



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



Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SD/MI
KELAS

V





Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SD/MI
KELAS
V

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 dan 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 V SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019. xx, 236 hlm. : illus. ; 29,7 cm.

Untuk SD/MI Kelas V

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

ISBN 978-602-244-239-4 (Jilid 2)

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.
Pereview : Herman Pelani
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 Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V* 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.

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting! Tubuh manusia bagaikan mesin. Jika tidak difungsikan, mesin akan rusak dan berkarat. Tubuh manusia, jika kurang gerak akan mudah sakit. Tubuh yang sering digunakan untuk berolahraga akan terasa bugar. Daya tahan tubuh juga makin kuat. Ibarat "suplemen ajaib", olahraga dapat membuat tubuh sehat dan bugar. Terampil berolahraga bukan berarti kamu harus menguasai cabang olahraga, melainkan proses perkembangan gerak. Dalam aktivitas olahraga, kamu akan dibawa dalam suasana menyenangkan. Faktor-faktor inilah yang mendasari penyusunan *Buku Siswa Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V* ini.

Buku Siswa Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V ini memuat materi permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam ketangkasan, senam ritmik, dan renang. Buku ini juga menyajikan materi daya tahan jantung dan paru-paru, penyakit menular dan tidak menular, serta bahaya rokok, minuman beralkohol, dan Napza. Penyajian materi dalam buku ini dilengkapi gambar yang relevan. Penyajian yang demikian akan memudahkanmu menyerap materi.

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 PJOK.

Semoga buku ini dapat membantumu dalam belajar dan mempraktikkan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Melalui buku ini, kami berharap dapat mempelajari materi dan diharapkan

meningkatkan pengetahuanmu tentang olahraga. Akhirnya, dengan buku ini kamu tumbuh menjadi generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia. Selamat belajar!

Jakarta, Februari 2019

Penyusun

Panduan Penggunaan Buku

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menunjukkan proses pendidikan dengan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik (menyeluruh) terkait kualitas individu, baik bentuk fisik, mental, maupun emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK berperan mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan mental, keterampilan motorik (gerakan), 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 (kemampuan) 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 kliping (mengumpulkan artikel/tulisan dari koran, majalah, dan lain-lain).

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 (berurut menurut abjad). 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

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

Pelajaran I

| | |
|--|----------|
| Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar | 1 |
| Peta Konsep | 2 |
| Kata Kunci | 2 |
| Tujuan Pembelajaran | 3 |
| A. Kombinasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola | 3 |
| 1. Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menendang Bola | 5 |
| 2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menghentikan Bola..... | 6 |
| 3. Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola | 8 |
| B. Kombinasi Gerak dalam Permainan Bola Voli..... | 11 |
| 1. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan <i>Passing</i> Bawah | 12 |
| 2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan <i>Passing</i> Atas | 13 |
| 3. Mempraktikkan Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan <i>Passing</i> | 14 |
| C. Kombinasi Gerak dalam Permainan Bola Basket | 16 |
| 1. Kombinasi Gerak Manipulatif dan Nonlokomotor dalam Gerakan Mengoper Bola | 17 |
| 2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menangkap Bola | 19 |
| 3. Kombinasi Gerak Nonlokomotor, Lokomotor, dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola | 20 |
| 4. Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket | 21 |
| Rangkuman | 23 |
| Evaluasi | 24 |
| Refleksi | 27 |
| Aktivitas Peserta Didik | 27 |
| Umpan Balik | 28 |

Pelajaran II

Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan

| | |
|--|-----------|
| Bola Kecil | 31 |
| Peta Konsep | 32 |
| Kata Kunci | 32 |
| Tujuan Pembelajaran | 33 |
| A. Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti..... | 34 |
| 1. Gerak Dasar dalam Permainan Kasti..... | 34 |
| 2. Mengombinasikan Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti..... | 39 |
| B. Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders..... | 40 |
| 1. Gerak Dasar Permainan Rounders..... | 41 |
| 2. Mengombinasikan Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders | 44 |
| Rangkuman | 46 |
| Evaluasi | 46 |
| Refleksi | 49 |
| Aktivitas Peserta Didik | 50 |
| Umpan Balik | 51 |

Pelajaran III

Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar

| | |
|---|-----------|
| melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket | 53 |
| Peta Konsep | 54 |
| Kata Kunci | 54 |
| Tujuan Pembelajaran | 54 |
| A. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Mendarat pada Lompat Jauh..... | 55 |
| 1. Kombinasi Jalan dan Lari..... | 55 |
| 2. Kombinasi Lari dan Lompat..... | 56 |
| 3. Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat..... | 57 |
| 4. Kombinasi Melompat dan Mendarat..... | 57 |
| 5. Mempraktikkan Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat pada Lompat Jauh | 58 |
| B. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket | 60 |
| 1. Kombinasi Jalan dan Lari pada Gerakan Awalan Lempar Roket | 61 |
| 2. Kombinasi Lari dan Lempar pada Tolakan sebelum Melempar..... | 61 |

| | |
|--|----|
| 3. Kombinasi Jalan dan Lempar pada Gerakan setelah Melempar..... | 62 |
| Rangkuman | 63 |
| Evaluasi | 63 |
| Refleksi | 66 |
| Aktivitas Peserta Didik | 66 |
| Umpan Balik | 67 |

Pelajaran IV

Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam

Bela Diri Pencak Silat 69

| | |
|---|----|
| Peta Konsep | 70 |
| Kata Kunci | 70 |
| Tujuan Pembelajaran | 70 |
| A. Variasi Gerak Nonlokomotor dalam Pencak Silat..... | 72 |
| 1. Variasi Gerak Nonlokomotor pada Sikap Kuda-Kuda..... | 72 |
| 2. Variasi Sikap Tegak | 78 |
| 3. Variasi Gerak Nonlokomotor Pukulan..... | 80 |
| 4. Variasi Gerak Nonlokomotor Tendangan..... | 81 |
| 5. Variasi Gerak Nonlokomotor Tangkisan | 82 |
| 6. Variasi Gerak Nonlokomotor Elakan..... | 84 |
| B. Variasi Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat..... | 85 |
| 1. Variasi Gerak Lokomotor Pola Gerak Langkah | 86 |
| 2. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Tangkisan Atas, dan Tangkisan Bawah | 89 |
| 3. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Pukulan Lurus, dan Tendangan | 90 |
| Rangkuman | 91 |
| Evaluasi | 93 |
| Refleksi | 96 |
| Aktivitas Peserta Didik | 96 |
| Umpan Balik | 97 |

Pelajaran V

Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan

Kebugaran Jasmani 99

| | |
|--|-----|
| Peta Konsep | 100 |
| Kata Kunci | 100 |
| Tujuan Pembelajaran | 100 |
| A. Daya Tahan Jantung..... | 101 |
| 1. Faktor yang Memengaruhi Daya Tahan Jantung..... | 102 |
| 2. Manfaat Daya Tahan Jantung | 103 |

| | |
|---|-----|
| B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung | 104 |
| 1. Lari Memindahkan Bola | 105 |
| 2. Lompat Tali | 106 |
| 3. Lari Mengelilingi Lapangan..... | 107 |
| 4. Latihan Interval | 107 |
| 5. Permainan Reaksi..... | 109 |
| Rangkuman | 110 |
| Evaluasi | 111 |
| Refleksi | 114 |
| Aktivitas Peserta Didik | 114 |
| Umpan Balik | 115 |

Penilaian Akhir Semester I 117

Pelajaran VI

Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan

Menggunakan Alat..... 123

| | |
|--|-----|
| Peta Konsep | 124 |
| Kata Kunci | 124 |
| Tujuan Pembelajaran | 124 |
| A. Gerak Dominan Senam Ketangkasan | 125 |
| 1. Berlari dan Melompat..... | 126 |
| 2. Meloncat dan Menggantung | 127 |
| 3. Meloncat dan Mengayun | 127 |
| 4. Berjalan Meniti | 129 |
| 5. Menekuk dan Mendarat | 129 |
| B. Keterampilan Gerak Dasar Senam Ketangkasan Menggunakan Alat..... | 131 |
| 1. Berlari dan Melompati Peti Lompat..... | 132 |
| 2. Melompati Kuda-Kuda Lompat..... | 134 |
| Rangkuman | 135 |
| Evaluasi | 135 |
| Refleksi | 138 |
| Aktivitas Peserta Didik | 138 |
| Umpan Balik | 139 |

Pelajaran VII

Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan

dalam Aktivitas Berirama..... 141

| | |
|---------------------------|-----|
| Peta Konsep | 142 |
| Kata Kunci | 142 |
| Tujuan Pembelajaran | 142 |

| | |
|---|-----|
| A. Gerak Langkah Kaki | 143 |
| 1. Langkah Biasa | 144 |
| 2. Langkah Rapat..... | 144 |
| 3. Langkah Depan..... | 145 |
| 4. Langkah Samping | 146 |
| 5. Langkah Keseimbangan..... | 147 |
| B. Gerak Ayunan Lengan | 149 |
| 1. Ayunan Satu Lengan..... | 149 |
| 2. Ayunan Dua Lengan | 151 |
| C. Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan..... | 152 |
| 1. Kombinasi Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan | 153 |
| 2. Kombinasi Gerak Langkah ke Depan dengan Ayunan Lengan dalam Dua Putaran Lengan | 154 |
| 3. Kombinasi Gerak Langkah ke Samping dengan Ayunan Lengan | 154 |
| Rangkuman | 156 |
| Evaluasi | 156 |
| Refleksi | 159 |
| Aktivitas Peserta Didik | 159 |
| Umpan Balik | 160 |

Pelajaran VIII

| | |
|--|------------|
| Renang Gaya Dada | 161 |
| Peta Konsep | 162 |
| Kata Kunci | 162 |
| Tujuan Pembelajaran | 162 |
| A. Gerak Dasar Gaya Dada | 163 |
| 1. Gerakan Meluncur | 163 |
| 2. Gerakan Kaki..... | 165 |
| 3. Posisi Tubuh | 166 |
| 4. Gerakan Lengan..... | 166 |
| 5. Pengambilan Napas | 167 |
| B. Kombinasi dan Koordinasi Gerakan Gaya Dada..... | 169 |
| 1. Kombinasi Gerakan Renang Gaya Dada | 169 |
| 2. Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada..... | 171 |
| Rangkuman | 173 |
| Evaluasi | 174 |
| Refleksi | 176 |
| Aktivitas Peserta Didik | 177 |
| Umpan Balik | 177 |

Pelajaran IX

Pemeliharaan Diri dan Orang Lain dari Penyakit 179

| | |
|--|-----|
| Peta Konsep | 180 |
| Kata Kunci | 180 |
| Tujuan Pembelajaran | 180 |
| A. Penyakit Menular..... | 181 |
| 1. Pengertian Penyakit Menular | 181 |
| 2. Macam-Macam Penyakit Menular | 182 |
| B. Penyakit Tidak Menular..... | 184 |
| 1. Pengertian Penyakit Tidak Menular..... | 184 |
| 2. Macam-Macam Penyakit Tidak Menular..... | 185 |
| C. Melindungi Diri dari Penyakit..... | 187 |
| 1. Cara Melindungi Diri dari Penyakit..... | 188 |
| 2. Cara Mencegah Penyakit..... | 189 |
| Rangkuman | 191 |
| Evaluasi | 192 |
| Refleksi | 194 |
| Aktivitas Peserta Didik | 195 |
| Umpan Balik | 196 |

Pelajaran X

Bahaya Rokok, Minuman Keras, dan Narkoba..... 197

| | |
|---|-----|
| Peta Konsep | 198 |
| Kata Kunci | 198 |
| Tujuan Pembelajaran | 199 |
| A. Bahaya Rokok dan Minuman Keras bagi Kesehatan Tubuh..... | 199 |
| 1. Bahaya Merokok bagi Kesehatan | 200 |
| 2. Bahaya Minuman Keras bagi Kesehatan | 203 |
| B. Bahaya Mengonsumsi Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif, dan Obat Berbahaya Lain..... | 204 |
| 1. Bahaya Narkotika | 205 |
| 2. Bahaya Psikotropika | 206 |
| 3. Obat Berbahaya Lainnya bagi Kesehatan Tubuh | 208 |
| 4. Jenis Zat-Zat Adiktif | 208 |
| 5. Cara Menanggulangi Bahaya Napza..... | 209 |
| Rangkuman | 212 |
| Evaluasi | 213 |
| Refleksi | 215 |
| Aktivitas Peserta Didik | 217 |
| Umpan Balik | 217 |

Penilaian Akhir Semester II 218

| | |
|-------------------------|-----|
| Glosarium..... | 225 |
| Daftar Pustaka | 227 |
| Indeks | 229 |
| Profil Penulis | 230 |
| Profil Penelaah | 231 |
| Profil Editor | 235 |
| Profil Ilustrator | 236 |

Daftar Tabel

| | | |
|------------|--|-----|
| Tabel 9.1 | Daftar Penyakit Menular | 183 |
| Tabel 9.2 | Perbedaan Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular | 186 |
| Tabel 10.1 | Pengelompokan Narkotika | 205 |
| Tabel 10.2 | Penggolongan Jenis Psikotropika | 207 |
| Tabel 10.3 | Jenis Obat Berbahaya bagi Tubuh | 208 |

Daftar Gambar

| | | |
|-------------|--|----|
| Gambar 1.1 | Sekelompok anak melakukan kombinasi gerak dasar melalui sepak bola | 1 |
| Gambar 1.2 | Egy Maulana Vikri (kiri), pesepak bola muda Indonesia | 4 |
| Gambar 1.3 | Gerak berlari dan mengoper bola (passing)..... | 5 |
| Gambar 1.4 | Menendang bola (shooting) dengan punggung kaki.. | 6 |
| Gambar 1.5 | Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam..... | 7 |
| Gambar 1.6 | Menghentikan bola dengan dada | 7 |
| Gambar 1.7 | Menghentikan bola dengan kepala | 8 |
| Gambar 1.8 | Berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam | 9 |
| Gambar 1.9 | Menggiring bola dengan punggung kaki..... | 9 |
| Gambar 1.10 | Gerakan <i>passing</i> bawah | 13 |
| Gambar 1.11 | Gerakan <i>passing</i> atas | 13 |
| Gambar 1.12 | Gerakan mengoper dengan memantulkan ke lantai.. | 18 |
| Gambar 1.13 | Gerakan mengoper satu tangan di atas kepala | 19 |
| Gambar 1.14 | Menekuk lengan dan menangkap bola basket yang melambung..... | 19 |
| Gambar 1.15 | Membungkuk dan menangkap bola basket yang menggelinding..... | 19 |
| Gambar 1.16 | Menggiring bola di tempat..... | 21 |
| Gambar 1.17 | Menggiring bola dengan berjalan atau berlari..... | 21 |
| Gambar 2.1 | Beberapa anak sedang bermain kasti | 31 |
| Gambar 2.2 | Mengayun lengan dan melempar bola datar | 35 |
| Gambar 2.3 | Mengayun lengan dan melempar bola melambung ... | 35 |
| Gambar 2.4 | Mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah | 36 |
| Gambar 2.5 | Menekuk tangan dan menangkap bola datar | 37 |
| Gambar 2.6 | Menekuk tangan dan menangkap bola melambung .. | 38 |
| Gambar 2.7 | Berjongkok dan menangkap bola menyusur tanah ... | 38 |
| Gambar 2.8 | Mengayun lengan dan melempar bola atas | 41 |
| Gambar 2.9 | Mengayun lengan dan melempar bola bawah | 41 |
| Gambar 3.1 | Gerak melayang saat lompat jauh | 53 |
| Gambar 3.2 | Kombinasi lari dan jalan melewati rintangan | 56 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 3.3 | Kombinasi lari dan lompat..... | 56 |
| Gambar 3.4 | Kombinasi jalan, lari, dan lompat | 57 |
| Gambar 3.5 | Gerakan saat mendarat di bak pasir | 58 |
| Gambar 3.6 | Maria Natalia Londa..... | 59 |
| Gambar 3.7 | Gerakan sebelum dan sesudah melempar | 61 |
| Gambar 4.1 | Berlatih pencak silat, olahraga sekaligus melestarikan budaya bangsa | 69 |
| Gambar 4. 2 | Kuda-kuda delapan arah mata angin dalam pencak silat | 72 |
| Gambar 4.3 | Sikap kuda-kuda depan | 73 |
| Gambar 4.4 | Sikap kuda-kuda belakang | 74 |
| Gambar 4.5 | Sikap kuda-kuda samping | 75 |
| Gambar 4.6 | Sikap kuda-kuda tengah | 76 |
| Gambar 4.7 | Sikap kuda-kuda silang belakang | 76 |
| Gambar 4.8 | Sikap kuda-kuda silang depan | 77 |
| Gambar 4.9 | Sikap tegak 1 dan tegak 2..... | 78 |
| Gambar 4.10 | Sikap tegak 3 dan tegak 4..... | 79 |
| Gambar 4.11 | Jenis pukulan dalam pencak silat..... | 80 |
| Gambar 4.12 | Tendangan lurus dan tendangan melingkar | 81 |
| Gambar 4.13 | Tendangan samping dan tendangan T | 82 |
| Gambar 4.14 | Tangkisan dalam dan tangkisan luar | 83 |
| Gambar 4.15 | Tangkisan atas dan tangkisan bawah | 83 |
| Gambar 4.16 | Elakan bawah dan elakan atas | 84 |
| Gambar 4.17 | Elakan samping dan elakan berputar | 85 |
| Gambar 4.18 | Pola langkah lurus dalam pencak silat. | 87 |
| Gambar 4.19 | Pola langkah berkelok-kelok dalam pencak silat..... | 87 |
| Gambar 4.20 | Pola langkah huruf U dalam pencak silat..... | 88 |
| Gambar 4.21 | Pola langkah segitiga dalam pencak silat | 88 |
| Gambar 4.22 | Pola langkah segi empat dalam pencak silat..... | 88 |
| Gambar 4.23 | Pola langkah huruf S dalam pencak silat..... | 89 |
| Gambar 4.24 | Kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah... | 90 |
| Gambar 4.25 | Kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan..... | 91 |
| Gambar 5.1 | Lari cepat merupakan latihan meningkatkan daya tahan jantung | 99 |
| Gambar 5.2 | Semangat yang menurun dapat terjadi jika daya tahan jantung lemah | 103 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 5.3 | Kebugaran jantung dapat menambah semangat belajar | 103 |
| Gambar 5.4 | Lari memindah bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru..... | 105 |
| Gambar 5.5 | Permainan lompat tali secara perorangan dan beregu | 106 |
| Gambar 5.6 | Berlari dapat meningkatkan daya tahan jantung | 107 |
| Gambar 5.7 | Lari reaksi sebagai bentuk permainan kecepatan | 109 |
| Gambar 6.1 | Melompati peti lompat | 123 |
| Gambar 6.2 | Melompat termasuk gerak dominan dalam senam ketangkasan. | 126 |
| Gambar 6.3 | Cara pegangan atas. | 127 |
| Gambar 6.4 | Cara pegangan bawah. | 127 |
| Gambar 6.5 | Variasi gerakan mengayun | 128 |
| Gambar 6.6 | Berjalan pada balok titian melatih keseimbangan..... | 129 |
| Gambar 6.7 | Saat mendarat, ujung kaki merupakan bagian pertama yang menyentuh lantai..... | 130 |
| Gambar 6.8 | Keterampilan melompati peti lompat..... | 133 |
| Gambar 6.9 | Keterampilan melompati kuda-kuda lompat. | 134 |
| Gambar 7.1 | Gerakan dasar berirama seperti ayunan lengan dan gerak langkah kaki..... | 141 |
| Gambar 7.2 | Gerakan langkah biasa | 144 |
| Gambar 7.3 | Gerakan langkah rapat | 145 |
| Gambar 7.4 | Gerakan langkah depan | 146 |
| Gambar 7.5 | Gerakan langkah samping | 146 |
| Gambar 7.6 | Gerakan langkah keseimbangan | 147 |
| Gambar 7.7 | Ayunan satu lengan ke depan dan belakang..... | 150 |
| Gambar 7.8 | Ayunan satu lengan ke samping | 150 |
| Gambar 7.9 | Ayunan dua lengan ke depan..... | 151 |
| Gambar 7.10 | Ayunan dua lengan ke samping..... | 152 |
| Gambar 7.11 | Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan. | 153 |
| Gambar 7.12 | Kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan diikuti dua putaran lengan | 154 |
| Gambar 7.13 | Kombinasi gerak langkah kaki ke samping dan ayunan lengan..... | 155 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 8.1 | Seorang anak sedang belajar gerakan meluncur menggunakan papan. | 161 |
| Gambar 8.2 | Meluncur, gerak dasar yang harus dikuasai perenang. | 164 |
| Gambar 8.3 | Menekukkan kaki pada dinding kolam digunakan sebagai gaya dorong saat meluncur. | 164 |
| Gambar 8.4 | Gerakan kaki dalam renang gaya dada..... | 165 |
| Gambar 8.5 | Menekuk dan membuka, telapak kaki menghadap keluar seperti kaki katak. | 165 |
| Gambar 8.6 | Papan pembelajaran dapat dimanfaatkan untuk belajar mengapung. | 166 |
| Gambar 8.7 | Gerakan lengan dilakukan dari ujung bahu hingga ujung jari-jari tangan. | 167 |
| Gambar 8.8 | Saat melakukan gerakan lengan, pastikan jari-jari tangan saling rapat. | 167 |
| Gambar 8.9 | Pengambilan napas yang baik merupakan salah satu kunci kesuksesan dalam berenang..... | 168 |
| Gambar 8.10 | Kombinasi gerakan tangan dan kaki yang seimbang akan memberikan gaya dorong kuat. | 170 |
| Gambar 8.11 | Koordinasi gerakan lengan dan kaki akan menghasilkan gerak meluncur. | 170 |
| Gambar 8.12 | Gerakan kaki dan lengan dengan tarik napas melalui mulut dan buang napas melalui hidung di dalam air. | 170 |
| Gambar 8.13 | Gerakan renang gaya dada diakhiri dengan posisi tubuh lurus sejajar. | 171 |
| Gambar 9.1 | Dokter sedang memeriksa denyut nadi pasien yang sedang sakit. | 179 |
| Gambar 9.2 | Influenza merupakan contoh penyakit menular karena virus..... | 182 |
| Gambar 9.3 | Berolahraga secara teratur dapat membuat tubuh sehat. | 185 |
| Gambar 9.4 | Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat mengakibatkan kematian. | 185 |
| Gambar 9.5 | Lingkungan kotor penyebab penularan penyakit. | 188 |
| Gambar 9.6 | Lingkungan bersih dapat menjadi pelindung dari penyakit. | 188 |
| Gambar 9.7 | Kegiatan pengasapan sarang nyamuk. | 190 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| Gambar 10.1 | Kegiatan kampanye antinarkoba | 197 |
| Gambar 10.2 | Imbauan larangan merokok..... | 200 |
| Gambar 10.3 | Kegiatan positif dapat menghindarkan diri dari kebiasaan merokok | 202 |
| Gambar 10.4 | Imbauan bahaya narkoba dipasang di tempat-tempat strategis..... | 209 |
| Gambar 10.5 | Penyuluhan tentang bahaya narkoba sebaiknya diberikan kepada anak anak sejak dini | 210 |
| Gambar 10.6 | Pusat rehabilitasi BNN di Lido, Kabupaten Bogor..... | 211 |



Gambar 1.1 Sekelompok anak melakukan kombinasi gerak dasar melalui sepak bola
Sumber: www.eyesoccer.id, 3 Juli 2018



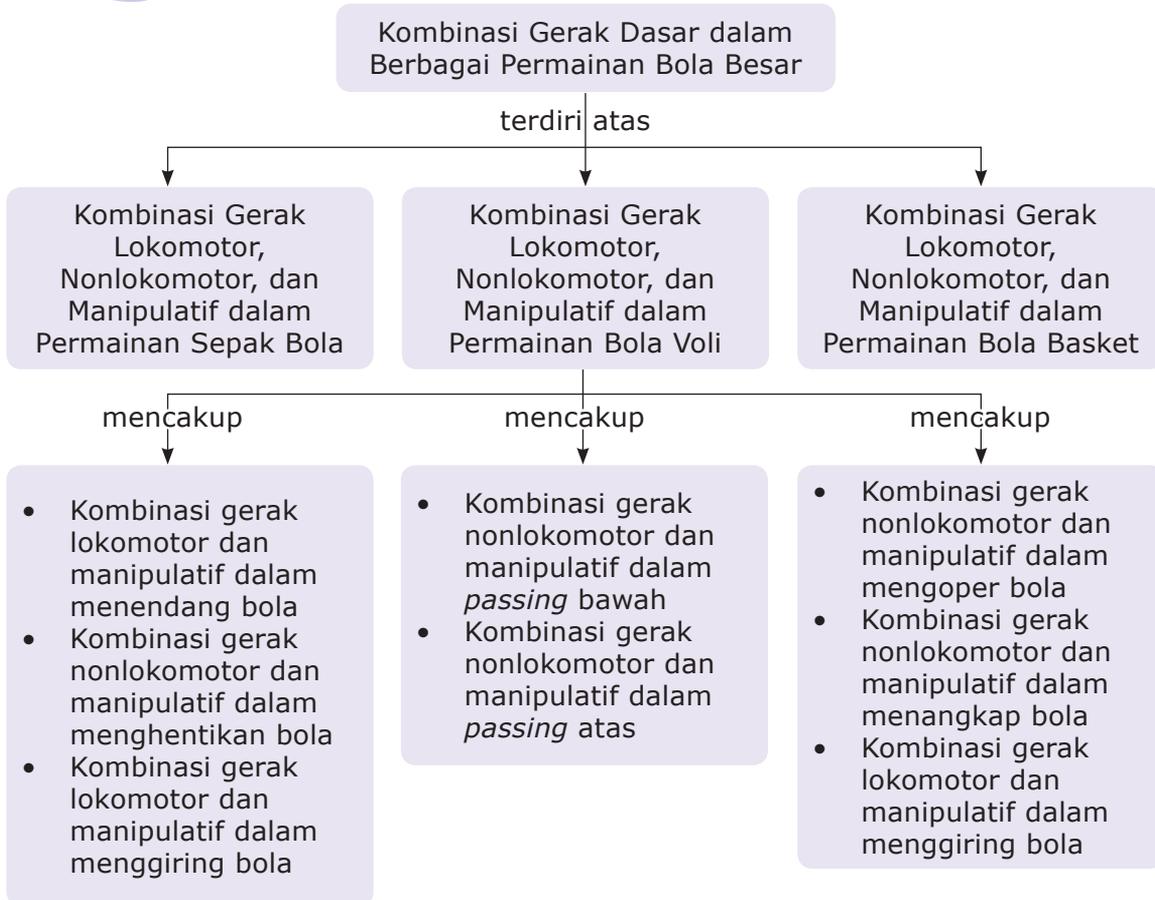
Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar

Tidak sedikit pelajar seusiamu yang memiliki bakat bermain sepak bola. Bakat tersebut mereka salurkan di sekolah sepak bola untuk meraih prestasi. Tertarikah kamu bergabung di sekolah sepak bola? Jika tertarik, kamu dapat mendaftar di sekolah sepak bola di daerahmu. Pilihlah sekolah sepak bola yang memiliki program latihan terukur, metode latihan yang baik, pelatih andal, dan aktif mengikuti kompetisi.

Sepak bola termasuk salah satu permainan bola besar. Selain sepak bola, permainan bola besar lainnya ialah bola basket dan bola voli. Permainan bola besar umumnya dilakukan secara beregu. Oleh karena itu, permainan bola besar memerlukan koordinasi, kerja sama, dan sportivitas. Mari, kita berlatih bersama dan bermain bola besar agar kamu sehat dan sportif.



Peta Konsep



Kata Kunci

- bola besar
- sepak bola
- bola voli
- bola basket
- menendang bola
- menghentikan bola
- menggiring bola
- *passing* bawah
- *passing* atas
- mengoper bola
- menembak bola
- menangkap bola
- gerak lokomotor
- gerak nonlokomotor
- gerak manipulatif



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

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

Ingatlah kembali materi permainan bola besar yang telah kamu pelajari di kelas IV. Pada materi tersebut, kamu belajar variasi gerak dasar melalui permainan bola besar. Permainan bola besar membutuhkan ruang bermain yang cukup luas. Sebagai permainan beregu, permainan bola besar memerlukan kerja sama. Saat bermain sepak bola, kamu juga berlatih menghargai teman, mengembangkan semangat pantang menyerah, dan saling bekerja sama.

Pada pelajaran ini, kamu akan mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan bola besar seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Melalui pembahasan materi ini, kamu diharapkan mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar tersebut dengan benar.

A. Kombinasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Amatilah pemain sepak bola muda pada Gambar 1.2! Gambar tersebut adalah Egy Maulana Vikri, seorang pesepak bola muda Indonesia. Egy Maulana Vikri merupakan salah satu bintang tim nasional sepak bola Indonesia. Berbekal kerja keras, disiplin, dan pantang menyerah, Egy Maulana Vikri menjadi pemain tim nasional sepak bola Indonesia. Di bidang sepak bola, Egy Maulana Vikri meraih penghargaan *Jouer Revelation Trophée* dalam ajang Turnamen Toulon 2017. Salah satu langkah agar berprestasi seperti Egy Maulana Vikri adalah tekun berlatih.



Gambar 1.2 Egy Maulana Vikri (kiri), pesepak bola muda Indonesia

Sumber: www.fourfourtwo.com, Juli 2018

Saat berseragam tim nasional sepak bola Indonesia sungguh membanggakan, bukan? Jiwa nasionalisme pesepak bola, seperti Egy, patut kamu tiru. Kamu harus mendukung tim sepak bola Indonesia saat menang atau kalah. Itulah salah satu wujud nasionalisme yang dapat kamu kembangkan.

Apa yang kamu ketahui tentang permainan sepak bola? Sepak bola merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat Indonesia. Untuk mengawali pembahasan materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Menyebutkan Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola!

Melalui permainan sepak bola, pemain sepak bola melakukan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor ditandai dengan perpindahan tempat. Gerak nonlokomotor merupakan gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Adapun gerak manipulatif merupakan gerak yang melibatkan benda di luar tubuh.

Kelompokkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada permainan sepak bola dengan melengkapi tabel berikut.

| No. | Gerak Locomotor | Gerak Nonlokomotor | Gerak Manipulatif |
|-----|-----------------|--------------------|-------------------|
| 1. | Berlari | Menekuk kaki | Menendang bola |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri atas sebelas pemain. Dalam permainan sepak bola, setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dibutuhkan kerja sama dan kemampuan gerak dasar yang baik. Setiap pemain harus menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola oleh regu lawan.

Untuk menguasai kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola, kamu perlu berlatih dengan tekun, disiplin, dan sportif. Kamu juga dapat berlatih kombinasi gerak dasar secara mandiri. Berikut kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.

1. Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menendang Bola

Menendang bola merupakan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif yang harus dikuasai pemain. Gerak lokomotor ditunjukkan saat berlari ke arah bola. Gerak manipulatif ditunjukkan saat menendang bola. Bagaimana kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menendang bola?

a. Berlari dan Mengoper Bola

Amati Gambar 1.3! Gambar 1.3 menunjukkan gerakan berlari dan mengoper bola (*passing*). *Passing* dilakukan untuk mengoper bola ke arah teman satu regu. Gerak mengoper harus dikuasai dengan baik oleh pemain agar pola permainan yang diinginkan dapat diterapkan, baik dalam menyerang maupun bertahan. Saat mengoper, tenaga yang dikeluarkan disesuaikan dengan jarak teman yang akan menerima bola.



Gambar 1.3 Gerak berlari dan mengoper bola (*passing*)

b. Berlari dan Menendang Bola ke Arah Gawang

Cermati Gambar 1.4! Gerakan pada Gambar 1.4 untuk menendang bola ke arah gawang lawan (*shooting*). Bagian kaki yang mengenai bola saat menendang ialah punggung kaki. Selain punggung kaki, kaki bagian

dalam dapat digunakan untuk menendang bola ke arah gawang. Saat menendang bola dengan punggung kaki, badan agak condong ke depan. Gerakan tangan juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan ini juga diikuti dengan berlari atau berpindah tempat.



Gambar 1.4 Menendang bola (*shooting*) dengan punggung kaki

Menurutmu, apa perbedaan Gambar 1.3 dan Gambar 1.4? Bagaimana cara melakukannya? Diskusikan jawaban pertanyaan tersebut bersama temanmu. Untuk mendukung hasil diskusi, gunakan berbagai sumber bacaan. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru dan temanmu.



Ayo, Lakukan

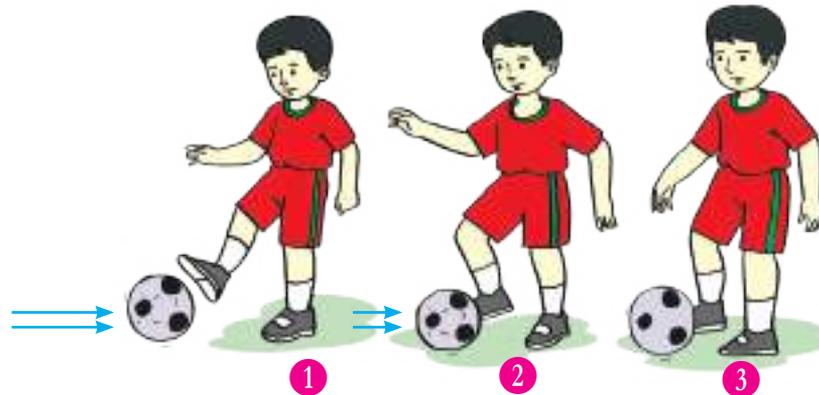
Kombinasikan gerak lokomotor dan manipulatif, yaitu berlari dan menendang bola bersama tiga orang temanmu. Bagilah kelompok menjadi dua, masing-masing terdiri atas dua orang. Kelompok A berdiri berhadapan dengan kelompok B. Atur jarak sekira 5 meter atau sesuaikan dengan kemampuan. Pemain 1A menendang bola ke arah pemain 1B, kemudian diikuti gerakan berlari ke arah kelompok B. Pemain 1B menghentikan bola, kemudian menendang bola ke arah pemain 2A. Selanjutnya, pemain 1B berlari ke arah kelompok A. Lakukan kombinasi gerak ini secara berulang-ulang.

2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif. Menghentikan bola dilakukan dengan menekuk dan mengangkat satu kaki untuk menahan laju bola dan menguasai bola. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Menarik Kaki dan Menghentikan Bola

Amati Gambar 1.5! Menghentikan bola di tempat merupakan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif. Aktivitas ini dilakukan tanpa berpindah tempat. Bagaimana cara melakukannya? Bagian kaki untuk menghentikan bola, ialah bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, telapak kaki, dan paha. Bagian kaki menghadap arah datangnya bola. Saat bola mengenai bagian kaki, tarik kaki untuk meredam laju bola. Bola ditendang atau dioper kepada teman satu tim.



Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. Gerak Nonlokomotor Meliukkan Badan ke Belakang dan Gerak Manipulatif Menghentikan Bola dengan Kepala

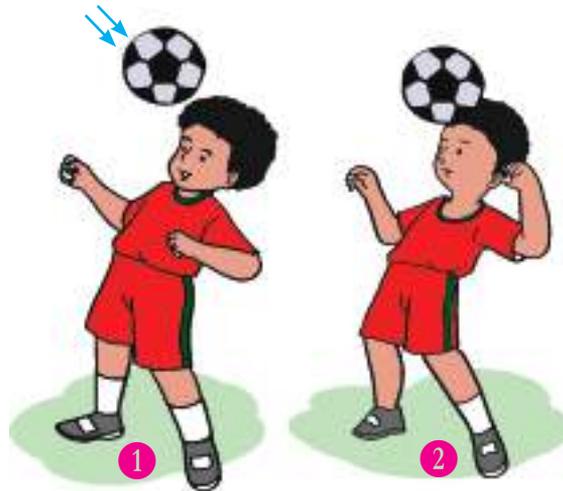
Amati Gambar 1.6! Gerakan menghentikan bola dengan dada memerlukan ketepatan. Saat bola datang, menghadaplah ke arah datangnya bola. Badan diliukkan ke arah belakang dan kedua lengan ditekuk di samping badan. Saat bola mendekat, tarik badan sedikit ke arah belakang untuk menghentikan bola. Selanjutnya, bola didorong ke depan dan ditendang kepada teman.



Gambar 1.6 Menghentikan bola dengan dada

c. Meliukkan Badan ke Belakang dan Menghentikan Bola dengan Kepala

Amatilah Gambar 1.7! Peragakan gerakan menghentikan bola seperti Gambar 1.7. Menghentikan bola dengan kepala diawali pandangan menghadap arah datangnya bola. Badan condong ke belakang dan kedua tangan ditekuk di samping badan. Saat bola mendekat, kepala ditarik ke belakang untuk menghentikan bola. Selanjutnya, bola didorong di depan kaki dan ditendang dengan kaki bagian dalam kepada teman.



Gambar 1.7 Menghentikan bola dengan kepala

Praktikkan kombinasi gerak mengayunkan kaki dan menendang bola bersama temanmu. Kamu menendang bola mendatar ke arah temanmu, kemudian temanmu menghentikan bola dengan menarik kaki tanpa berpindah tempat. Selanjutnya, temanmu menendang bola ke arahmu dan kamu menghentikan bola. Kegiatan ini dilakukan berulang-ulang agar kamu makin terampil.

3. Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola

Gerakan berlari dan menggiring bola merupakan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif. Gerak menggiring bola dilakukan untuk membawa bola melewati lawan menuju ke daerah pertahanan lawan. Gerakan dilakukan dengan berlari sambil mendorong bola secara pelan.

Bagian kaki manakah yang digunakan saat menggiring bola? Setidaknya, ada dua cara menggiring bola, yaitu menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

a. Berlari dan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Amatilah gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam seperti Gambar 1.8! Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan berlari (gerak lokomotor). Berlarilah sambil menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam membuat bola bergulir sesuai arah dan lintasan yang diinginkan. Dalam melakukan gerakan ini, kamu harus memperhatikan pergerakan bola. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan dengan lambat. Menggiring bola dengan kecepatan lambat dilakukan untuk mengontrol tempo permainan.



Gambar 1.8 Berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam

b. Berlari dan Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Amatilah dan peragakan gerakan seperti Gambar 1.9! Gambar 1.9 menunjukkan gerakan berlari sambil menggiring bola dengan punggung kaki. Menggiring bola dengan punggung kaki biasanya dilakukan dengan gerakan yang cepat. Gerak dilakukan untuk membawa bola secepat mungkin ke daerah lawan. Berlari sambil menggiring bola menunjukkan kombinasi gerak lokomotor dan gerak manipulatif.



Gambar 1.9 Menggiring bola dengan punggung kaki

Apa yang membedakan gerakan pada Gambar 1.8 dan Gambar 1.9? Apakah kamu dapat menggiring bola dengan cara yang lain? Jawablah pertanyaan ini dengan jujur. Kejujuran menunjukkan integritas dalam berperilaku atau tindakan. Selanjutnya, diskusikan bersama temanmu dan komunikasikan dengan gurumu.



Ayo, Lakukan

Praktikkan kombinasi gerak lokomotor dan gerak manipulatif melalui gerakan berlari, menggiring bola, menghentikan bola, dan menendang bola. Lakukan kegiatan ini bersama temanmu. Bentuklah empat kelompok, misalnya kelompok I, II, III, dan IV. Setiap kelompok berdiri di garis A. Anggota kelompok, misalnya kelompok I urutan pertama, berlari menggiring bola dari garis A ke garis B sejauh 10 meter. Saat sampai di garis B, anggota kelompok I menghentikan bola, kemudian menendang bola ke anggota urutan kedua kelompok I. Setelah menendang bola, anggota pertama berlari ke belakang barisan kelompoknya. Cara yang sama untuk kelompok II, III, dan IV. Lakukan bergantian dengan teman-temanmu secara semangat dan percaya diri. Buatlah penilaian dan komunikasikan kepada gurumu.



Tahukah Kamu?

Latihan Sepak Bola bagi Anak-Anak

Latihan sepak bola bagi anak di bawah usia 12 tahun berbeda dengan latihan sepak bola bagi orang dewasa. Pada usia 12 tahun, anak hanya memainkan sepak bola dengan tujuan bersenang-senang. Pelatih dapat melihat kemampuan mengolah bola dan kerja sama antarpemain. Jika anak mengikuti turnamen, orang tua atau pelatih perlu memberikan motivasi kepada anak agar menghargai dan menghormati tim lawan. Orang tua dan pelatih hendaknya tidak membebani anak agar menjuarai turnamen.

Sumber: "Sepak Bola Usia Dini" dalam www.sekolahsepakbola.com, 3 Juli 2018



Unjuk Kemampuan

Praktikkan kombinasi gerak dasar melalui permainan sepak bola. Perhatikan langkah-langkah berikut.

1. Carilah anggota kelompok untuk mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
2. Aturlah jarak titik A ke titik B sejauh 5 meter. Berdirilah menghadap ke arah dua temanmu yang berdiri di titik B. Pemain paling depan di titik B menendang bola ke arah pemain di titik A. Setelah menendang bola, pemain berlari menuju ke arah bola (titik A). Pemain di titik A menghentikan bola, kemudian menendang ke arah pemain kedua di titik B. Setelah menendang bola, pemain berlari ke titik B.
3. Lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) dan percaya diri dalam kegiatan ini.
4. Amatilah gerakan temanmu. Tulislah hasil pengamatanmu dalam buku catatan. Komunikasikan hasilnya kepada gurumu.

Berlari, mengayunkan kaki dan lengan, menekuk kaki, menendang bola, menghentikan bola, serta menggiring bola termasuk gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Praktikkan kombinasi gerak tersebut secara jujur, mandiri, dan tanggung jawab. Dengan latihan teratur, kemampuanmu dalam bermain sepak bola akan meningkat.

B. Kombinasi Gerak dalam Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu jenis permainan yang mampu menciptakan kemeriahan. Permainan ini sering diperlombakan di daerah untuk memperingati Hari Kemerdekaan Indonesia. Melalui kegiatan ini, semangat nasionalismemu akan tumbuh. Apakah daerahmu sering mengadakan perlombaan bola voli? Bagaimana kemeriahan perlombaan bola voli tersebut? Ceritakan secara singkat.

Dalam permainan bola voli, terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga gerak ini dapat dikombinasikan dalam permainan bola voli. Sebagai langkah awal pembahasan materi kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengamati Permainan Bola Voli!

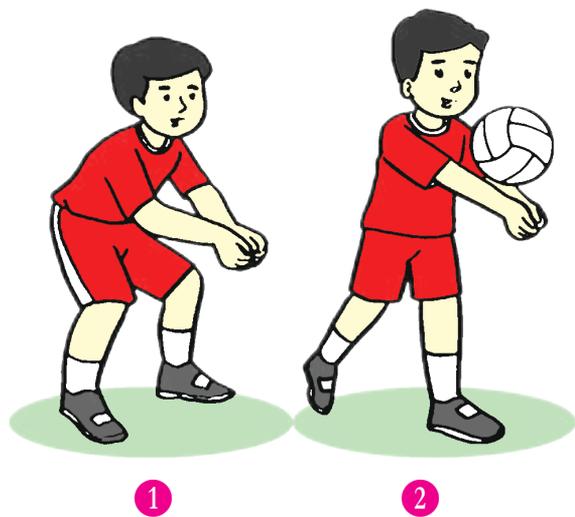
Amatilah permainan bola voli di televisi atau video yang diunduh gurumu! Bagaimana kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli? Diskusikan bersama temanmu, kemudian Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan gurumu.

Bola voli merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerja sama tim. Setiap pemain bola voli dituntut memiliki keterampilan dan menguasai gerak dasar permainan bola voli. Salah satu gerak dasar yang harus dikuasai pemain bola voli ialah mengoper bola (*passing*). Gerak *passing* dapat dilakukan tanpa berpindah tempat. Gerak *passing* tanpa berpindah tempat dilakukan dengan mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerak *passing* juga dapat dilakukan dengan berpindah tempat.

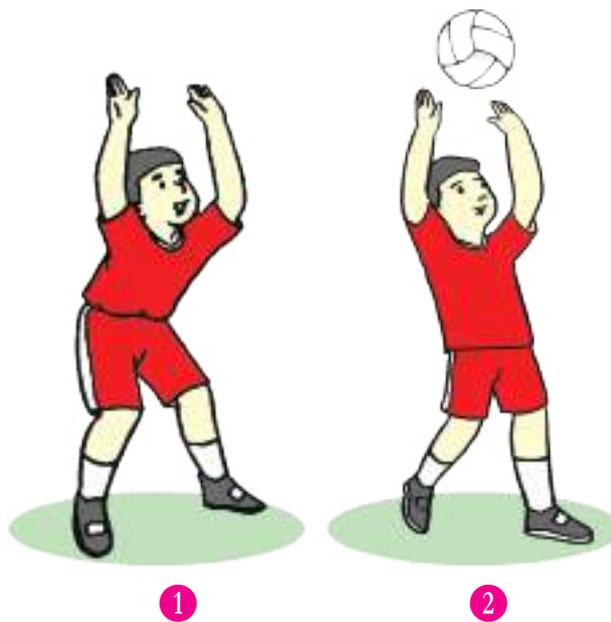
1. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan *Passing* Bawah

Amati Gambar 1.10! Gerakan *passing* bawah seperti Gambar 1.10 merupakan bentuk pukulan bola menggunakan lengan bawah untuk memantulkan bola. Saat melakukan *passing* bawah, kamu harus meluruskan kedua siku di depan badan dan dirapatkan, agar bola memantul sempurna. Posisi badan sedikit membungkuk, pandangan mengarah ke bola. *Passing* bawah dilakukan jika bola datang agak rendah. *Passing* bawah bertujuan agar bola melambung dan memudahkan teman menerima atau memukul bola kembali.

Saat melakukan *passing* bawah, kamu harus memperkirakan kuatnya dorongan terhadap bola. Ketika bola datang dengan kecepatan tinggi, berikan dorongan yang tidak terlalu keras agar bola tidak melambung tinggi. Lakukan *passing* bawah secara mandiri.



Gambar 1.10 Gerakan *passing* bawah



Gambar 1.11 Gerakan *passing* atas

2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan *Passing* Atas

Apa nama gerakan yang tampak pada Gambar 1.11? Apa perbedaan kedua pada gambar 1.10 dan Gambar 1.11? Bagaimana gerakan yang dilakukan pada kegiatan tersebut? Kemukakan pendapatmu secara santun agar mendapat tanggapan dari teman-teman dan gurumu.

Agar kamu mengetahui langkah-langkah gerakan *passing* atas, Kamu juga dapat membaca sumber bacaan lain mengenai gerakan *passing* atas. Praktikkan langkah-langkah gerakan *passing* atas bersama temanmu. Mintalah temanmu menilai praktikmu dan berilah nilai atas praktik temanmu.

Saat melakukan *passing* atas, kamu dapat menggabungkan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerak nonlokomotor ditunjukkan dengan menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas. Gerak ini dilakukan tanpa berpindah tempat. Adapun gerak manipulatif dilakukan dengan mendorong bola ke atas depan.



Tahukah Kamu?

Latihan Fisik pada Permainan Bola Voli

Kekuatan fisik merupakan unsur penting yang harus dimiliki setiap pemain bola voli. Agar kuat, pemain bola voli perlu melakukan latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang dapat mendukung kebugaran adalah lari. Latihan lari dapat meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, dan kekuatan tungkai. Membiasakan berlatih lari selama 40–60 menit setiap hari sangat baik untuk menjaga kemampuan daya tahan tubuh.

Sumber: "Teknik Latihan Fisik Bola Voli" dalam www.serbaserbibolavoli.blogspot.co.id, diakses 3 Juli 2018

3. Mempraktikkan Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan *Passing*

Passing bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerakan *passing* juga memerlukan konsentrasi dan koordinasi. Mari, mempraktikkan gerak dasar *passing*.

a. *Passing* Bawah

Pada *passing* bawah, gerakan mendorong kedua lengan ke atas dan ke depan merupakan contoh gerak nonlokomotor. Memantulkan bola menggunakan lengan merupakan contoh gerak manipulatif. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan cara berikut.

1. Carilah pasangan untuk melakukan aktivitas ini. Setiap pasangan saling berhadapan sejauh 3 meter.
2. Lambungkan bola ke arah pasanganmu. Pasangan memantulkan bola dengan cara mengayunkan lengan bawah untuk diarahkan kepada temanmu. Bola yang dimainkan tidak boleh terjatuh menyentuh tanah.
3. Setiap pasangan tidak diperkenankan berpindah tempat. Aktivitas *passing* bawah ini dilakukan selama \pm 5 menit.
4. Amati gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan perbandingan gerakanmu kepada gurumu.

b. *Passing* Atas

Bagaimana cara melakukan gerak dasar *passing* atas? *Passing* atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Siswa mencari pasangan untuk melakukan *passing* atas. Setiap pasangan saling berhadapan sejauh 3 meter.
2. Siswa melambungkan bola atas ke arah pasangan dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan di atas kepala. Pasangan memantulkan bola ke atas dengan mendorong kedua lengan atas. Bola diarahkan kepada pasangannya. Bola yang dimainkan tidak boleh menyentuh tanah.
3. Setiap pasangan tidak diperbolehkan berpindah tempat. Aktivitas *passing* atas ini dilakukan selama \pm 5 menit.
4. Amati gerakan temanmu kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan perbandingan gerakanmu kepada gurumu.

Passing bawah dan *passing* atas merupakan gerak dasar permainan bola voli yang harus kamu kuasai. Praktikkan gerakan tersebut dengan sungguh-sungguh. Jika terampil mempraktikkan gerakan *passing* bawah dan *passing* atas, kamu semakin mudah memainkan permainan bola voli.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar *Passing*

Untuk menguji kemampuanmu, praktikkan kombinasi gerak dasar *passing* bersama temanmu. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Lakukan aktivitas ini di halaman sekolah. Carilah pasangan untuk mempraktikkan gerakan *passing* bawah dan *passing* atas.
2. Lakukan *passing* bawah ke arah pasanganmu. Lakukan gerakan ini tanpa berpindah tempat (nonlokomotor). Aktivitas ini menggabungkan gerak nonlokomotor dan manipulatif.
3. Lakukan *passing* atas ke arah pasanganmu, kemudian berjalan atau berlari ke samping dua langkah. Pasanganmu juga melakukan gerakan yang sama. Aktivitas ini menggabungkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
4. Lakukan *passing* bersama pasanganmu selama \pm 5 menit. Kembangkan sikap kerja sama dan sportif dalam aktivitas ini.
5. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan kepada gurumu praktik yang telah dilakukan.

C. Kombinasi Gerak dalam Permainan Bola Basket

Aktivitas bola basket di Indonesia berada di bawah naungan organisasi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi). Sebagai induk olahraga bola basket di Indonesia, Perbasi mengajak seluruh golongan aktif bermain bola basket. Perbasi juga mengenalkan bola basket bagi kalangan anak. Usaha ini dibuktikan saat Perbasi mengenalkan permainan bola basket mini. Langkah ini diambil Perbasi agar anak-anak gemar bermain bola basket. Permainan bola basket mini menggunakan alat dan fasilitas yang dapat dijangkau anak.

Berdasarkan deskripsi tersebut, apa yang dapat kamu simpulkan? Apakah kamu tertarik mempelajari permainan bola basket? Agar pemahamanmu mengenai permainan bola basket makin meningkat, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengamati Permainan Bola Basket!

Amatilah gambar di bawah ini!



Apa gerakan yang sedang dipraktikkan anak pada gambar tersebut? Apa yang dilakukan anak terhadap bola pada gambar tersebut? Bagaimana cara melakukan gerakan tersebut? Diskusikan bersama teman-temanmu. Selanjutnya, buatlah kesimpulan mengenai gerak dasar permainan bola basket.

Setelah itu, bersama teman-temanmu, pergilah ke lapangan atau halaman sekolah. Awali aktivitas ini dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Praktikkan gerakan seperti pada gambar sesuai kemampuanmu.

Praktikkan secara bergantian bersama teman-temanmu. Mintalah masukan dari teman-temanmu mengenai gerakan yang kamu lakukan. Amati pula gerak yang dilakukan teman-temanmu. Komunikasikan hasil praktik dan pengamatanmu kepada gurumu agar mendapat tanggapan.

Bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan lima orang dalam setiap regu. Pemenang dalam pertandingan bola basket adalah regu yang memasukkan paling banyak bola ke ring basket (keranjang) kelompok lawan.

Pada permainan bola basket, terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor dalam permainan bola basket meliputi kegiatan berjalan dan berlari. Gerak nonlokomotor dalam permainan bola basket, misalnya menekuk lutut sebelum mengoper bola dan menekuk siku sebelum menangkap bola. Gerak manipulatif dalam permainan bola basket, misalnya menangkap bola, memantulkan bola, dan mengoper bola. Bagaimana kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket? Simaklah uraian berikut.

1. Kombinasi Gerak Manipulatif dan Nonlokomotor dalam Gerakan Mengoper Bola

Kerja sama sangat penting dalam permainan beregu, termasuk permainan bola basket. Contoh kerja sama antarpemain adalah melempar/mengoper bola (*passing*). Melempar/mengoper bola merupakan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerakan mengoper bola dibedakan sebagai berikut.

a. Gerak Menekuk Siku dan Mengoper Bola

Gerakan mengoper setinggi dada (*chest pass*) menggunakan kedua tangan dari depan dada. Gerakan ini diawali dengan membentuk sikap badan sedikit membungkuk dan condong ke depan. Kedua tangan memegang bola dengan kedua siku tangan ditekuk sehingga bola berada di dekat dada. Menekuk siku tangan termasuk gerak nonlokomotor. Gerak manipulatif ditunjukkan saat melakukan gerak melempar/mendorong bola. Bola didorong ke depan sampai kedua lengan lurus. Gerakan diakhiri dengan melecutkan pergelangan tangan ke arah samping luar.

b. Melempar Bola dan Gerak Meluruskan Lengan

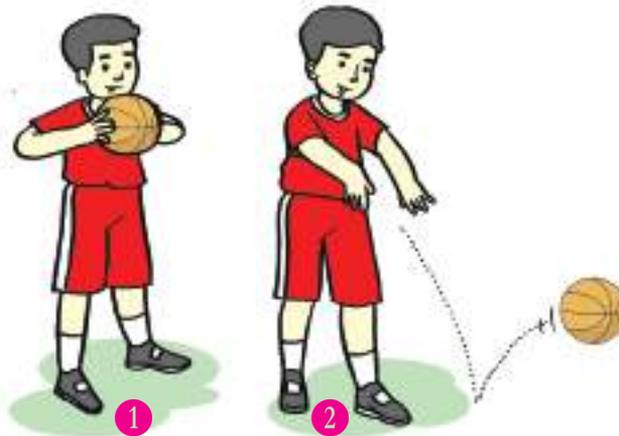
Mengoper di atas kepala (*overhead pass*) merupakan gerakan mengoper yang dilakukan dari atas kepala. Kamu dapat mengetahui

langkah-langkah *overhead pass* dengan menelusuri internet atau studi literatur. Ingat, gunakan internet secara bertanggung jawab. Kamu juga dapat menonton video tentang gerak mengoper di atas kepala. Saat menonton video, cermati kombinasi gerak yang dilakukan pemain.

Praktikkan bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dengan gerakan temanmu. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada gurumu.

c. Memantulkan Bola dan Meluruskan Lengan

Amatilah gambar berikut!

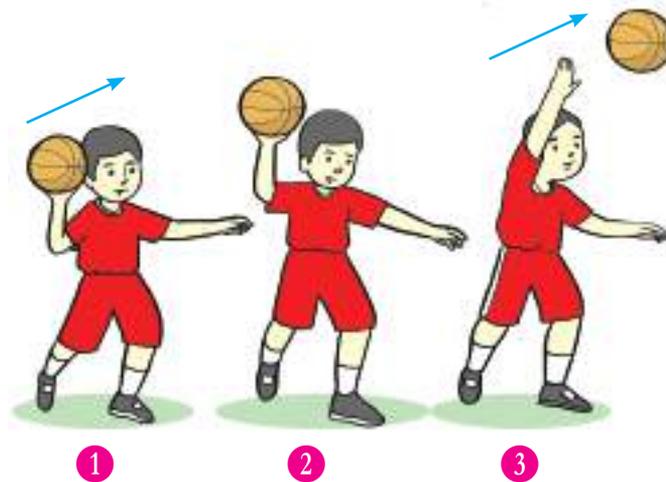


Gambar 1.12 Gerakan mengoper dengan memantulkan ke lantai

Bagaimana kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif pada gerakan mengoper dengan memantulkan ke lantai? Amatilah dan peragakan gerakan seperti Gambar 1.12 bersama temanmu. Bandingkan dengan gerakan temanmu. Kemukakan langkah-langkahnya kepada teman dan gurumu.

d. Mengoper bola dan Meluruskan Lengan

Gerakan mengoper dengan satu tangan di atas kepala (*javeline pass*) dilakukan untuk mengoper kepada teman dalam jarak cukup jauh. Gerakan ini diawali dengan memegang bola satu tangan di atas kepala (Gambar 1.13.①). Tangan lain diangkat untuk menyeimbangkan gerakan (Gambar 1.13.②). Bola diayunkan dan dilempar menggunakan lengan ke arah yang diinginkan (Gambar 1.13.③). Dalam gerakan ini, terdapat kombinasi gerak menekuk lengan dan melempar bola.

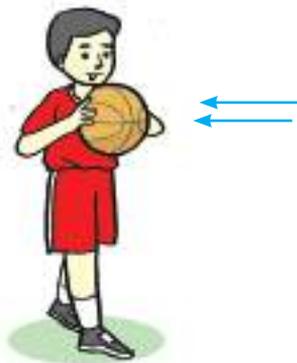


Gambar 1.13 Gerakan mengoper satu tangan di atas kepala

2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menangkap Bola

Menangkap bola merupakan bentuk kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerakan menangkap bola sangat penting dalam permainan bola basket. Mengapa demikian?

Diskusikan bersama temanmu. Selanjutnya, amatilah gambar berikut.



Gambar 1.14 Menekuk lengan dan menangkap bola basket yang melambung



Gambar 1.15 Membungkuk dan menangkap bola basket yang menggelinding

a. Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Lambung

Menangkap bola melambung memerlukan konsentrasi. Saat menangkap bola lambung, bola diterima menggunakan kedua tangan. Bola harus menempel sempurna di tangan dengan jari-jari memegang kuat. Siku ditekuk untuk meredam dorongan bola. Selanjutnya, bola didekatkan ke arah badan agar tidak mudah direbut lawan. Gerakan ini menunjukkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif.

b. Membungkukkan Badan dan Menangkap Bola Menggelinding

Amatilah gerakan menangkap bola menggelinding pada Gambar 1.15! Bungkukkan badan ke depan diikuti kedua lengan lurus ke bawah. Kedua telapak tangan diarahkan ke posisi datangnya bola dengan sedikit membuka jari.



Lakukan gerakan menangkap bola melambung dan menggelinding secara berpasangan. Berdirilah saling berhadapan dengan pasanganmu sejauh 3–5 meter. Lakukan gerak melempar dan menangkap bola melambung dan menggelinding. Gerakan ini untuk melatih gerak nonlokomotor dan manipulatif. Komunikasikan kesulitanmu kepada gurumu. Bekerja samalah dengan temanmu. Komunikasikan hasil praktikmu kepada gurumu.

3. Kombinasi Gerak Nonlokomotor, Lokomotor, dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola

Menggiring bola (*dribble*) dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai menggunakan jari-jari telapak tangan. Gerakan menggiring bola basket dapat kamu pelajari pada uraian berikut.

1. Menggiring bola di tempat, dilakukan dengan cara berdiri dan kedua lutut agak rendah. Posisi badan condong ke depan. Bola dipegang serta didorong ke lantai dengan telapak tangan dan jari. Pada saat bola memantul, tangan mengikuti gerakan bola sebelum mendorong kembali bola ke lantai. Gerakan ini termasuk kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif.
2. Menggiring bola dengan berjalan atau berlari, diawali dengan berdiri dengan kedua lutut ditebuk dan badan condong ke depan. Kaki dilangkahkan sambil memantulkan bola ke lantai. Pergelangan tangan rileks agar bola mudah dikendalikan. Menggiring bola dengan berjalan atau berlari termasuk kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif.



Gambar 1.16 Menggiring bola di tempat



Gambar 1.17 Menggiring bola dengan berjalan atau berlari

Bandingkan gambar gerakan menggiring bola dengan berjalan (Gambar 1.17) dan gerakan menggiring bola di tempat (Gambar 1.16)! Apa perbedaan kedua gerakan tersebut? Diskusikan jawaban pertanyaan ini dengan temanmu. Selanjutnya, jelaskan hasil diskusi kepada guru dan temanmu.

Lakukan kedua gerakan tersebut secara berulang-ulang. Makin sering berlatih, makin cepat pula kamu mengendalikan bola saat berada dalam penguasaanmu. Dengan begitu, lawan tidak mudah merebut bola darimu.

4. Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Untuk bermain bola basket, kamu perlu berlatih kombinasi gerak dasar dalam bola basket. Bagaimana cara dan bentuk latihannya? Berikut pembahasannya.

a. Melempar Bola

Bagaimana kombinasi gerak dasar menangkap dan melempar bola basket? Berikut langkah-langkahnya.

1. Buat kelompok beranggotakan delapan orang. Setiap kelompok dibagi dua, misalnya A dan B. Anggota kelompok A berdiri berhadapan dengan kelompok B.
2. Siswa pertama kelompok A (A1) memegang dan melempar bola kepada siswa pertama kelompok B (B1). Siswa A1 segera berlari ke belakang kelompoknya.
3. Sebelum menangkap bola, siswa B1 menekuk dan mengangkat kedua lengan di atas dada. Selanjutnya, kedua lengan ditekuk sesaat bola mengenai kedua telapak tangan. Arahkan bola ke dada untuk meredam dorongan bola.

4. Siswa B1 melempar kembali bola kepada siswa A2. Setelah melempar bola, siswa B1 berlari ke belakang kelompoknya. Begitu seterusnya.
5. Lakukan aktivitas ini berulang-ulang hingga semua anggota kelompok mendapatkan gilirannya.

b. Memantulkan diikuti Gerak Melempar Bola

Kombinasi gerakan menggiring bola dan melempar bola perlu dilatih secara tekun dan disiplin. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuk dua kelompok, yaitu kelompok A dan B. Kedua kelompok berdiri berhadapan sejauh 20 meter.
2. Siswa pertama kelompok A (A1) berlari untuk menggiring bola sejauh 15 meter menuju ke arah kelompok B. Setelah tiba di titik yang ditentukan, siswa (A1) melempar bola kepada siswa pertama kelompok B (B1).
3. Setelah melempar bola, siswa A1 berlari ke belakang barisan kelompok B.
4. Siswa pertama kelompok B (B1) berlari dan menggiring bola sejauh 15 meter menuju ke arah kelompok A. Setelah tiba di titik yang ditentukan, siswa B1 melempar bola kepada siswa kedua kelompok A (A2). Kemudian, siswa B1 berlari ke belakang barisan kelompok A.
5. Lakukan aktivitas ini secara berulang-ulang.

Gerakan ini menunjukkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket. Agar dapat menguasai gerak dasar tersebut, kamu harus berlatih secara teratur. Latihan secara teratur juga membuat tubuhmu bugar. Ingat, sebelum latihan, lakukan pemanasan. Lakukan latihan bersama teman-temanmu. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan gerakanmu dengan gerakan temanmu. Laporkan hasil praktikmu kepada gurumu. Komunikasikan kepada gurumu mengenai kesulitan yang kamu alami saat berlatih.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Permainan Bola Basket

Carilah pasangan untuk mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif seperti berjalan, berlari, menekuk siku, mengayunkan tangan, membungkuk, melempar bola, menangkap bola, dan menggiring bola. Lakukan praktik ini secara bergantian. Kembangkan sikap kerja sama, sportif, dan bertanggung jawab dalam melakukan

aktivitas ini. Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian komunikasikan hasilnya kepada Gurumu.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh saat melakukan permainan bola besar. Permainan ini dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuhmu. Permainan ini juga membantumu berinteraksi dengan temanmu. Dalam interaksi tersebut, kamu dapat mengembangkan sikap kerja sama, solidaritas, dan saling membantu. Bermainlah dengan riang dan rasakan manfaatnya.



Rangkuman

1. Gerak lokomotor ditandai dengan perpindahan tempat, gerak nonlokomotor tidak berpindah tempat, dan gerak manipulatif melibatkan benda di luar tubuh.
2. Pada permainan sepak bola, gerak lokomotor ditunjukkan dengan berlari. Gerak nonlokomotor ditunjukkan dengan meliukkan badan atau menekuk lutut. Gerak manipulatif ditunjukkan dengan menendang, menghentikan, dan menyundul bola.
3. Gerak dasar permainan sepak bola, yaitu menendang dan/atau mengoper, menghentikan, dan menggiring bola. Gerak dasar ini dapat dikombinasikan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola.
4. Setiap regu bola voli berusaha menjatuhkan bola di lapangan permainan lawan. Gerak dasar permainan bola voli, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.
5. Gerak dasar dalam permainan bola basket, yaitu melempar bola, menangkap bola, dan menggiring bola.
6. Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola sebagai berikut.
 - a. Kombinasi gerak berlari dan menendang.
 - b. Kombinasi gerak menarik kaki dan menghentikan bola.
 - c. Kombinasi gerak berlari sambil menggiring bola.

7. Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli sebagai berikut.
 - a. Kombinasi gerak mengayunkan tangan dan memantulkan bola dalam *passing* bawah.
 - b. Kombinasi gerak menekuk tangan dan mendorong bola dalam *passing* atas.
8. Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola basket sebagai berikut.
 - a. Kombinasi gerak mengayunkan tangan dan mengoper bola basket.
 - b. Kombinasi gerak menekuk kedua tangan dan menangkap bola basket.
 - c. Kombinasi gerak berlari dan memantulkan bola saat menggiring bola basket.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

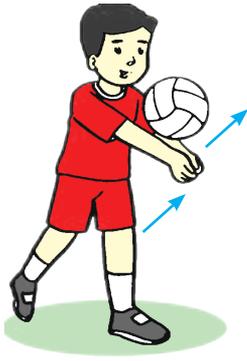
1. Dalam permainan sepak bola, terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan sepak bola adalah
 - A. menendang bola
 - B. menggiring bola
 - C. menekuk lutut
 - D. berlari ke gawang
2. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menghentikan bola dengan cara seperti tampak pada gambar bertujuan

- A. mengontrol bola yang melambung di udara
 - B. menjaga bola agar tetap dalam penguasaan
 - C. menahan bola dengan meredam kecepatannya
 - D. menyeimbangkan badan saat menggiring bola
3. Irfan berlari dan menendang bola kepada teman. Kombinasi gerak yang dilakukan Irfan adalah
- A. nonlokomotor; manipulatif
 - B. nonlokomotor; lokomotor
 - C. lokomotor; nonlokomotor
 - D. lokomotor; manipulatif
4. Dalam permainan sepak bola, bagian dada dapat digunakan untuk menghentikan bola
- A. melambung di udara
 - B. menyusur di permukaan tanah
 - C. melambung di atas kepala
 - D. melambung setinggi pinggang
5. Kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket adalah
- A. menekuk lutut sambil memantulkan bola
 - B. berlari sambil memantulkan bola
 - C. menjaga pergerakan pemain lawan
 - D. berdiri sambil memegang bola
6. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan bola basket adalah
- A. memantulkan bola
 - B. menekuk lutut
 - C. mengoper bola
 - D. menangkap bola
7. Dalam permainan sepak bola, mengoper atau menendang bola termasuk gerak manipulatif. Agar operan antarpemain berjalan sukses, tindakan yang perlu dilakukan adalah
- A. melakukan latihan secara intensif
 - B. memilih lapangan yang berkualitas baik
 - C. menjalin komunikasi dan pengertian yang baik
 - D. melakukan operan pada saat waktu yang tepat

8. Perhatikan gambar berikut.



Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk

- A. menghasilkan nilai bagi regu
 - B. mengawali serangan kepada tim lawan
 - C. menghadang pukulan serangan dari lawan
 - D. mengoper bola kepada teman
9. Bola didorong ke atas saat melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli. Posisi tangan saat mendorong bola adalah
- A. diluruskan
 - B. ditekuk
 - C. direntangkan
 - D. diturunkan
10. Menangkap bola saat bermain bola basket termasuk gerak manipulatif. Agar dapat menangkap bola melambung, posisi telapak tangan mengarah ke
- A. arah bola
 - B. arah badan
 - C. arah atas
 - D. arah bawah

B. Jawablah dengan benar!

1. Yeni bermain sepak bola di lapangan. Apa sajakah kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif yang dilakukan Yeni saat bermain sepak bola?
2. Bayu berlatih menendang bola dengan kaki bagian dalam. saat latihan ini, Bayu menggabungkan gerak lokomotor dan manipulatif. Sebutkan gerak tersebut.

3. Bagaimana cara melakukan kombinasi gerak dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli?
4. Dian dan Wilda berlatih gerak *passing* atas. Apa saja kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam *passing* atas?
5. Jelaskan cara melakukan gerakan manipulatif mengoper bola di atas kepala dalam permainan bola basket!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif permainan bola besar meliputi sepak bola, bola voli, dan bola basket dengan semangat kerja sama dan menjunjung tinggi sportivitas.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar.

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



Aktivitas Peserta Didik

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar

Pada materi di depan, kamu telah mengetahui berbagai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Bersama teman-temanmu, praktikkan kembali kombinasi gerak tersebut.

Tujuan : Mempraktikkan kombinasi lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar secara benar.

Alat/fasilitas : Bola sepak, bola voli, bola basket, dan lapangan.

Pelaksanaan:

1. Kelas dibagi menjadi tiga kelompok.
 - Kelompok I mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam sepak bola.
 - Kelompok II mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli.
 - kelompok III mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket.
2. Setiap kelompok mempraktikkan gerakan tersebut secara berpasangan selama ± 10 menit. Lakukan praktik ini secara bersungguh-sungguh.
3. Amatilah gerakan teman kelompokmu. Bantulah temanmu yang belum menguasai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.
4. Buatlah laporan dalam selembar kertas mengenai praktik kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Kumpulkan laporan tersebut kepada gurumu.
5. Kembangkan sikap saling bekerja sama dan bertanggung jawab dalam aktivitas ini.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi kombinasi gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menendang bola. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menghentikan bola. | | |

| | | | |
|------------|--|-----------|--------------|
| 3. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola sepak. | | |
| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
| 4. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam <i>passing</i> bawah. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam <i>passing</i> atas. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam mengoper bola basket. | | |
| 7. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola basket. | | |
| 8. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola basket. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 9. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menendang bola. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menghentikan bola. | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola sepak. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam <i>passing</i> bawah. | | |
| 13. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam <i>passing</i> atas. | | |
| 14. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam mengoper bola basket. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|------------|---|-----------|--------------|
| 15. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola basket. | | |
| 16. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola basket. | | |



Gambar 2.1 Beberapa anak sedang bermain kasti
Sumber: www.pikiran-rakyat.com, 3 Juli 2018



Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

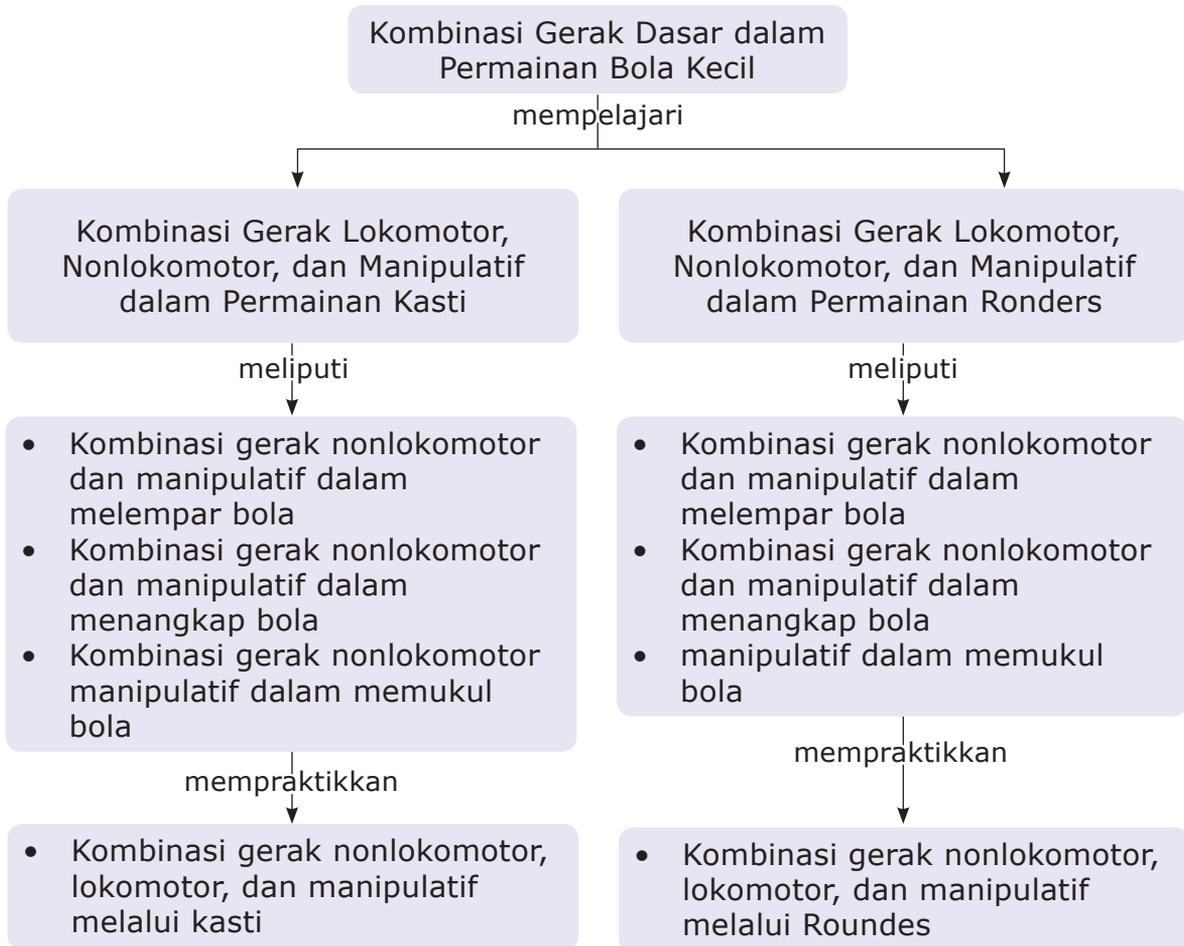
Pada gambar di atas, tampak beberapa anak bermain kasti. Mereka berbagi tugas secara adil. Di antara mereka, ada yang melempar bola, memukul bola, dan menangkap bola. Permainan kasti memerlukan ketangkasan. Dalam permainan kasti, diperlukan komunikasi yang baik antarteman satu kelompok. Melalui permainan kasti, kamu dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dan kerja sama. Permainan ini juga membuat tubuhmu menjadi sehat karena beraktivitas. Tubuh sehat merupakan karunia Tuhan Yang Maha Pemurah yang harus kamu jaga dan syukuri.

Kasti merupakan salah satu permainan tradisional di Indonesia. Kasti termasuk permainan bola kecil yang menggabungkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Selain kasti, permainan bola kecil yang menggabungkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ialah

rounders. Tertarikah kamu dengan permainan kasti dan rounders? Jika tertarik, kamu dapat berlatih bersama teman-teman. Tumbuhkan kerja sama, koordinasi, dan komunikasi dalam melakukan permainan ini.



Peta Konsep



Kata Kunci

- permainan bola kecil
- gerak manipulatif
- rounders
- memukul bola
- kasti
- menangkap bola
- gerak nonlokomotor
- melempar bola
- gerak lokomotor
- berlari



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah);
2. menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat menangkap bola kasti (menekuk tangan dan menangkap bola datar, berdiri dan menangkap bola melambung, serta berjongkok dan menangkap bola menyusur tanah);
3. mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor saat mengayun, memukul bola, dan berlari dalam permainan kasti;
4. mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti;
5. mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola rounders (mengayun lengan dan melempar bola atas serta mengayun lengan dan melempar bola bawah);
6. menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat menangkap bola rounders (berdiri dan menangkap bola atas serta berjongkok dan menangkap bola menyusur tanah);
7. menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat memukul bola rounders; serta
8. mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan rounders.

Pada pelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Selanjutnya, pada pelajaran ini, kamu akan mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil. Ada banyak permainan bola kecil, antara lain kasti, rounders, tenis lapangan, kriket, *softball*, hoki, dan tenis meja. Meskipun demikian, pada pelajaran ini, kamu hanya mempelajari kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan kasti dan rounders.

Kasti dan rounders merupakan permainan berkelompok. Melalui permainan kasti dan rounders, kamu akan belajar meningkatkan kerja

sama dalam satu kelompok. Untuk mengetahui kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti dan rounders, simaklah pembahasan berikut.

A. Kombinasi Gerak Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti

Pernahkah kamu bermain kasti? Ceritakanlah pengalamanmu saat bermain kasti. Jika belum pernah bermain kasti, apa yang kamu ketahui tentang permainan kasti? Kemukakan pendapatmu secara lisan.

Pada subpelajaran ini, kamu diajak mempelajari dan mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Kamu akan mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti. Kamu juga diajak mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola kasti. Selain itu, kamu berlatih mengombinasikan gerak lokomotor dan manipulatif dalam memukul bola. Dalam permainan kasti, kamu juga akan belajar bekerja sama dalam sebuah kelompok. Sebelum mempelajari lebih lanjut tentang permainan kasti, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Menonton Video Permainan Kasti!

Kasti dimainkan menggunakan bola kecil. Dalam bermain kasti, kamu dapat mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Bagaimana cara bermain kasti? Bentuklah kelompok yang beranggotakan 3–4 orang. Bersama kelompokmu, carilah video tentang permainan kasti melalui internet secara bertanggung jawab. Mintalah pendampingan guru saat melakukan kegiatan ini. Identifikasilah unsur-unsur permainan kasti. Tuliskan hasilnya pada kertas, kemudian komunikasikan kepada guru dan temanmu secara santun.

Kamu telah mengamati dan mengidentifikasi permainan kasti melalui kegiatan di atas. Dengan demikian, kamu memiliki bekal belajar mengenai permainan kasti.

1. Gerak Dasar dalam Permainan Kasti

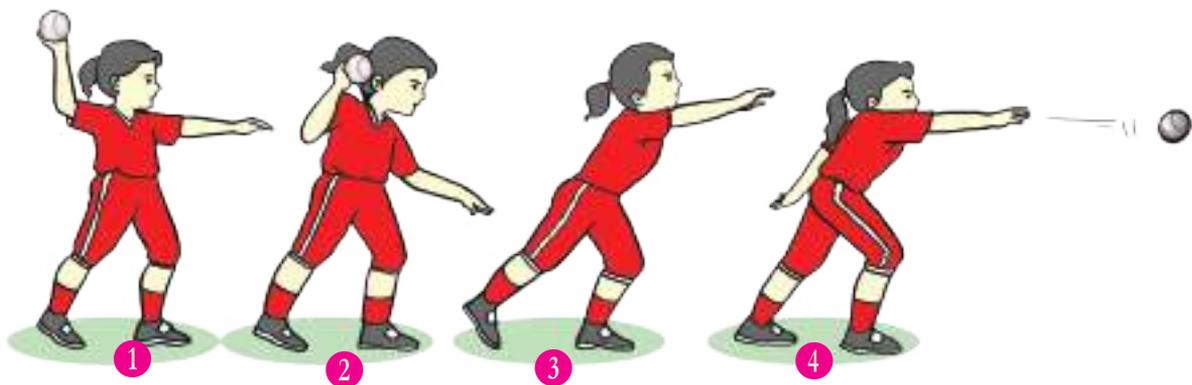
Apa saja gerak dasar permainan kasti? Agar pemahamanmu makin dalam, perhatikan penjelasan berikut.

a. Kombinasi dalam Melempar Bola

Dalam permainan kasti, melempar bola merupakan gerak dasar yang harus dikuasai. Melempar bola mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerak dasar melempar bola terdiri atas tiga jenis berikut.

1) Melempar Bola Mendatar dan Gerak Meluruskan Lengan

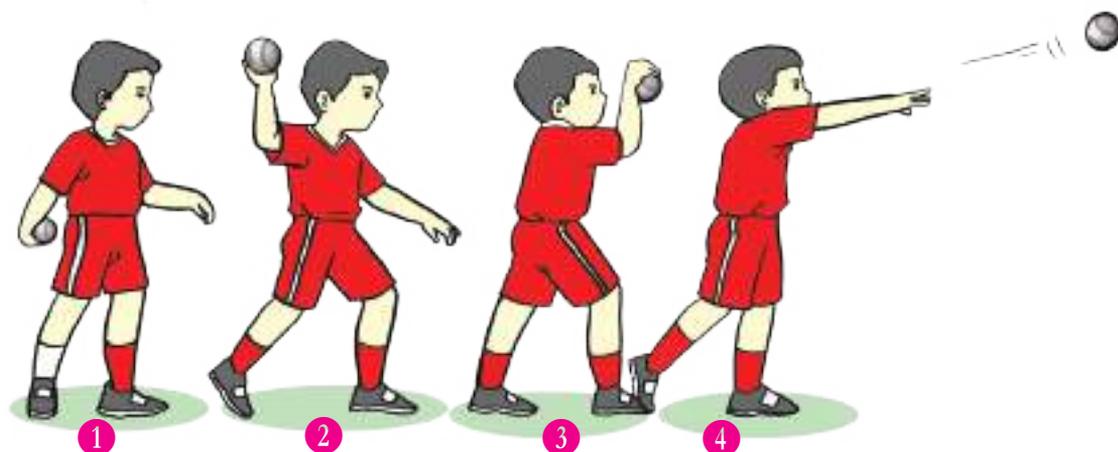
Bagaimana gerakan melempar bola datar yang benar? Amati Gambar 2.2! Gambar tersebut menunjukkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola. Gerak ini diawali dengan pemain memegang bola menggunakan tangan kanan. Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang. Lengan kanan lurus dari belakang ke depan. Pandangan mata ke arah sasaran dan lemparkan bola setinggi dada.



Gambar 2.2 Mengayun lengan dan melempar bola datar

2) Melempar Bola Lambung dan Meluruskan Lengan

Amatilah Gambar 2.3! Bandingkan Gambar 2.2 dan Gambar 2.3! Apa perbedaan gerakan pada kedua gambar tersebut? Jelaskan pendapatmu secara santun dan percaya diri!

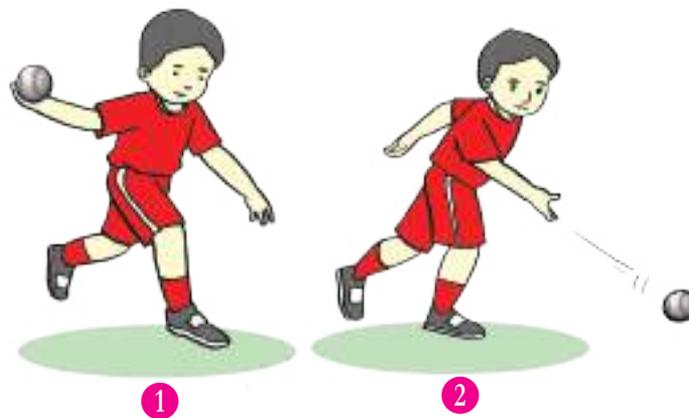


Gambar 2.3 Mengayun lengan dan melempar bola melambung

Gambar 2.3 menunjukkan kombinasi nonlokomotor dan manipulatif. Peragakan gerak lemparan bola melambung seperti Gambar 2.3. Langkah awal, berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pegang bola dengan tangan kanan, pandangan ke arah sasaran. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan dan lemparkan bola ke atas melewati tinggi badan.

3) Melempar Bola Menyusur dan Meluruskan Lengan

Bagaimana gerakan melempar bola menyusur tanah yang benar? Bersama teman-temanmu, amati dan peragakan gerakan seperti Gambar 2.4. Gerak bola menyusur tanah membutuhkan koordinasi mata dan tangan. Saat melempar bola, badan dibungkukkan dan kaki ditekuk. Bola ditarik menggunakan salah satu tangan ke belakang, kemudian diayunkan ke depan dengan cepat. Lepaskan bola sehingga bola melaju menyusur tanah.



Gambar 2.4 Mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah



Ayo, Lakukan

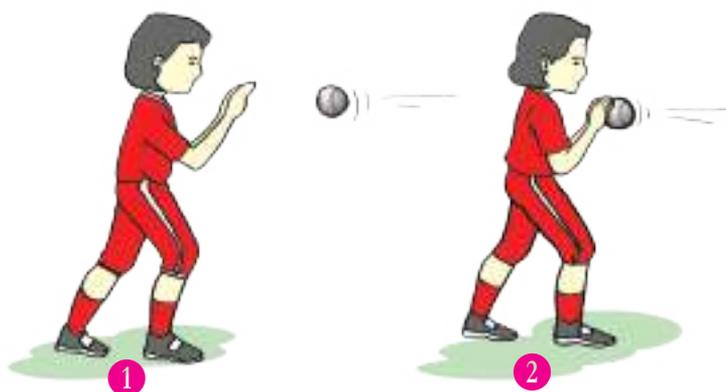
Lakukan gerak melempar bola bersama temanmu. Atur jarak sekira 5–10 meter. Lakukan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti. Lakukan gerakan mengayun lengan dan melempar bola mendatar, melambung, dan menyusur tanah. Kembangkan sikap tanggung jawab dan disiplin dalam melakukan kegiatan ini. Jika kamu masih kesulitan, mintalah bimbingan gurumu.

b. Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Datar

Gerakan menangkap bola mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Bagaimana gerakan menangkap bola yang benar? Kemukakan pendapatmu. Selanjutnya, perhatikan gerakan dasar menangkap bola berikut.

1) Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Datar

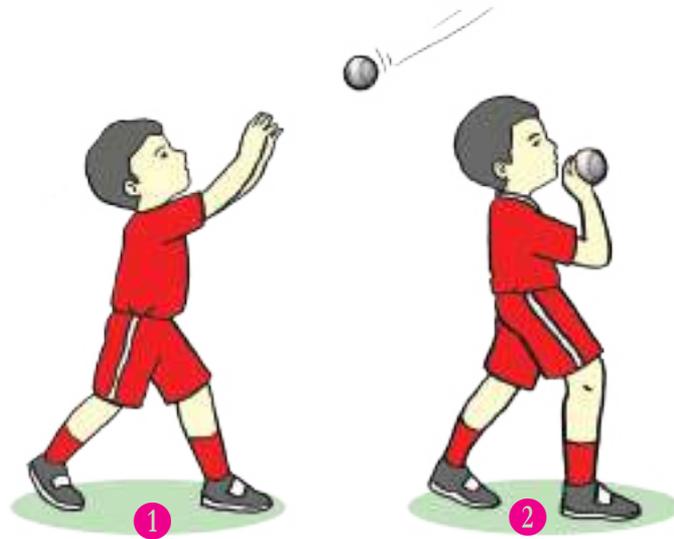
Amatilah Gambar 2.5. Peragakan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola datar. Secara sportif, peragakan gerak tersebut bersama temanmu. Saat menangkap bola, posisi badan tegak dan kaki sedikit dibuka. Kedua tangan diangkat ke depan setinggi dada. Pandangan tertuju ke arah datangnya bola. Selanjutnya, bola ditangkap dengan kedua tangan.



Gambar 2.5 Menekuk tangan dan menangkap bola datar

2) Menekuk Lengan dan Menangkap Bola Lambung

Amati dan lakukan gerakan menangkap bola melambung seperti Gambar 2.6. Lakukan gerakan ini bersama temanmu. Sikap awal posisi badan tegak, kaki sedikit dibuka. Kedua tangan diangkat mengikuti arah datangnya bola. Pandangan tertuju pada arah datangnya bola. Kedua telapak tangan dibuka ke atas dan pergelangan tangan dirapatkan. Selanjutnya, tangkap bola dengan kedua tangan.



Gambar 2.6 Menekuk tangan dan menangkap bola melambung

3) Berjongkok dan Menangkap Bola Menyusur

Bagaimana cara menangkap bola menyusur tanah? Amatilah gerakan menangkap bola seperti Gambar 2.7. Peragakan gerakan tersebut bersama temanmu. Posisi awal, badan jongkok, kaki ditekuk, dan tangan ditempatkan di antara kedua kaki. Pandangan tertuju ke arah datangnya bola. Kedua telapak tangan dibuka dan pergelangan tangan dirapatkan. Selanjutnya, tangkap bola dengan kedua tangan.



Gambar 2.7 Berjongkok dan menangkap bola menyusur tanah



Ayo, Lakukan

Lakukan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif melalui gerakan menangkap bola. Lakukan gerakan menangkap bola bersama temanmu. Lakukan bergantian secara disiplin dan tanggung jawab.

c. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Memukul Bola

Gerakan memukul bola dapat mengombinasikan gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor. Saat memukul bola, kamu harus memperhatikan arah bola. Ayunkan tongkat pemukul tepat mengenai bola. Pukulan yang benar menghasilkan pantulan bola yang sulit dijangkau kelompok penjaga. Setelah memukul bola, ikuti gerakan berlari menuju tiang hinggap. Praktikkan gerakan memukul bola bersama temanmu. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada gurumu.

2. Mengombinasikan Gerak Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti

Gerakan dasar pada permainan kasti meliputi melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola. Kamu dapat mengombinasikan gerakan dasar tersebut dalam permainan kasti. Kombinasi gerak dasar permainan kasti dapat dilakukan secara berkelompok atau berpasangan. Satu orang melakukan gerakan melempar bola. Satu orang lagi berlatih gerakan memukul bola melalui lemparan bola dari rekannya. Sementara itu, satu orang lainnya menangkap bola hasil pukulan. Bola yang ditangkap dilemparkan ke arah temannya.

Kamu telah mempelajari kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan kasti. Selanjutnya, praktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah tim terdiri atas dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 5–6 orang.
2. Tentukan kelompok pemukul dan kelompok penjaga.
3. Kelompok pemukul menempati ruang bebas, sedangkan kelompok penjaga menyebar di semua bidang lapangan.
4. Pemain nomor 1 kelompok pemukul menempati tempat memukul dan bersiap melakukan pukulan.
5. Setelah memukul bola, pemukul berlari menuju tiang hinggap/pos, kemudian berlari menuju ruang bebas.
6. Kelompok penjaga berusaha mematikan pemain (pemukul yang sedang berlari) dengan cara melemparkan bola mengenai tubuh pemain.
7. Lakukan kegiatan sampai semua pemukul mendapat kesempatan melakukan pukulan dan berlari.
8. Lakukan pergantian antara pemukul dan penjaga (bertukar posisi) jika semua pemukul sudah mendapatkan giliran melakukan pukulan.

Kamu telah mempelajari dan mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Praktikkan kombinasi gerak dasar tersebut secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab. Utamakan kerja sama tim ketika bermain kasti. Selain itu, kamu harus menjunjung tinggi sportivitas dalam permainan.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mengombinasikan Gerak Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif, melalui Melempar, Memukul, Menangkap Bola, dan Berlari!

Permainan kasti memerlukan ketangkasan. Untuk dapat bermain kasti, kamu dapat mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Kombinasi ini tampak pada kegiatan melempar, memukul, menangkap bola, dan berlari. Tunjukkan dua temanmu untuk melempar bola dan memukul bola. Selanjutnya, tangkaplah bola hasil pukulan temanmu dengan gerak dasar yang telah kamu pelajari. Lakukan kegiatan ini secara bergantian hingga semua anggota kelompokmu mampu mengombinasikan gerak dasar dalam permainan kasti. Melalui kegiatan ini, kemampuanmu mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti akan meningkat. Kembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan saling menghormati pada kegiatan ini.

B. Kombinasi Gerak Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders

Rounders merupakan jenis permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua kelompok. Setiap kelompok bertujuan mencetak angka dengan memukul bola dan berlari dari *base* pertama hingga *base* terakhir dalam tujuh babak/*inning*. Permainan rounders membutuhkan koordinasi, reaksi cepat, serta penguasaan teknik melempar dan menangkap bola. Sebelum memulai pembelajaran, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengemukakan Pendapat!

Apa yang kamu ketahui tentang permainan rounders? Secara umum, permainan rounders hampir sama dengan kasti. Apa yang membedakan kedua permainan tersebut? Bandingkan kedua permainan tersebut! Kemukakan pendapatmu dalam diskusi secara santun agar mendapat tanggapan dari teman dan gurumu.

Setelah melakukan kegiatan tersebut, kamu mengetahui perbedaan permainan kasti dan rounders. Pada subpelajaran ini, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders. Oleh karena itu, perhatikan uraian berikut.

1. Gerak Dasar Permainan Rounders

Sebutkan kembali gerak dasar permainan kasti. Gerak dasar permainan rounders tidak jauh berbeda dengan gerak dasar permainan kasti. Apa saja gerak dasar permainan rounders?

a. Melempar Bola

Amatilah Gambar 2.8 dan 2.9! Peragakan gerakan tersebut bersama temanmu. Kemukakan hasil peragaanmu kepada teman dan guru.



Gambar 2.8 Mengayun lengan dan melempar bola atas



Gambar 2.9 Mengayun lengan dan melempar bola bawah

Kedua gambar tersebut menunjukkan gerak melempar bola. Melempar bola merupakan gerak manipulatif. Gerak dasar melempar bola dalam permainan rounders sebagai berikut.

1) Melempar Bola Atas dengan Menarik Lengan

Bagaimana melakukan gerak lemparan bola atas? Posisi awal berdiri dengan sikap melangkah. Tarik tangan yang digunakan untuk melempar ke belakang. Lemparkan bola ke depan dengan mengayunkan tangan melewati kepala. Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.

2) Melempar Bola Bawah dengan Meluruskan Lengan

Bagaimana gerak lemparan bola bawah yang baik dan benar? Amati kembali Gambar 2.9. Posisi awal, berdiri dengan sikap melangkah. Pandangan ke arah sasaran. Letakkan tangan yang memegang bola sejajar lutut. Lemparkan bola ke depan dari samping badan.

b. Kombinasi Menangkap Bola

Gerakan menangkap bola mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Bagaimana gerak menangkap bola dalam permainan rounders? Apakah sama dengan gerak menangkap bola dalam permainan kasti? Diskusikan bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusi kepada guru dan temanmu. Selanjutnya, bandingkan hasil diskusimu dengan uraian berikut.

1) Kombinasi Menjulurkan Lengan dan Menangkap Bola Atas

Bagaimana gerakan menangkap bola atas? Gerakan tersebut telah kamu pelajari dalam permainan kasti. Bersama temanmu, peragakan gerakan menangkap bola atas dalam rounders. Langkah awal, berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu. Arahkan pandangan dan kedua lengan ke arah datangnya bola. Tangkap bola dengan sarung tangan, kemudian tarik tangan mendekat ke badan untuk menguasai bola.

2) Kombinasi Berjongkok dan Menangkap Bola Menyusur

Gerakan menangkap bola menyusur tanah telah kamu pelajari dalam permainan kasti. Masih ingatkah kamu cara mempraktikkannya? Praktikkanlah gerakan tersebut. Langkah awal, berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu. Tekuk kedua lutut dan pandangan ke arah datangnya bola. Tangkap bola yang menggelinding dengan sarung tangan. Saat bola masuk ke sarung tangan, tutup dengan tangan satunya.



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, lakukan lempar dan tangkap bola menggunakan bola kecil. Lakukan kegiatan ini secara tanggung jawab. Mintalah gurumu memberi masukan dan penilaian atas praktik yang kamu lakukan.

c. Memukul Bola

Bagaimana kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam memukul bola pada permainan rounders? Kamu dapat memperagakan gerakan berikut.

1. Pegang pangkal tongkat pemukul dengan salah satu tangan.
2. Kedua kaki dibuka selebar badan dan berdiri menyamping.
3. Letakkan pemukul di atas bahu sebelah kanan/kiri dengan menekuk kedua siku tangan.
4. Pandangan ke arah pelambung bola (*pitcher*) dan arah datangnya bola.
5. Ayunkan pemukul dengan meluruskan kedua tangan.

Bagaimana kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor dalam memukul bola rounders? Bersama temanmu, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, lakukan kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor dalam memukul bola rounders. Lakukan kombinasi gerak memukul bola dan berlari. Setelah memukul bola, kamu harus berlari menuju tiang pos/*base* (titik tertentu). Lakukan secara bergantian bersama temanmu.



Tahukah Kamu?

Sejarah Rounders di Indonesia

Rounders termasuk kategori olahraga *softball*. Pertandingan rounders dilaksanakan pertama kali di Indonesia pada tahun 1967 antara tim Jawa Barat dan DKI Jakarta. Bersamaan dengan pertandingan tersebut, dibentuklah induk olahraga softball seluruh Indonesia, yaitu Persatuan Baseball dan Softball Amatir Indonesia (Perbasasi). Pada tahun 1969, rounders pertama kali dipertandingkan secara resmi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) IX.

2. Mengombinasikan Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders

Gerak dasar pada permainan rounders terdiri atas gerakan melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola. Dalam permainan rounders, gerakan tersebut dikombinasikan dengan berlari menuju tempat hinggap (*base*). Kombinasi gerak dasar permainan rounders dapat dilakukan secara berkelompok atau berpasangan. Satu orang berperan sebagai *pitcher* yang bertugas melempar bola. Satu orang lagi bertugas memukul bola melalui lemparan bola dari *pitcher*. Satu orang lainnya menangkap bola hasil pukulan, kemudian melempar bola ke temannya yang lain.

Kamu telah mempelajari gerak dasar permainan rounders. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan rounders. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Bentuklah tim terdiri atas dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 5–6 orang.
2. Tentukan kelompok pemukul dan kelompok penjaga.
3. Setiap anggota kelompok pemukul melakukan pukulan bola secara berurutan. Setiap pemukul mendapat kesempatan melakukan 3 kali pukulan.
4. Satu orang dari kelompok penjaga berperan sebagai *pitcher*. *Pitcher* melakukan lemparan bola ke arah pemukul. Tinggi bola yang dilempar antara tinggi lutut dan bahu pemukul.
5. Setelah memukul bola, pemukul harus berlari menuju tempat hinggap (*base*) secara berurutan.
6. Kelompok penjaga mengatur formasi di setiap *base* dan berusaha menangkap bola.
7. Lakukan kegiatan sampai semua pemukul mendapat kesempatan melakukan pukulan dan berlari.

8. Lakukan pergantian antara pemukul dan penjaga (bertukar posisi) jika seluruh pemukul sudah mendapatkan giliran melakukan pukulan.

Kamu telah belajar mengombinasikan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan rounders. Kamu perlu menjunjung tinggi sportivitas dan kerja sama tim. Dengan belajar permainan rounders, kamu dapat mengembangkan sikap tanggung jawab, tekun, dan kerja sama.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Membuat Video Pembelajaran Permainan Rounders!

Bersama temanmu, lakukan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam rounders. Bentuklah dua kelompok, misalnya kelompok 1 dan kelompok 2. Buatlah video pembelajaran permainan rounders. Dalam permainan ini, anggota kelompok dapat melakukan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Kelompok dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menghasilkan video pembelajaran. Selanjutnya, video ditonton bersama teman dan guru. Kembangkan sikap semangat dan percaya diri pada kegiatan ini.

Kamu telah mempelajari serta mempraktikkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti dan rounders. Setelah mempelajari materi tersebut, apa yang dapat kamu simpulkan? Permainan kasti dan rounders membutuhkan ketangkasan dan kelincahan. Dalam permainan kasti dan rounders, kelompok yang mampu bekerja sama dengan baik akan meraih hasil optimal. Oleh karena itu, kamu hendaknya membiasakan diri bekerja sama dengan baik dalam satu kelompok.



Rangkuman

1. Kasti dan rounders merupakan permainan bola kecil. Permainan kasti dan rounders terdiri atas kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Gerak dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti dan rounders, adalah:
 - melempar bola,
 - menangkap bola, dan
 - memukul bola.
3. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dapat ditunjukkan dalam gerakan:
 - melempar,
 - menangkap, serta
 - memukul bola kasti dan rounders.
4. Gerakan melempar bola meliputi:
 - lemparan bola atas,
 - lemparan bola mendatar, dan
 - lemparan bola menyusur tanah.
5. Gerakan menangkap bola meliputi:
 - menangkap bola atas,
 - menangkap bola melambung, dan
 - lemparan bola menyusur tanah.
6. Dalam permainan kasti, batas waktu ditentukan berdasarkan kemampuan kelompok penjaga mematikan kelompok pemukul. Sementara itu, dalam permainan rounders batas waktu ditentukan dengan *inning*.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang tepat!

1. Andi dan teman-temannya bermain kasti. Contoh gerak lokomotor yang dilakukan Andi dalam permainan bola kasti ialah
 - A. berlari
 - B. memukul bola
 - C. menangkap bola
 - D. memegang bola
2. Tino bermain kasti bersama teman sekelasnya. Saat menjadi pemukul, Tino harus melakukan pukulan dan berlari. Dengan demikian, Tino mengombinasikan gerak ... dan
 - A. manipulatif, lokomotor
 - B. lokomotor, manipulatif
 - C. manipulatif, nonlokomotor
 - D. lokomotor, nonlokomotor
3. Andra sedang bermain rounders bersama teman-temannya. Tim Andra menjadi kelompok penjaga. Andra bertugas menjadi *pitcher*. Dengan demikian, Andra sedang melakukan gerak dasar manipulatif berupa
 - A. memukul bola
 - B. menangkap bola
 - C. melempar bola
 - D. mematikan lawan
4. Pukulan yang baik dalam permainan kasti dan rounders adalah pukulan yang
 - A. mengenai tubuh lawan
 - B. dapat ditangkap kelompok penjaga
 - C. berada di lapangan permainan
 - D. tidak dapat dijangkau kelompok penjaga
5. Salah satu gerak dasar permainan kasti ialah menangkap bola. Gerak dasar tersebut merupakan kombinasi antara gerak ... dan

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

6. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan.
3. Lepaskan bola agar melambung ke atas.

Langkah tersebut merupakan gerakan dasar

- A. memukul bola
- B. lemparan bola atas
- C. lemparan bola bawah
- D. menangkap bola atas

7. Perhatikan gerak berikut!

1. Memegang bola dan melempar bola.
2. Memukul bola dan berlari.
3. Menangkap bola dan memegang bola.
4. Melempar bola dan berlari.

Kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor pada permainan rounders ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 3
- C. 2 dan 4
- D. 3 dan 4

8. Perhatikan keterangan berikut!

1. Andi menarik tangan ke belakang yang digunakan untuk melempar bola.
2. Andi mengayunkan tangan melewati atas kepala saat melempar bola.

Keterangan tersebut menunjukkan Andi melakukan gerakan lemparan bola

- A. bawah
- B. samping
- C. depan
- D. atas

9. Linda dan teman-temannya bermain rounders di lapangan. Saat itu, Linda bersiap memukul bola. Setelah memukul bola, Linda berlari menuju tiang hinggap/*base*. Dilihat dari kegiatannya, Linda melakukan kombinasi gerak
- A. lokomotor dan manipulatif
 - B. nonlokomotor dan manipulatif
 - C. manipulatif dan lokomotor
 - D. manipulatif dan nonlokomotor
10. Dito sedang bermain kasti bersama teman-temannya. Salah satu gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti ialah
- A. berlari menuju tempat hinggap
 - B. menjaga tempat hinggap
 - C. menghindari lawan
 - D. memukul bola

B. Jawablah dengan benar!

1. Sebutkan gerak lokomotor dalam permainan kasti!
2. Sebutkan gerak manipulatif dalam permainan rounders!
3. Kapan pergantian antara kelompok penjaga dan pemukul dalam permainan kasti?
4. Bagaimana lemparan yang harus dilakukan *pitcher* dalam permainan rounders?
5. Mengapa permainan kasti dan rounders termasuk permainan bola kecil?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Praktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan kasti sesuai materi yang telah dipelajari.
2. Praktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui permainan rounders sesuai materi yang telah dipelajari.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Mengombinasikan Gerak Dasar dalam Permainan Kasti

Pada materi di depan, kamu telah mengetahui gerak dasar permainan kasti. Bersama teman-temanmu, praktikkan gerak dasar permainan kasti.

Tujuan : Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti secara benar.

Pelaksanaan:

1. Buatlah lapangan dengan ukuran 20×40 meter (menyesuaikan luas halaman sekolah).
Siapkan:
 - bola kasti,
 - tongkat pemukul, dan
 - 2 tiang hinggap.
2. Bentuklah dua kelompok atau kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 12 orang. Satu kelompok sebagai pemukul dan satu kelompok sebagai penjaga. Lakukan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
3. Pemain kelompok pemukul memukul bola di area lapangan. Jika bola tidak keluar lapangan, dinyatakan pukulan benar. Setelah memukul,

- pemain ini berlari ke tiang hinggap 1. Jika sanggup, pemain ini dapat menuju tiang hinggap 2.
4. Kelompok penjaga berusaha melempar bola ke arah pemain ini. Jika lemparan tidak kena badan sebelum sampai tiang hinggap 2, pemain ini dapat berlari ke ruang bebas dan diberi poin dua. Jika kena lemparan, terjadi pergantian tidak bebas. Kelompok penjaga dapat diberi poin satu.
 5. Pergantian permainan secara bebas jika bola sudah tiga kali tertangkap kelompok penjaga.
 6. Utamakan kerja sama tim dalam melakukan kegiatan ini. Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri.



Umpan Balik

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

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar dan menangkap bola kasti | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor dalam memukul bola kasti. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola rounders. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola rounders. | | |

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 5. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor dalam memukul bola rounders. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar dan menangkap bola kasti. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor dalam memukul bola kasti. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola rounders. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola rounders. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor, manipulatif, dan lokomotor dalam memukul bola rounders. | | |



Gambar 3.1 Gerak melayang saat lompat jauh
Sumber: Dokumen Penulis



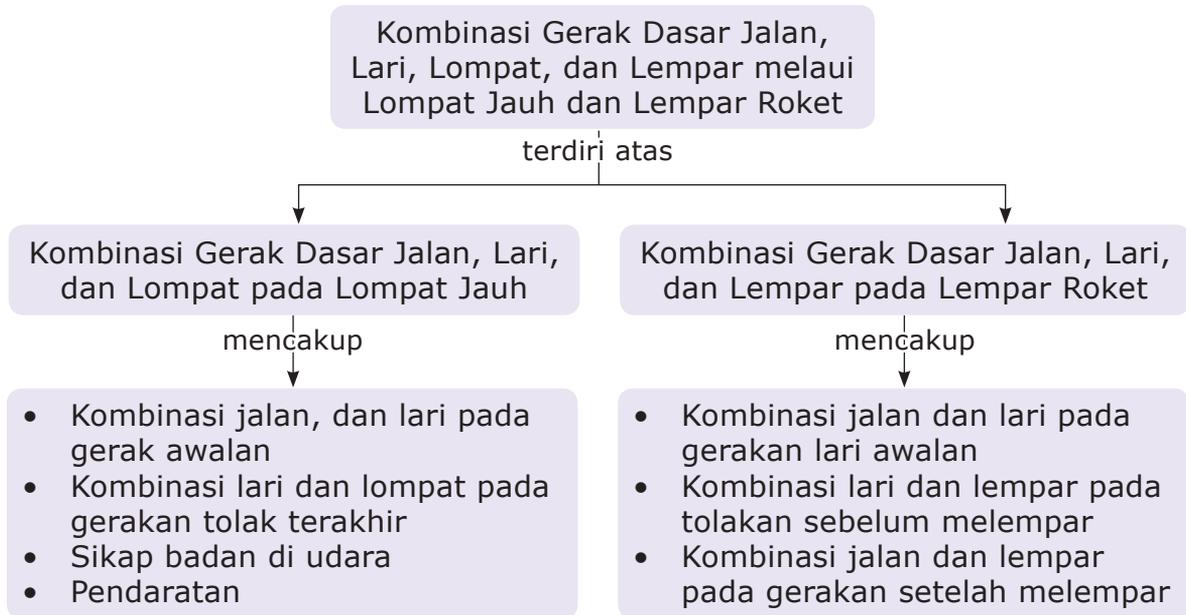
Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar melalui Lompat Jauh dan Lempar Raket

Lompat jauh termasuk cabang olahraga atletik. Olahraga ini menggabungkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Lompat jauh menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan dalam kejuaraan olahraga nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Lompat jauh juga menjadi cabang olahraga atletik yang dilombakan dalam kejuaraan olahraga internasional seperti SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade.

Pada pelajaran ini, kamu diajak mempelajari dan mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh. Selain lompat jauh, kamu akan mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket. Olahraga lompat jauh dan lempar roket dapat melatih ketangkasanmu. Kamu juga dapat berprestasi melalui cabang olahraga ini. Oleh karena itu, perhatikan pembelajaran pada Pelajaran III ini dengan baik dan cermat.



Peta Konsep



Kata Kunci

- gerak dasar
- jalan
- lari
- lompat jauh
- lempar roket
- atletik



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada olahraga lompat jauh;
2. mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket;
3. mempraktikkan kombinasi jalan, lari, lompat, dan mendarat dalam olahraga lompat jauh; serta
4. mempraktikkan kombinasi jalan, lari, dan lempar dalam olahraga lempar roket.

Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerakan dasar dalam olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan (jalan cepat), lari (lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh), lompat (lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat galah), serta lempar (tolak peluru, lempar lembing, dan lontar martil). Pada pelajaran ini, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar pada lompat jauh dan lempar roket. Melalui pembelajaran ini, kamu diharapkan menguasai gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar pada kedua olahraga tersebut.

A. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Mendarat pada Lompat Jauh

Apa yang kamu ketahui tentang lompat jauh? Diskusikan bersama temanmu dan komunikasikan dengan guru. Olahraga lompat jauh mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Pada subpelajaran ini, kamu akan diajak berlatih kombinasi ketiga gerak dasar tersebut. Akan tetapi, sebelum berlatih, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Melakukan Permainan Tradisional Karetan!

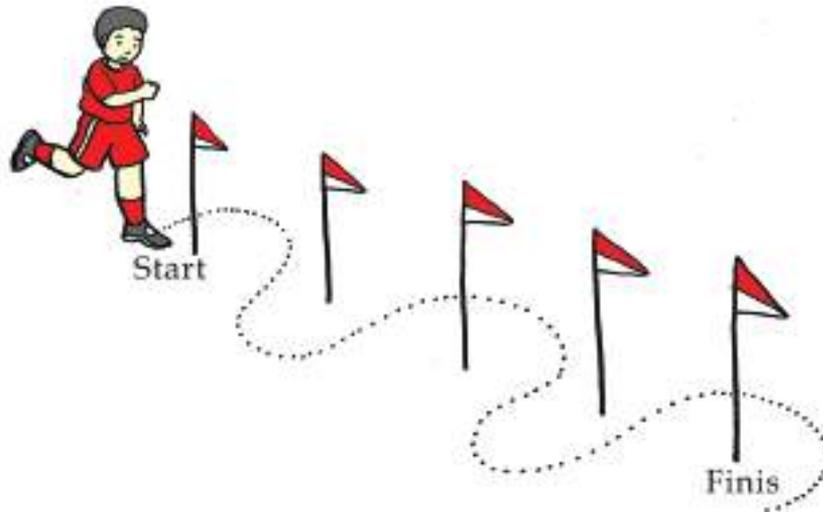
Bersama teman-temanmu, lakukan permainan tradisional karetan. Untuk memainkan permainan ini, dibutuhkan karet. Permainan ini dikembangkan untuk melatih kemampuan motorik, yaitu gerakan melompat dan berlari. Jika kamu belum dapat melompat, kamu dapat mengulang lompatan. Pada permainan ini, ada dua orang sebagai poros untuk memutar karetan. Sementara itu, teman lainnya melompati karet tersebut. Lakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

Melalui kegiatan lompat karet, kamu telah mempraktikkan kombinasi gerak dasar lari dan lompat pada permainan sederhana. Selanjutnya, praktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan mendarat melalui olahraga lompat jauh.

1. Kombinasi Jalan dan Lari

Amati Gambar 3.2! Bagaimana bentuk kombinasi jalan dan lari? Kamu dapat melakukan kombinasi jalan dan lari pada lari melewati rintangan. Awalnya, buatlah lintasan sepanjang 10-15 meter. Tentukan garis start dan finis. Siapkan tiang bendera sebanyak delapan buah. Tancapkan tiang

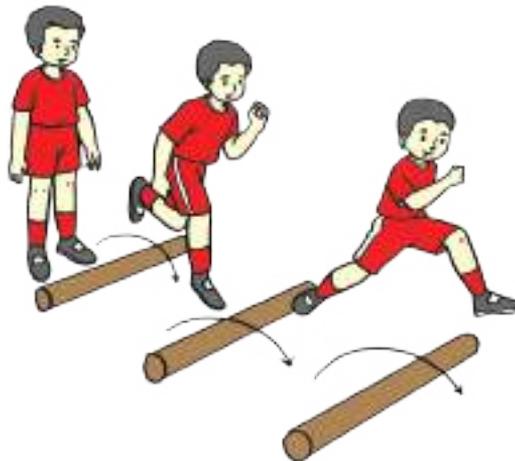
bendera dengan jarak satu meter. Pada ujung posisi awal berdiri, kemudian berjalan ke depan. Gerakan ini diikuti dengan berlari melewati tiang bendera secara berkelok-kelok. Saat tiba di garis finis, segera berbalik dan berjalan ke garis start. Lakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 3.2 Kombinasi lari dan jalan melewati rintangan

2. Kombinasi Lari dan Lompat

Amatilah gambar berikut! Gambar 3.3 menunjukkan kombinasi gerak berlari dan melompat. Lakukan aktivitas tersebut bersama temanmu dengan disiplin.



Gambar 3.3 Kombinasi lari dan lompat

Pada Gambar 3.3, tampak seorang anak melakukan kombinasi berlari dan melompati balok. Bagaimana caranya? Pada awalnya, siapkan balok atau peralon sebanyak delapan buah. Letakkan balok yang jaraknya tiap-tiap balok sejauh satu meter. Bersiaplah di garis start dalam formasi berbanjar ke belakang. Berlari ke depan pelan dan makin cepat. Saat mendekati balok, lakukan gerakan melompati balok. Lakukan kegiatan ini hingga semua balok dilompati dengan semangat dan sikap percaya diri.

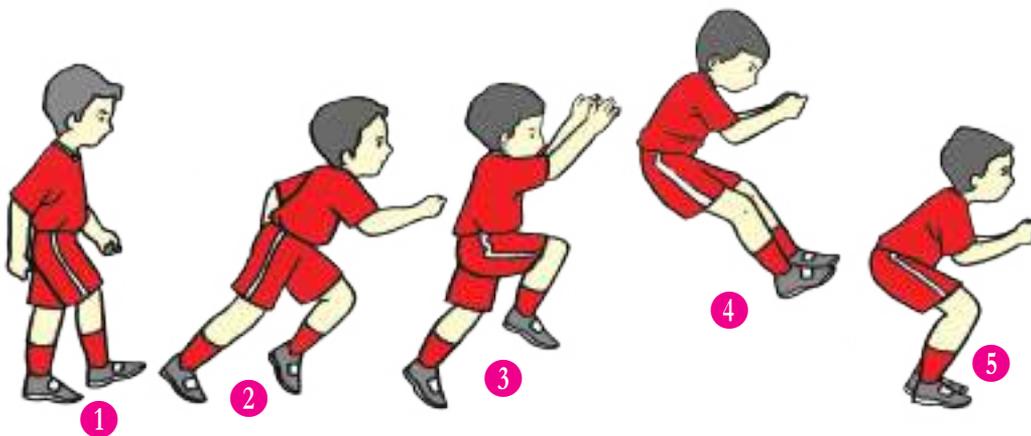


Ayo, Lakukan

Praktikkan kombinasi berlari dan melompati ban bekas. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Mintalah temanmu menilai gerakanmu! Lakukan bergantian bersama temanmu secara tanggung jawab. Laporkan hasil praktikmu kepada guru secara santun.

3. Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

Bagaimana melakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat? Awalnya, buatlah lintasan sejauh 11-15 meter. Lintasan dibagi menjadi tiga bagian. Misalnya, bagian pertama sepanjang 3-4 meter untuk lintasan berjalan. Bagian kedua sepanjang 5-7 meter untuk lintasan berlari. Bagian ketiga sepanjang 3-4 meter untuk lintasan melompat. Amati gambar berikut dengan saksama.

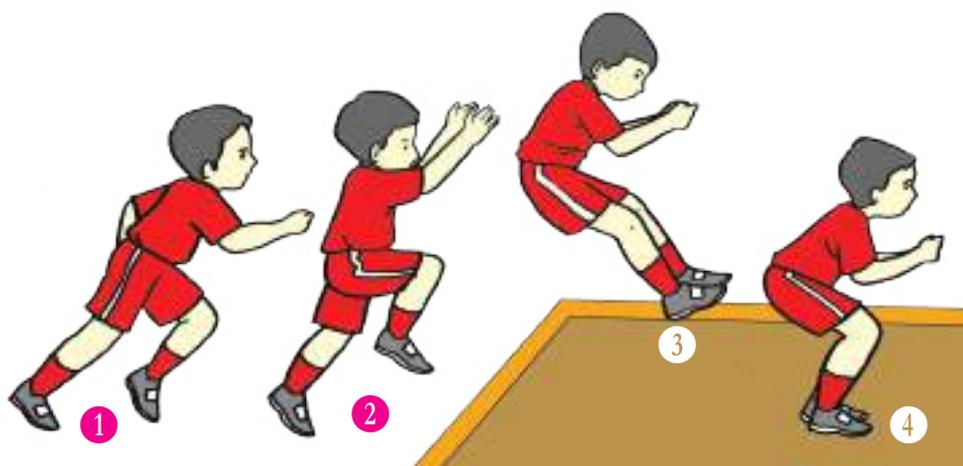


Gambar 3.4 Kombinasi jalan, lari, dan lompat

Apa yang dapat kamu deskripsikan dari gambar di atas? Dari Gambar 3.4, dapat diketahui cara melakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat. Caranya, posisi awal berdiri sikap tegak. Awali berjalan dengan langkah biasa di lintasan bagian satu. Kemudian, berlari dengan cepat di lintasan bagian kedua. Saat mendekati lintasan bagian ketiga, lakukan tolakan satu kaki. Ikuti gerakan melompat dengan sikap jongkok. Saat mendarat, tumpukan kedua kaki secara bersamaan. Lakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan sportif.

4. Kombinasi Melompat dan Mendarat

Amatilah gambar berikut! Gambar 3.5 menunjukkan gerakan kombinasi melompat dan mendarat. Bersama temanmu, peragakan gerakan tersebut dengan sportif. Ingat, setelah melakukan pendaratan, kamu harus berjalan keluar melalui ujung bak pasir.



Gambar 3.5 Gerakan saat mendarat di bak pasir

Bagaimana cara melakukan pendaratan yang benar? Diskusikan bersama temanmu secara santun. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru dan temanmu.

5. Mempraktikkan Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat pada Lompat Jauh

Kamu telah berlatih kombinasi jalan, lari, dan lompat dalam permainan sederhana. Untuk menguji kemampuanmu, lakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh. Aktivitas ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Dalam aktivitas ini, kamu hendaknya memperhatikan beberapa aspek berikut.

1. Menentukan titik awal sebelum melakukan kombinasi berjalan dan berlari.
2. Memperhatikan kombinasi langkah berjalan dan berlari sebagai awalan.
3. Melakukan kombinasi berjalan, berlari, menumpu, dan melompat.
4. Memperhatikan sikap badan di udara (melayang di udara).
5. Memperhatikan posisi kaki dan badan saat mendarat di bak pasir.

Bagaimana cara melakukan kombinasi berjalan, berlari, melompat, dan mendarat dalam olahraga lompat jauh? Awalnya, lakukan gerak berjalan biasa, kemudian berlari dengan sekuat tenaga. Saat mendekati papan tolakan, bersiap melakukan tolakan. Gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan. Saat melayang di udara, arahkan kedua lengan ke belakang. Saat akan mendarat, ayunkan kedua kaki dan tangan ke depan. Lakukan pendaratan dengan kedua ujung kaki. Saat mendarat, kedua lutut ditekuk sedikit. Kedua lengan diluruskan ke depan untuk menjaga keseimbangan badan.



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, praktikkan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat, dan mendarat. Kamu dapat menggunakan pembatas atau peralatan lain dalam kegiatan ini. Lakukan secara bergantian dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Berikan penilaian atas praktik teman-temanmu. Jelaskan hasil penilaianmu kepada guru secara jujur.

Kamu telah mempelajari kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dalam olahraga lompat jauh. Kamu harus mempraktikkan gerakan tersebut dengan sungguh-sungguh untuk menumbuhkan semangat berkompetisi atau bertanding. Latihan yang tekun dapat membantumu berprestasi.



Tahukah Kamu?

Maria Natalia Londa, Ratu Lompat Jauh Asia



Gambar 3.6 Maria Natalia Londa

Sumber: www.viva.co.id, diakses 3 Juli 2018

Maria Natalia Londa, salah satu atlet berprestasi Indonesia. Prestasi yang diraihinya tidak muncul begitu saja. Diperlukan sikap disiplin, kerja keras, dan ikhlas untuk menjalani latihan teratur. Dari sikapnya itu, ia meraih prestasi di bidang lompat jauh sejak bangku SD. Di kancah internasional, ia meraih emas pada kejuaraan Asian Games 2014, SEA Games 2015, SEA Games 2017. Pada Invitation Tournament Asian Games 2018, ia meraih emas dengan lompatan terjauh 6,43 meter. Pencapaian prestasi ini membuat ia dinobatkan sebagai "ratu lompat jauh Asia".

Sumber: www.viva.co.id, diakses 3 Juli 2018



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Lari dan Lompat pada Lompat Jauh

Kamu telah mempelajari gerak dasar lari dan lompat pada lompat jauh. Bersama teman sekelasmu, praktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan mendarat pada olahraga lompat jauh. Mintalah teman sekelasmu untuk mengamati caramu berjalan, berlari, bertumpu, melayang, dan mendarat. Ukurlah hasil lompatanmu bersama teman-temanmu. Mintalah temanmu untuk melakukan lompatan. Amatilah lompatan temanmu dan bandingkan dengan hasil lompatanmu. Laporkan hasil lompatanmu kepada guru agar dinilai. Lakukan kegiatan ini secara jujur, dan percaya diri.

B. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket

Pada subpelajaran ini, kamu akan diajak mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui permainan lempar roket. Roket merupakan alat berbentuk seperti rudal terbuat dari pipa paralon. Panjang roket sekitar 50 cm. Sebelum mempelajari lebih lanjut, kamu dapat mengerjakan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Melempar Bola!

Sebelum mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada permainan lempar roket, kamu harus melatih kemampuan melempar. Kamu dapat melatih kemampuan melempar dengan melakukan permainan lempar bola. Gunakan bola kasti untuk melakukan permainan ini. Ikuti langkah-langkah permainan lempar bola berikut.

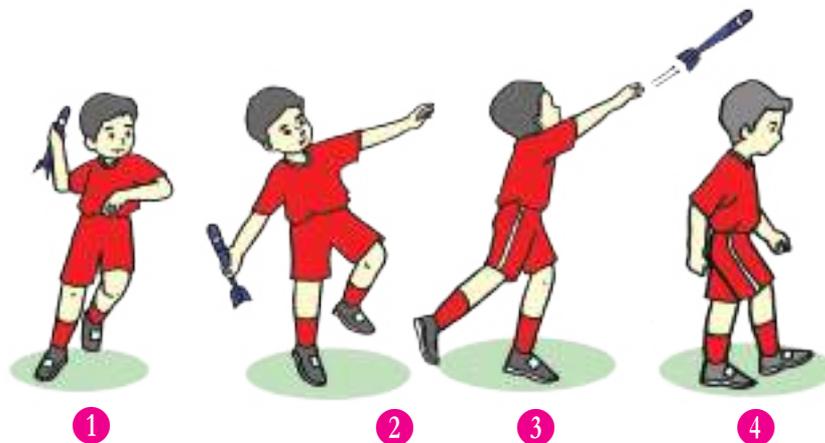
1. Buatlah kelompok yang terdiri atas tiga orang.
2. Bentuk formasi segitiga dengan posisi saling berhadapan. Ambil jarak masing-masing sekira sepuluh langkah.
3. Lakukan lemparan dengan posisi lengan di atas kepala.
4. Lemparkan bola searah jarum jam.
5. Usahakan lemparan melambung berbentuk parabola.
6. Lakukan lemparan bersama temanmu secara bergantian.

Permainan lempar roket mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Lempat roket merupakan modifikasi dari lempat lembing. Permainan ini dapat melatih kekuatan dan kecepatan gerak lengan. Dengan bermain lempat roket, kamu juga dapat menambah rasa percaya diri.

Bagaimana cara melempat roket pada permainan lempat roket? Diskusikan bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusi kepada guru dan temanmu.

1. Kombinasi Jalan dan Lari pada Gerakan Awalan Lempat Roket

Lari merupakan gerak awalan dalam lempat roket. Lari awalan dilakukan untuk mengumpulkan energi sebelum melepaskan roket. Pada gerakan ini, kamu harus mengombinasikan gerak dasar jalan dan lari. Amati dan peragakan kombinasi gerak seperti Gambar 3.7! Peragakan bersama temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Kemudian, kemukakan kepada teman dan gurumu.



Gambar 3.7 Gerakan sebelum dan sesudah melempat

Apa yang dapat disimpulkan setelah melakukan gerakan seperti Gambar 3.7? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan kepada guru.

2. Kombinasi Lari dan Lempat pada Tolakan sebelum Melempat

Amatilah Gambar 3.7! Peragakan gerakan tersebut bersama temanmu dengan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Diskusikan cara melakukan gerakan seperti gambar tersebut. Jelaskan hasil diskusi kepada guru dan temanmu.



Ayo, Lakukan

Lakukan langkah-langkah tolakan sebelum melempar yang mengombinasikan gerak dasar jalan dan lari. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Jika masih kesulitan, berdiskusilah dengan gurumu.

3. Kombinasi Jalan dan Lempar pada Gerakan setelah Melempar

Amatilah Gambar 3.7! Gambar tersebut menunjukkan gerakan setelah melakukan lemparan. Gerakan tersebut mengombinasikan gerak dasar jalan dan lempar. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan setelah melakukan lemparan sebagai berikut.

1. Pindahkan berat badan dari belakang ke depan.
2. Pindahkan kaki kanan ke depan. Posisikan kaki agar berada di belakang garis batas lemparan.

Kamu telah mengetahui gerak dasar melempar roket. Agar menghasilkan lemparan yang jauh, hendaknya kamu banyak berlatih mempraktikkan gerak dasar lempar roket secara benar. Kamu dapat mengawali latihanmu dengan melakukan pemanasan, kemudian mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Selanjutnya, kamu dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar tersebut dengan menggunakan roket. Tekunlah berlatih agar kamu makin terampil. Tumbuhkan semangat pantang menyerah saat berlatih.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket

Kamu telah mempelajari gerak dasar lempar roket. Bersama teman sekelasmu, praktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada permainan lempar roket. Mintalah temanmu untuk mengukur hasil lemparanmu. Bandingkan jarak lemparanmu dan jarak lemparan teman sekelasmu. Laporkan hasil praktikmu kepada Bapak/Ibu Guru agar dinilai.

Lompat jauh dan lempar roket merupakan olahraga yang menggabungkan gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar. Olahraga lompat jauh dan lempar roket sangat bermanfaat bagi kesehatan. Apabila ditekuni, kamu dapat berprestasi melalui kedua cabang olahraga ini.



Rangkuman

1. Olahraga atletik menggabungkan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar. Contoh cabang olahraga atletik, yaitu lari, lompat jauh, lompat tinggi, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. Lompat jauh menggabungkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Lompat jauh yang benar harus memperhatikan beberapa langkah berikut.
 - a. Lakukan lari sebagai awalan lompat jauh.
 - b. Perhatikan posisi titik tumpu yang digunakan untuk tolakan.
 - c. Setelah lari, tolakkan menggunakan kaki terkuat dan melompatlah.
 - d. Pada saat melayang di udara, fokuslah untuk mencapai lompatan yang jauh.
3. Lempar roket menggabungkan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Gerak dasar lempar roket, yaitu lari awalan, tolakan sebelum melempar, dan gerakan melempar.



Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah
 - A. kaki kiri
 - B. kaki kanan
 - C. kedua kaki
 - D. kaki terkuat

2. Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan
 - A. kaki terkuat
 - B. kedua kaki
 - C. kaki kanan
 - D. kaki kiri

3. Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah
 - A. dilipat ke arah dada
 - B. terbuka ke arah kanan dan kiri
 - C. bergerak perlahan seperti berjalan
 - D. terbuka ke arah depan dan belakang

4. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu
 - A. awalan, tumpuan, dan mendarat
 - B. awalan, tumpuan, dan melayang
 - C. tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari
 - D. awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat

5. Perhatikan gambar di samping!
Gerakan melempar roket pada gambar dilakukan pada tahapan

- A. lari awalan
- B. tolakan terakhir
- C. persiapan melempar
- D. setelah melempar roket

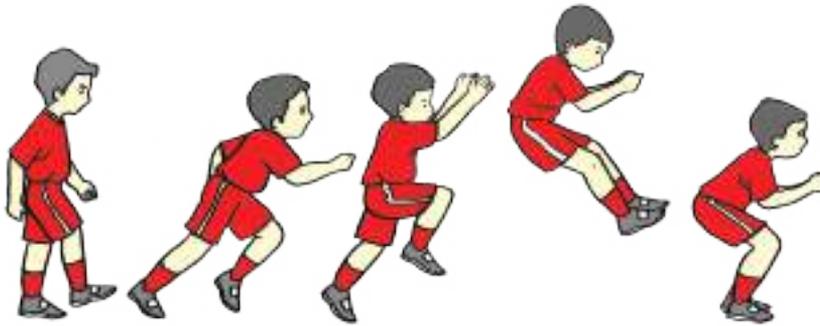


6. Perhatikan gambar di samping!
Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah

- A. diluruskan
- B. dibuka
- C. ditekuk ke depan
- D. ditekuk ke belakang



7. Tomi akan melakukan permainan lempar roket. Tomi harus melecutkan tangan dengan cepat dan kuat agar
- lemparan melambung tinggi
 - lemparan melambung jauh
 - lemparan melambung dekat
 - lemparan mendatar
8. Perhatikan gambar berikut!



- Kombinasi gerak yang dilakukan pada gambar ialah
- lompat, jalan
 - lari, lompat
 - lari, lempar
 - lari, jalan
9. Pada saat melakukan tolakan terakhir sebelum melakukan lempar roket, posisi badan adalah
- condong ke depan
 - condong ke belakang
 - berputar sebanyak satu kali
 - berbalik membelakangi garis
10. Permainan lempar roket merupakan modifikasi lempar lembing. Permainan ini mengombinasikan gerak dasar
- jalan, lari, dan lompat
 - jalan, lari, dan lempar
 - jalan, lari, dan loncat
 - jalan, lari, dan menolak

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana kombinasi gerak lari dan menolak dalam lompat jauh?
2. Bagaimana cara melakukan lompat jauh?
3. Jelaskan langkah-langkah melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada gerakan lari awalan lempar roket!

4. Jelaskan rangkaian gerakan yang dilakukan pada permainan lempar roket!
5. Sebutkan dua faktor yang perlu diperhatikan setelah melakukan lemparan roket!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Praktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada olahraga lompat jauh.
2. Praktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada olahraga lempar roket.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Membuat Raket dari Bahan Bekas

Pada materi di depan, kamu telah mempelajari olahraga lempar roket. Lempar roket merupakan modifikasi olahraga lempar lembing dengan peralatan yang lebih sederhana. Bersama temanmu, buatlah sebuah alat yang merupakan replika roket.

Tujuan : Mengkreasikan bahan-bahan bekas menjadi peralatan olahraga.

Bahan-bahan : Kertas bekas, kertas karton, lem, dan gunting.

Pelaksanaan:

1. Potonglah kertas karton sesuai ukuran.
2. Gunakan kertas untuk membalut kertas karton.
3. Kreasikan kertas untuk membentuk kepala dan ekor roket.
4. Kamu dapat menambahkan modifikasi lainnya agar roket tampak unik.
5. Pastikan roket dapat digunakan melalui percobaan.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui lompat jauh dan lempar roket. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan dan berlari. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak berlari dan melompat. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak melompat dan mendarat. | | |
| 4. | Mampu menunjukkan kombinasi gerak berlari dan melempar roket. | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lempar roket. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak jalan dan lari. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 7. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompat. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak melompat dan mendarat. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melempar roket. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lempar roket. | | |



Gambar 4.1 Berlatih pencak silat, olahraga sekaligus melestarikan budaya bangsa
Sumber: Dokumen Penulis



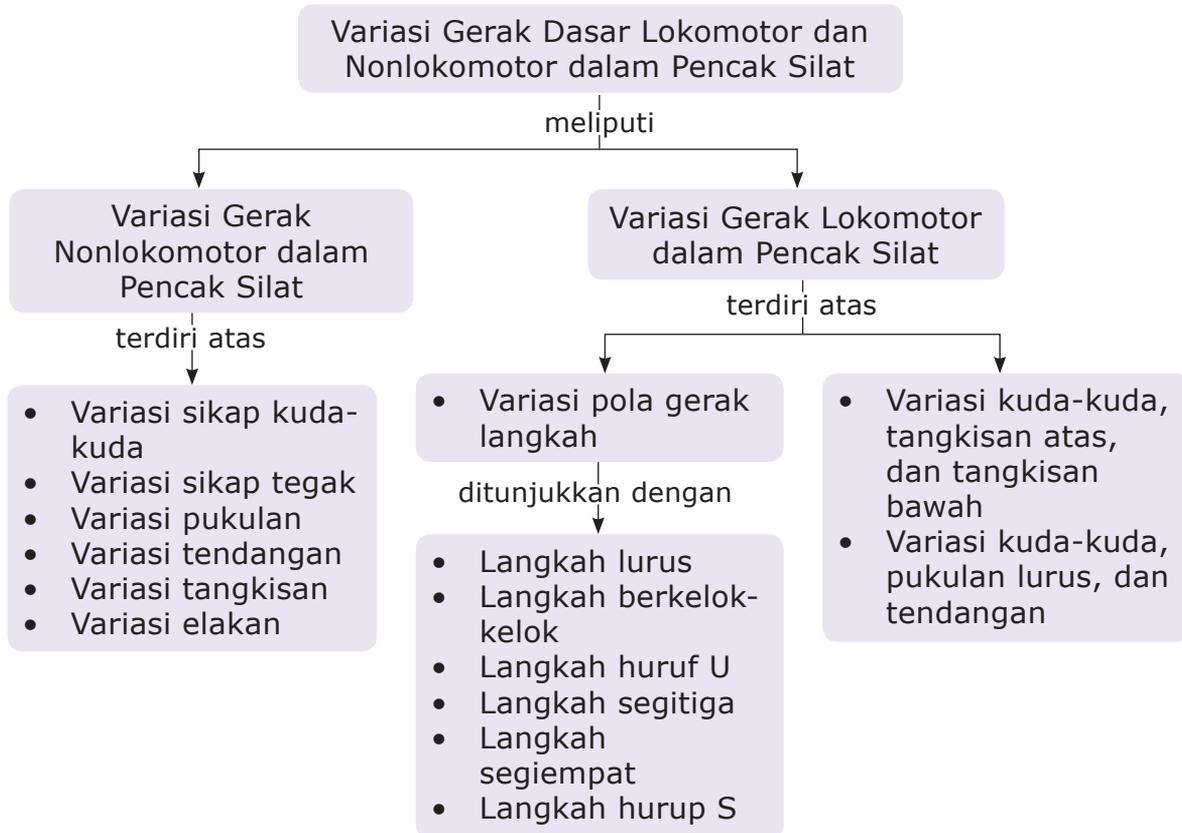
Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri khas Indonesia. Pencak silat lahir dan berkembang secara turun-temurun di Indonesia. Tidak berlebihan jika pencak silat termasuk warisan budaya bangsa. Sebagai budaya bangsa, pencak silat harus dilestarikan. Kamu dapat turut melestarikan pencak silat dengan tekun berlatih seperti teman-temanmu pada gambar di atas. Ada banyak manfaat yang akan kamu peroleh dengan tekun berlatih pencak silat. Misalnya, kamu akan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Pencak silat tidak sekadar olahraga, tetapi juga mengandung unsur seni dan mental spiritual. Kamu akan memiliki ketahanan mental, rasa percaya diri, sportif, dan berjiwa kesatria. Mari, berlatih pencak silat dengan tekun dan temukan manfaatnya.



Peta Konsep



Kata Kunci

- variasi gerak lokomotor pencak silat
- variasi gerak nonlokomotor pencak silat
- variasi sikap kuda-kuda
- variasi sikap tegak
- variasi pukulan
- variasi tendangan
- variasi tangkisan
- variasi elakan
- variasi pola gerak langkah



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat;
2. mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap tegak dalam pencak silat;

3. mendeskripsikan variasi gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat;
 4. mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat;
 5. mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah;
 6. mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam elakan dan tangkisan;
 7. mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat;
 8. mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap tegak dalam pencak silat;
 9. mempraktikkan variasi gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat;
 10. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat;
 11. mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah; serta
 12. mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam elakan dan tangkisan.
-

Kamu hendaknya bersyukur tinggal di Indonesia yang memiliki kebudayaan beragam. Bentuk rasa syukur itu dapat diwujudkan dengan ikut melestarikan budaya asli Indonesia. Salah satu budaya tersebut berkaitan dengan olahraga, misalnya pencak silat. Pencak silat mengandung nilai-nilai luhur masyarakat Indonesia yaitu, toleransi dan religius. Toleransi tampak pada setiap awal dan akhir latihan. Sikap ini ditunjukkan dengan memberi salam sebagai penghormatan terhadap pelatih dan sesama teman. Adapun nilai religius tampak pada saat pesilat berdoa memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Selain pencak silat, olahraga bela diri apa saja yang kamu ketahui? Karate, judo, dan taekwondo merupakan olahraga bela diri yang juga perlu kamu ketahui dan pelajari. Akan tetapi, materi pada pelajaran ini lebih menekankan pada seni bela diri pencak silat. Melalui pembahasan materi ini, kamu diharapkan mampu mempraktikkan gerak dasar pencak silat. Praktikkan setiap gerakan pencak silat dengan penuh semangat, kerja sama, dan sportif. Jangan menyerah sebelum kamu mempraktikkannya dengan benar.

A. Variasi Gerak Nonlokomotor dalam Pencak Silat

Pada subpelajaran ini, kamu diajak mempelajari dan mempraktikkan variasi gerakan nonlokomotor pada pencak silat. Apa sajakah variasi gerak nonlokomotor dalam pencak silat? Melalui pembelajaran materi ini, kamu akan mempraktikkan variasi sikap kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Sebelum mempelajari materi tersebut, lakukan kegiatan berikut.



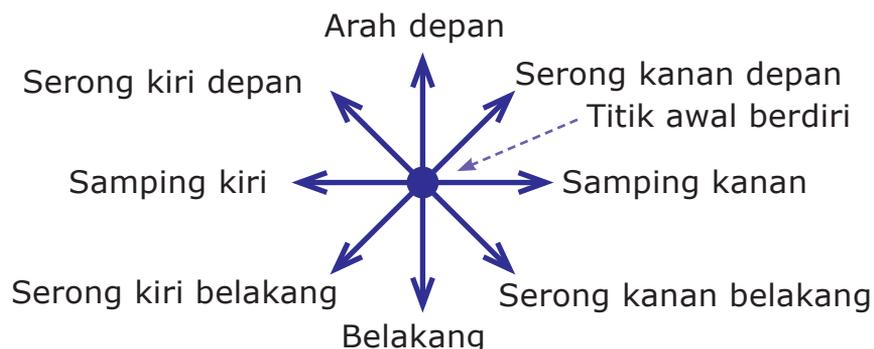
Ayo, Lakukan Gerakan Mendorong Berhadapan!

Berdirilah secara berpasangan dengan posisi berhadap-hadapan. Kedua tangan saling memegang bahu teman yang menjadi pasangan. Lakukan gerakan saling dorong setelah mendengar suara peluit dari guru. Carilah posisi kaki yang tepat agar kamu dapat menahan dorongan dari temanmu. Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri.

Ingatlah kembali bagaimana posisi tubuh dan kakimu saat melakukan kegiatan di atas. Saat melakukan gerakan mendorong berhadapan, posisi kaki kanan maju ke depan. Posisi tersebut memiliki kesamaan dengan sikap kuda-kuda depan pada pencak silat. Sikap kuda-kuda pada pencak silat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh saat menyerang dan menangkis serangan.

1. Variasi Gerak Nonlokomotor pada Sikap Kuda-Kuda

Dalam mempelajari sikap kuda-kuda, kamu perlu memahami delapan arah mata angin. Arah mata angin berfungsi sebagai acuan untuk melangkahkan kaki. Kuda-kuda delapan arah mata angin termasuk gerak nonlokomotor. Perhatikan delapan arah mata angin dalam pencak silat berikut.



Gambar 4.2 Kuda-kuda delapan arah mata angin dalam pencak silat

Berdasarkan gerakannya, sikap kuda-kuda dalam pencak silat dibedakan menjadi enam gerakan berikut.

a. Menekuk Kaki Depan pada Sikap Kuda-Kuda Depan

Kuda-kuda depan sebagai awal melakukan serangan dalam pencak silat. Bagaimana gerakan kuda-kuda depan? Amatilah gambar sikap kuda-kuda depan seperti pada Gambar 4.3. Carilah informasi mengenai sikap kuda-kuda depan. Diskusikanlah informasi yang ditemukan bersama temanmu. Kemudian, komunikasikan kepada teman dan gurumu.



Gambar 4.3 Sikap kuda-kuda depan

Kamu dapat mempraktikkan kuda-kuda depan bersama temanmu. Berdirilah tegak di pusat arah mata angin. Geser kaki kiri atau kanan ke depan. Berat badan bertumpu pada tungkai depan, posisi badan tegak dan pandangan ke depan. Tungkai depan ditekuk dan kaki belakang lurus. Telapak kaki belakang serong ke arah luar.



Tahukah Kamu?

Sikap "Kuda-Kuda" pada Temuan Ahli

Pencak silat sudah dikenal di Indonesia sejak abad VII Masehi. Fakta ini dibuktikan dengan sejumlah temuan ahli. Salah satu temuan ahli berupa relief pada dinding Candi Borobudur. Relief tersebut menggambarkan adegan perang. Pada relief Candi Borobudur, adegan perang menunjukkan sikap "kuda-kuda" dalam pencak silat. Sikap "kuda-kuda" juga ditemukan pada arca perunggu di Suracolo, Jawa Tengah.

Sumber: Hasan Djafar, "Pencak Silat dalam Perspektif Arkeologi", dalam www.akademipencaksilat.wordpress.com, 22 Agustus 2016

b. Menekuk Belakang pada Sikap Kuda-Kuda Belakang

Kuda-kuda belakang umumnya dilakukan untuk menghindari serangan lawan. Bagaimana cara melakukan sikap kuda-kuda belakang? Carilah informasi mengenai cara melakukan sikap kuda-kuda belakang. Diskusikan informasi yang ditemukan bersama temanmu. Komunikasikan hasil pembahasan kepada teman dan guru secara santun.

Amatilah dan praktikkan gerakan pada Gambar 4.4. Lakukan gerak kuda-kuda seperti gambar tersebut bersama temanmu. Amati dan bandingkan gerakan temanmu dan gerakanmu. Jika kesulitan melakukan gerak kuda-kuda belakang, mintalah bantuan gurumu. Cermati masukan gurumu untuk memperbaiki gerakanmu.



Gambar 4.4 Sikap kuda-kuda belakang

Mari, simak uraian berikut. Posisi awal berdiri tegak di pusat arah mata angin. Gerakkan kaki kiri atau kanan ke belakang, posisi badan condong ke belakang. Kaki pada posisi belakang ditekuk. Berat badan bertumpu pada tungkai belakang. Tungkai belakang dipakai sebagai tumpuan.

c. Menekuk Kaki ke Samping pada Sikap Kuda-Kuda Samping

Bagaimana sikap yang tepat untuk melakukan elakan dalam pencak silat? Kamu dapat menerapkan sikap kuda-kuda samping untuk melakukan elakan. Amatilah Gambar 4.5! Praktikkan sikap seperti gambar tersebut dengan disiplin. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Jika kamu masih kesulitan, mintalah bimbingan kepada gurumu.



Gambar 4.5 Sikap kuda-kuda samping

Dari Gambar 4.5, kamu dapat menguraikan cara melakukan sikap kuda-kuda samping. Sikap kuda-kuda samping dilakukan dengan cara berdiri tegak di pusat mata angin. Geser salah satu kaki ke samping kiri atau kanan. Kaki yang posisinya tidak bergeser, diluruskan. Kaki yang bergeser, ditekuk ke samping. Berat badan bertumpu pada tungkai yang ditekuk.

Kamu juga dapat melakukan variasi gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam sikap kuda-kuda samping. Melangkah ke samping dan lakukan gerakan sikap kuda-kuda samping. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab.

d. Menekuk Kedua Kaki pada Kuda-Kuda Tengah

Bagaimana sikap kuda-kuda tengah dalam pencak silat? Diskusikan dengan temanmu tentang gerakan sikap kuda-kuda tengah! Catatlah hasil diskusi dan komunikasikan kepada gurumu. Bandingkan dengan cara melakukan sikap kuda-kuda tengah berikut.

Sikap awal, berdiri di pusat mata angin. Fokus pandangan ke depan. Kedua kaki dibuka ke samping melebihi lebar bahu. Kedua tungkai ditekuk dengan berat badan bertumpu di tengah. Selanjutnya, lakukan sikap kuda-kuda tengah dengan melangkah ke segala arah. Lakukan kegiatan ini dengan percaya diri.



Gambar 4.6 Sikap kuda-kuda tengah

e. Kuda-Kuda Silang Belakang

Amatilah Gambar 4.7! Gambar tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda silang belakang. Bagaimana cara melakukan kuda-kuda silang belakang? Diskusikan bersama temanmu. Kemudian, bandingkan hasil diskusi dengan langkah berikut.

Sikap awal, berdiri tegak di pusat mata angin. Salah satu kaki dilangkahkan ke belakang dengan gerakan sedikit menyilang. Telapak kaki yang dipindah berada sejajar dengan telapak kaki lainnya. Badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian, berjalanlah ke depan dan lakukan sikap kuda-kuda silang belakang.



Gambar 4.7 Sikap kuda-kuda silang belakang

Kamu telah mempelajari langkah-langkah sikap kuda-kuda silang belakang. Apa kegunaan sikap kuda-kuda silang belakang? Diskusikan

pertanyaan ini bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusimu di kelas agar mendapat tanggapan dari guru dan teman-temanmu.

f. Kuda-Kuda Silang Depan

Amatilah gerakan sikap kuda-kuda silang depan seperti Gambar 4.8. Lakukan variasi gerak melangkah dan sikap kuda-kuda silang depan. Posisi awal, berdiri tegak di pusat mata angin. Salah satu kaki dilangkahkan ke depan dengan sedikit menyilang. Kaki yang dipindah sejajar dengan kaki lain. Berat badan ditumpukan pada tungkai kaki depan.



Gambar 4.8 Sikap kuda-kuda silang depan



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, praktikkan sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda silang belakang. Lakukan kegiatan ini dengan percaya diri dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan gerakanmu. Selanjutnya, komunikasikan hasil pengamatanmu kepada gurumu secara santun.

Dari pembahasan di atas, apa yang dapat disimpulkan? Sikap kuda-kuda merupakan gerak dasar pencak silat. Sebelum menguasai berbagai jurus, pesilat harus menguasai sikap kuda-kuda. Berlatih sikap kuda-kuda melatih sikap siaga dan waspada. Berlatih sikap kuda-kuda juga dapat meningkatkan kekuatan kaki. Dalam pencak silat, kekuatan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan. Berlatihlah sikap kuda-kuda dengan tekun dan penuh semangat.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Berlatih Variasi Sikap Kuda-Kuda melalui Permainan Kucing dan Tikus!

Bersama teman sekelasmu, berdirilah membentuk lingkaran besar. Selanjutnya, pilihlah dua orang di antara kalian untuk menjadi kucing dan tikus. Pada awal permainan, kucing dan tikus berada di dalam lingkaran. Setelah terdengar aba-aba "Yak" dari guru, kucing berusaha mengejar tikus. Tikus bebas menerobos lingkaran. Pada saat kucing menerobos lingkaran, kamu harus melakukan sikap kuda-kuda sesuai instruksi guru dengan tangan mengepal di samping pinggang.

2. Variasi Sikap Tegak

Sikap tegak dalam pencak silat dapat divariasikan sesuai dengan kebutuhannya. Sikap tegak digunakan sebagai awal melakukan gerakan berdoa, hormat, maupun melakukan gerakan lainnya. Sikap tegak yang ada 4 macam, sikap ini dapat divariasikan dengan sikap tegak itu sendiri ataupun dengan gerak nonlokomotor lainnya seperti sikap tegak dan tangkisan.

a. Variasi Sikap Tegak 1 dan Sikap Tegak 2

Bagaimana melakukan sikap tegak 1 dan tegak 2 dalam pencak silat? Amatilah sikap tegak 1 dan tegak 2 seperti Gambar 4.9.



Gambar 4.9 Sikap tegak 1 dan tegak 2

Dari Gambar 4.9, tampak sikap tegak 1 dilakukan dengan berdiri tegak. Kedua tangan lurus di samping badan. Praktikkan sikap tegak 1 bersama temanmu dengan disiplin.

b. Variasi Sikap Tegak 3 dan Tegak 4

Sikap tegak 3 dilakukan dengan posisi berdiri tegak. Kedua tangan dikepalkan dan diangkat setinggi bahu. Sikap tegak 4 dilakukan dengan posisi kaki terbuka selebar bahu, badan tegak, dan kedua tangan disilangkan di depan dada. Amatilah Gambar 4.10. Gambar 4.10 menunjukkan sikap tegak 3. Peragakan sikap tegak 3 bersama temanmu dengan tanggung jawab.



Gambar 4.10 Sikap tegak 3 dan tegak 4

Tahukah kamu, sikap tegak merupakan salah satu dasar pembentukan sikap jasmaniah dan rohaniah? Sikap jasmaniah terkait kesiapan fisik untuk melakukan gerakan pencak silat. Sikap rohaniah terkait kesiapan mental dalam pencak silat. Perpaduan sikap fisik dan mental berperan penting dalam meningkatkan kemampuan gerak yang efektif dan efisien.



Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, berdirilah dalam formasi berbanjar. Praktikkan variasi gerak sikap tegak secara percaya diri dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.

3. Variasi Gerak Nonlokomotor Pukulan

Pencak silat juga memerlukan pukulan yang benar. Pukulan menjadi alat serangan dalam pencak silat. Kelincahan, ketepatan, dan kecepatan sebagai faktor penting dalam melakukan pukulan. Apa sajakah jenis pukulan dalam pencak silat? Amatilah gambar berbagai jenis pukulan berikut.



Gambar 4.11 Jenis pukulan dalam pencak silat.

Gambar 4.11 menunjukkan berbagai jenis pukulan dalam pencak silat. Pukulan dalam pencak silat terdiri atas pukulan lurus, pukulan tegak, pukulan bandul, dan pukulan melingkar. Bagaimana cara melakukan berbagai jenis pukulan tersebut?

Bersama temanmu, lakukan penelusuran internet atau studi literatur untuk menemukan informasi pukulan dalam pencak silat. Saat menggunakan internet, mintalah pendampingan guru atau orang tuamu. Informasi yang ditemukan didiskusikan bersama teman. Catatlah hasil diskusimu dan kemukakan kepada guru secara santun. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai sumber belajar.

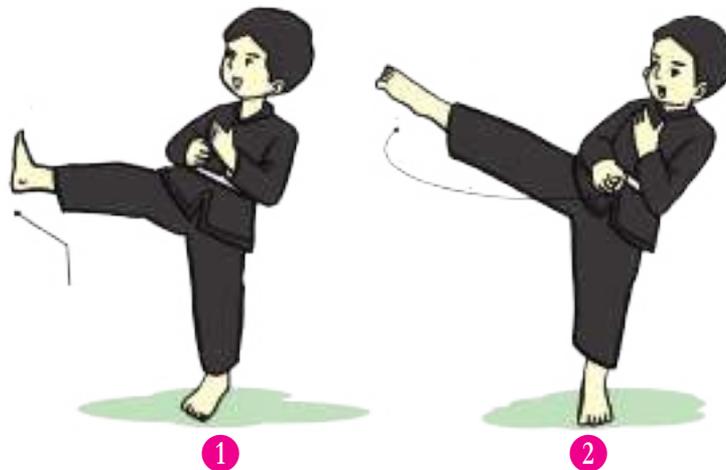
4. Variasi Gerak Nonlokomotor Tendangan

Pada pencak silat, tendangan dilakukan dengan tungkai kaki. Tendangan untuk menyerang lawan. Apa sajakah gerakan tendangan dalam pencak silat? Tendangan terdiri atas tendangan lurus, tendangan melingkar, tendangan samping, dan tendangan "T". Sebelum melakukan tendangan, pesilat dalam sikap kuda-kuda.

a. Tendangan Lurus dan Tendangan Melingkar

Bagaimana cara melakukan variasi tendangan lurus dan tendangan melingkar? Carilah informasinya dengan menelusuri internet atau membaca buku bacaan. Informasi yang ditemukan dibahas bersama teman, kemudian dikomunikasikan kepada guru secara santun.

Amatilah gambar berikut dengan saksama. Gambar 4.12 menunjukkan gerakan tendangan lurus dan tendangan melingkar. Praktikkan gerakan tersebut bersama temanmu dengan percaya diri.



Gambar 4.12 Tendangan lurus dan tendangan melingkar

b. Tendangan Samping dan Tendangan "T"

Amatilah Gambar 4.13! Gambar tersebut menunjukkan gerakan tendangan samping dan tendangan "T". Bersama temanmu, peragakan tendangan tersebut secara disiplin. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 4.13 Tendangan samping dan tendangan T

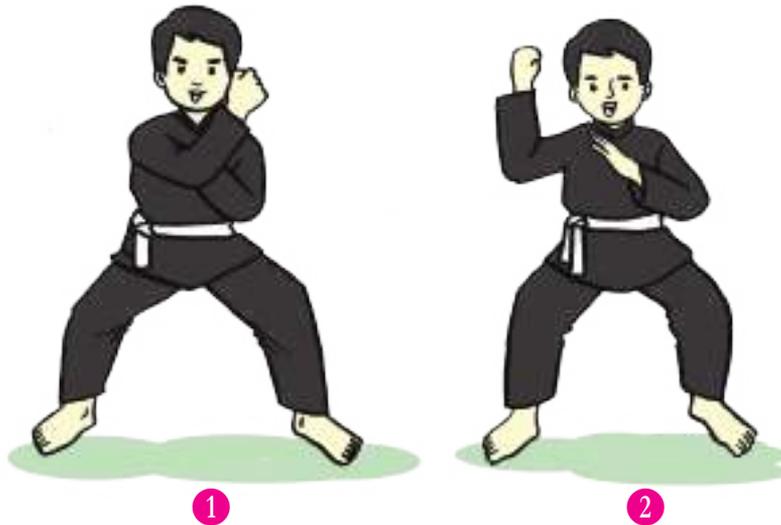
5. Variasi Gerak Nonlokomotor Tangkisan

Apa yang kamu ketahui tentang tendangan samping dan tendangan "T"? Bagaimana cara melakukan tendangan tersebut? Diskusikan bersama temanmu secara tanggung jawab. Kamu dapat menelusuri internet atau buku bacaan untuk mendukung diskusimu dengan bimbingan guru. Kemudian, jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Tangkisan merupakan gerak pembelajaran melalui kontak langsung atas serangan lawan. Tangkisan bertujuan mengalihkan dan menahan serangan lawan. Tangkisan terdiri atas tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah. Dalam melakukan tangkisan, pesilat hendaknya memiliki sikap kuda-kuda yang kuat.

a. Tangkisan Dalam dan Tangkisan Luar

Amatilah dan praktikkan tangkisan dalam dan tangkisan luar seperti Gambar 4.14! Bersama temanmu, deskripsikan gerakan tangkisan dalam dan tangkisan luar. Untuk menunjang diskusi, kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan. Catatlah hasil diskusimu dan jelaskan kepada guru secara santun.



Gambar 4.14 Tangkisan dalam dan tangkisan luar

b. Tangkisan Atas dan Tangkisan Bawah

Amati dan peragakan tangkisan atas dan tangkisan bawah seperti Gambar 4.15. Lakukan peragaan bersama temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Selanjutnya, komunikasikan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 4.15 Tangkisan atas dan tangkisan bawah

Kamu telah mempraktikkan gerakan tangkisan dalam pencak silat. Untuk menambah wawasanmu, telusurilah internet untuk menemukan informasi cara melakukan tendangan. Informasi yang ditemukan dapat kamu ringkas, kemudian digunakan sebagai sumber belajar.

6. Variasi Gerak Nonlokomotor Elakan

Elakan adalah gerakan menghindari pukulan lawan dengan cara mengelak. Elakan dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh untuk menghindari pukulan atau tendangan. Keterampilan gerak elakan terdiri atas elakan atas, elakan bawah, elakan samping, dan elakan berputar.

a. Elakan Atas dan Elakan Bawah

Bagaimana cara melakukan elakan atas dan elakan bawah? Amati dan peragakan elakan seperti Gambar 4.16! dengan disiplin. Gerakan elakan atas dan bawah diawali dengan sikap kuda-kuda depan. Bersama temanmu, deskripsikan gerakan elakan bawah dan elakan atas. Kemukakan hasil deskripsimu kepada guru secara santun.



Gambar 4.16 Elakan bawah dan elakan atas

b. Elakan Samping dan Elakan Berputar

Amatilah Gambar 4.17 berikut! Gambar tersebut menunjukkan pesilat melakukan elakan samping dan elakan berputar. Bagaimana cara melakukannya? Diskusikan bersama temanmu dengan tanggung jawab. Gunakan berbagai sumber bacaan untuk menunjang hasil diskusimu. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.



Gambar 4.17 Elakan samping dan elakan berputar

Itulah pembahasan mengenai variasi gerak nonlokomotor dalam pencak silat. Setiap gerak dasar pencak silat hendaknya dilakukan dengan benar. Lakukan gerakan dengan benar agar terhindar dari cedera.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Melakukan Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Pencak Silat melalui Gerakan Pukulan, Tendangan, Tangkisan, dan Elakan

Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4-6 orang. Setiap kelompok memperagakan variasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Saat melakukan variasi gerak tersebut, peserta didik dalam posisi awal sikap kuda-kuda. Lakukan variasi gerakan bergantian dengan kelompok lain secara sportif dan tanggung jawab. Selama aktivitas ini, guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

B. Variasi Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat

Bagaimana bentuk variasi gerak lokomotor dalam pencak silat? Pada pencak silat, variasi gerak lokomotor menunjukkan perpindahan satu tempat ke tempat lainnya. Sebagai contoh, pola gerak langkah yang menggambarkan perubahan pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya (lokomotor). Saat melakukan pola gerak langkah, kamu dapat memvariasikan dengan gerak nonlokomotor. Misalnya, bersiap (berdiri tegak) dan melangkahkan kaki sesuai pola gerak langkah. Untuk mengawali pembelajaran, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Gerakkan Kakimu!

Berdiri tegak dengan sikap sempurna. Selanjutnya, gerakkan kakimu sesuai aba-aba berikut.

1. Gerakkan kaki kanan ke depan.
2. Gerakkan kaki kanan ke belakang.
3. Gerakkan kaki kiri ke samping kiri.
4. Gerakkan kaki kiri ke samping kanan.
5. Gerakkan kaki serong kanan ke belakang.
6. Gerakkan kaki serong kiri ke belakang.
7. Gerakkan kaki serong kiri ke depan.
8. Gerakkan kaki serong kanan ke depan.

Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang. Lakukan secara bergantian dengan temanmu. Amatilah gerakan temanmu. Selanjutnya, bandingkan pola gerak langkahmu dan pola gerak langkah temanmu. Diskusikan hasil perbandingan tersebut dengan teman, kemudian komunikasikan dengan guru!

Melalui kegiatan di atas, kamu mengetahui pola gerak langkah kaki dalam pencak silat. Kamu dapat mengetahui contoh pola gerak langkah pencak silat melalui penelusuran internet. Mintalah bimbingan orang tua atau gurumu untuk membuka laman tersebut.

1. Variasi Gerak Lokomotor Pola Gerak Langkah

Pola gerak langkah memiliki fungsi penting dalam pencak silat. Mengapa? Pola gerak langkah dalam pencak silat berfungsi sebagai dasar tumpuan untuk berdiri kuat, dasar untuk pembelaan dan serangan, serta dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan.

Gerak langkah dalam pencak silat dibagi berdasarkan arah dan pola langkah. Gerak langkah yang telah kamu lakukan termasuk gerak langkah berdasarkan arah. Bagaimana gerak langkah dalam pencak silat berdasarkan pola? Mari, pelajari uraian berikut untuk menemukan jawabannya. Agar kamu lebih mudah memahami pola langkah, tontonlah video pada yang diunduh dari internet. Mintalah gurumu untuk memutar video tersebut saat pembelajaran.

a. Langkah Lurus

Perhatikan pola langkah seperti Gambar 4.18! Gambar tersebut menunjukkan pola langkah lurus. Bagaimana pelaksanaannya?



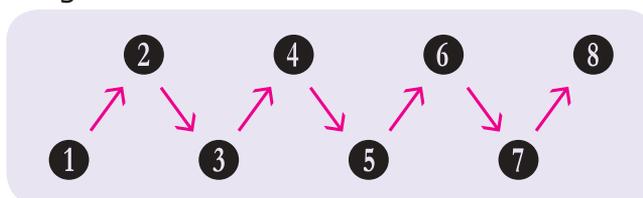
Gambar 4.18 Pola langkah lurus dalam pencak silat.

Sumber: *Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*, Bina Muda Cipta Kreasi, 2010

Pelaksanaan pola langkah lurus diawali dengan sikap kuda-kuda (nonlokomotor). Sikap kuda-kuda yang biasa digunakan, yaitu sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda depan. Pada pola ini, bentuk gerakan bebas, boleh maju atau mundur (lokomotor). Agar pengetahuanmu bertambah, carilah informasi mengenai pola langkah lurus dari buku bacaan atau sumber lain. Catatlah informasi yang kamu temukan dan komunikasikan kepada teman dan gurumu.

b. Langkah berkelok-kelok

Amatilah pola gerak langkah berkelok-kelok (zig-zag) seperti Gambar 4.19. Gambar tersebut tampak seperti bentuk mata gergaji, yaitu pola gerak langkah berkelok-kelok. Bagaimana cara melakukan pola gerak langkah tersebut? Diskusikan bersama temanmu. Temukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor saat melakukan langkah berkelok-kelok. Carilah bacaan untuk menunjang hasil diskusi. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun.

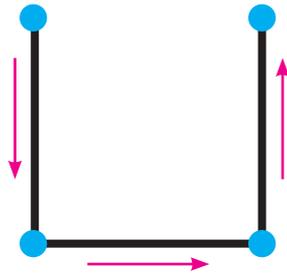


Gambar 4.19 Pola langkah berkelok-kelok dalam pencak silat.

Sumber: *Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*, Bina Muda Cipta Kreasi, 2010

c. Langkah Huruf U

Pola langkah huruf U disebut juga pola langkah ladam. Mengapa disebut demikian? Diskusikan bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusi untuk ditanggapi teman dan gurumu. Pola langkah huruf U atau ladam dilakukan dengan membentuk huruf U. Variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam langkah pencak silat mengikuti hitungan. Kamu dapat mencermati pola langkah huruf U pada Gambar 4.20!



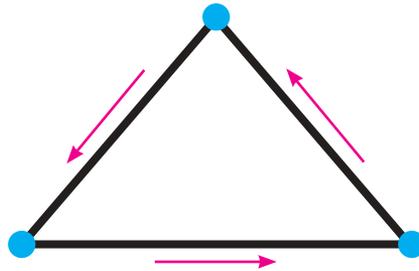
Gambar 4.20 Pola langkah huruf U dalam pencak silat

Sumber: *Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*, Bina Muda Cipta Kreasi, 2010

Peragakan pola langkah huruf U bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

d. Langkah Segitiga

Amatilah pola langkah segitiga seperti Gambar 4.21. Diskusikan cara melakukan pola langkah tersebut bersama temanmu. Gunakan berbagai sumber bacaan untuk mendukung hasil pembahasan. Jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru. Selanjutnya, praktikkan pola langkah segitiga bersama temanmu secara percaya diri.

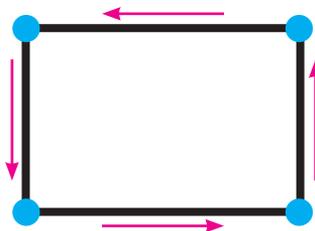


Gambar 4.21 Pola langkah segitiga dalam pencak silat

Sumber: *Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*, Bina Muda Cipta Kreasi, 2010

e. Langkah Segi Empat

Pola langkah segi empat dilakukan dengan membentuk segi empat. Pola langkah ini dapat kamu cermati pada Gambar 4.22. Amatilah peragaan gurumu dalam melakukan pola langkah segi empat. Praktikkan pola langkah segi empat sesuai gerakan gurumu. Bandingkan tingkat kesulitan pola langkah segi empat dengan pola langkah huruf U dan langkah segitiga. Apa perbedaan yang kamu rasakan? Sampaikan pendapatmu kepada teman dan guru secara santun.

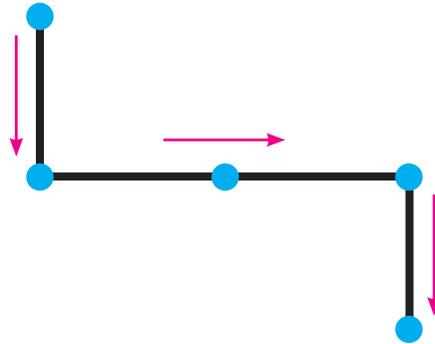


Gambar 4.22 Pola langkah segi empat dalam pencak silat

Sumber: *Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*, Bina Muda Cipta Kreasi, 2010

f. Langkah Huruf S

Perhatikan pola langkah huruf S seperti Gambar 4.23. Apa yang kamu simpulkan terkait pola langkah tersebut? Bersama temanmu, praktikkan pola langkah huruf S dengan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada gurumu. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada gurumu.



Gambar 4.23 Pola langkah huruf S dalam pencak silat

Sumber: *Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*, Bina Muda Cipta Kreasi, 20

Itulah beberapa pola langkah yang perlu dikuasai dalam pencak silat. Berlatih memvariasikan pola langkah memberikan banyak manfaat. Manfaat tersebut antara lain melatih kekuatan otot kaki, meningkatkan efektivitas gerak, dan meningkatkan kewaspadaan.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Melakukan Variasi Pola Gerak Langkah dalam Pencak Silat

Setelah mempelajari materi di atas, lakukan pola gerak langkah dalam pencak silat. Lakukan bersama temanmu dengan tanggung jawab dan sportif. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4-6 orang. Setiap kelompok memperagakan pola langkah lurus, langkah berkelok-kelok, langkah huruf U, langkah segitiga, segi empat, dan huruf S. Lakukan bergantian antaranggota kelompok. Amatilah gerakan anggota kelompokmu dan catatlah pengamatanmu dalam lembar penilaian.

2. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Tangkisan Atas, dan Tangkisan Bawah

Bagaimana cara melakukan variasi tangkisan atas dan tangkisan bawah dalam pencak silat? Posisi awal sikap kuda-kuda, kemudian melakukan tangkisan atas. Lakukan langkah lurus dan tangkisan bawah dengan disiplin dan tanggung jawab jawab.

Amatilah dan peragakan variasi gerakan seperti Gambar 4.24 berikut! Peragakan bersama temanmu secara bergantian. Perhatikan gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.

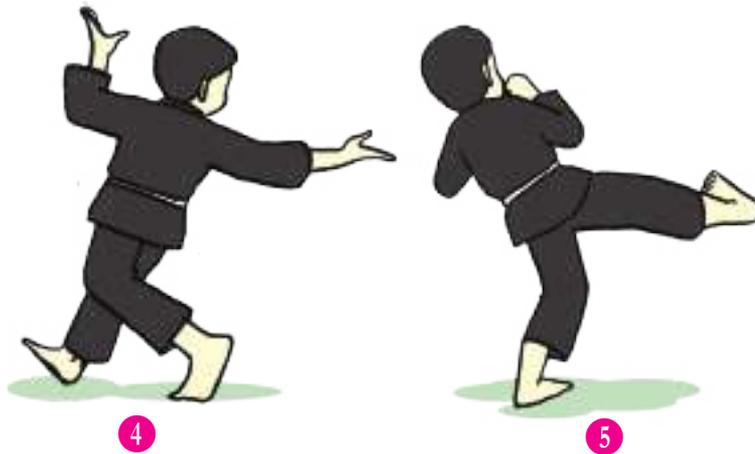


Gambar 4.24 Kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah

3. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Pukulan Lurus, dan Tendangan

Amatilah Gambar 4.25! Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan. Bagaimana caranya? Posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada. Kedua tumit rapat dan ujung jari kaki membentuk sudut 90°. Langkahkan kaki kanan ke depan diikuti gerakan pukulan tangan kanan. Lengan kanan lurus. Selanjutnya, lakukan pukulan tangan kiri bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke depan. Lakukan variasi tendangan dan tangkisan dengan kaki kanan. Posisi akhir, kembali ke sikap kuda-kuda.





Gambar 4.25 Kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan

Sebagai pesilat pemula, kamu terlebih dahulu belajar variasi sikap kuda-kuda dan pola gerak langkah secara tepat. Penerapan variasi sikap kuda-kuda dan pola gerak langkah secara tepat dapat membentuk gerak dasar seni pencak silat yang baik. Setelah menguasai kedua gerakan dasar tersebut, kamu dapat mempelajari gerakan-gerakan tahap selanjutnya. Berlatihlah pencak silat dan olahraga bela diri lainnya dengan semangat karena bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuhmu.

Berlatih gerak langkah sesuai pola di depan memerlukan sikap teliti dan tekun. Sikap teliti dapat ditunjukkan dengan berhati-hati saat melakukan gerakan sesuai pola. Adapun sikap tekun dapat ditunjukkan dengan cara rajin berlatih.



Rangkuman

1. Variasi gerak dalam pencak silat yang harus dikuasai, yaitu variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor. Variasi gerak nonlokomotor dalam pencak silat terdiri atas sikap kuda-kuda, sikap pasang, sikap pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Variasi gerak lokomotor dalam pencak silat terdiri atas pola gerak langkah, variasi tangkisan atas dan bawah, serta variasi tangkisan dan elakan.
2. Sikap kuda-kuda merupakan posisi menapak kaki untuk memperkuat posisi tubuh. Sikap kuda-kuda yang kuat berperan mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan lawan.
3. Sikap tegak dalam pencak silat dapat digunakan sebagai sikap awal melakukan gerakan berdoa, hormat untuk memulai kegiatan ini. Sikap tegak terdiri atas 4 macam.

4. Pukulan sebagai alat serangan dalam pencak silat. Kelincahan, ketepatan, dan kecepatan menjadi faktor penting dalam melakukan pukulan. Gerak pukulan terdiri atas pukulan lurus, pukulan tegak, pukulan bandul, dan pukulan melingkar.
5. Tendangan digunakan untuk menyerang lawan. Tendangan terdiri atas tendangan lurus, tendangan melingkar, tendangan samping, dan tendangan "T".
6. Tangkisan merupakan gerak pembelajaran melalui kontak langsung atas serangan lawan untuk mengalihkan dan menahan serangan. Tangkisan terdiri atas:
 - a. tangkisan dalam,
 - b. tangkisan luar,
 - c. tangkisan atas,
 - d. tangkisan bawah.
7. Elakan merupakan gerakan menghindari pukulan lawan dengan cara mengelak. Elakan dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh untuk menghindari pukulan atau tendangan. Keterampilan gerak elakan terdiri atas:
 - a. elakan atas,
 - b. elakan bawah,
 - c. elakan samping, dan
 - d. elakan berputar.
8. Variasi gerak lokomotor dalam pencak silat dapat berupa variasi sikap kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah serta variasi sikap kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan.
9. Pola gerak langkah dalam pencak silat merupakan perubahan pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya. Pola gerak dasar langkah dalam pencak silat antara lain langkah lurus, langkah berkelok-kelok, langkah huruf U, langkah segitiga, langkah segi empat, dan langkah huruf S.
10. Pola gerak langkah dalam pencak silat dapat dikombinasikan menjadi satu rangkaian gerakan.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Berliana berlatih pencak silat di lapangan. Berliana melakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor, yaitu sikap kuda-kuda. . . .
 - A. samping dan menekuk lutut
 - B. belakang dan mengelak
 - C. depan dan melangkah
 - D. tengah dan memutar

2. Perhatikan pernyataan berikut!
 1. Memperkuat pijakan saat menyerang.
 2. Memindahkan sasaran serangan lawan.
 3. Menahan serangan lawan agar tidak mudah jatuh.
 4. Mengelabui lawan agar mudah diserang.Fungsi kuda-kuda dalam pencak silat ditunjukkan oleh angka
 - A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 4
 - D. 3 dan 4

3. Perhatikan gambar pesilat berikut!



Gambar tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda

- A. depan
- B. tengah
- C. depan
- D. silang belakang

4. Dimas melakukan sikap kuda-kuda tengah. Posisi kaki Dimas yang tepat ialah
 - A. kedua tungkai ditekuk dengan titik tumpu di tengah
 - B. tungkai depan ditekuk dan kaki belakang lurus
 - C. tungkai kiri bergerak menyilang ke belakang
 - D. tungkai belakang dipakai sebagai tumpuan

5. Adi mengikuti pertandingan pencak silat di sekolah. Salah satu sikap yang dilakukan Adi adalah sikap kuda-kuda depan. Sikap tersebut dilakukan pada saat
 - A. memberi salam
 - B. melakukan elakan
 - C. melakukan serangan
 - D. mengakhiri pertandingan

6. Dewi berlatih pola langkah lurus. Gerak langkah dengan pola lurus dimulai dengan sikap kuda-kuda. . . .
 - A. depan
 - B. tengah
 - C. samping
 - D. belakang

7. Perhatikan tabel berikut!

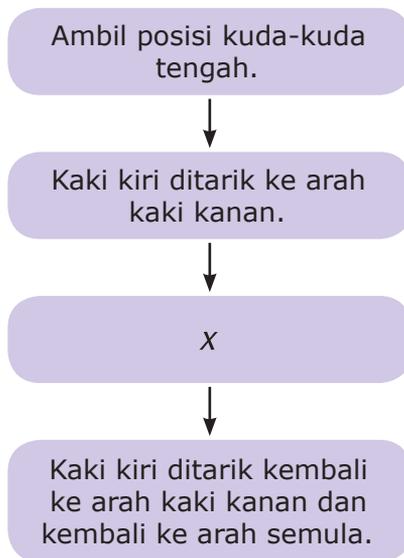
| No. | X | Y |
|-----|-----------------|--------------------|
| 1. | Langkah ladam | Langkah segi lima |
| 2. | Langkah serong | Langkah depan |
| 3. | Langkah huruf S | Langkah segi empat |

Tabel di atas menunjukkan gerak langkah dalam pencak silat. Gerak langkah berdasarkan polanya ditunjukkan oleh pasangan

- A. X1, X2, dan Y1
 - B. X1, X3, dan Y3
 - C. X2, X3, dan Y1
 - D. X2, Y2, dan Y3
8. Dika berlatih pola gerak langkah huruf U. Setelah mengambil posisi kuda-kuda tengah, langkah Dika selanjutnya
 - A. melangkahkan kaki kiri ke depan
 - B. menarik kaki kiri ke arah kaki kanan
 - C. menggeser kaki kiri ke arah belakang
 - D. menggeser kaki kanan ke titik tengah depan

9. Pola langkah berbentuk seperti mata gergaji disebut pola
- A. huruf U
 - B. huruf S
 - C. segitiga
 - D. berkelok-kelok

10. Perhatikan gerak langkah segitiga berikut!



Langkah yang tepat untuk mengganti huruf x ialah

- A. kaki kiri digeser ke belakang
- B. ambil posisi kuda-kuda depan
- C. kaki kiri digeser serong ke depan
- D. kaki kanan ditarik ke arah kaki kiri

B. Jawablah dengan benar!

1. Mengapa pesilat harus menguasai delapan arah mata angin?
2. Bagaimana variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor saat melakukan sikap kuda-kuda samping?
3. Mengapa saat sikap kuda-kuda belakang, posisi badan harus tetap lurus?
4. Sebutkan tiga fungsi pola gerak langkah dalam pencak silat!
5. Jelaskan pelaksanaan gerak langkah pola langkah huruf U!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor delapan arah mata angin
2. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor dalam sikap kuda-kuda
3. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor dalam pola langkah gerak.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Mempraktikkan Sikap Kuda-Kuda Silat Menggunakan Delapan Arah Mata Angin!

Kamu telah mempelajari materi sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Untuk menguji kemampuanmu, lakukan aktivitas berikut.

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap kuda-kuda.
2. Aktivitas ini dengan menggunakan delapan arah mata angin. Berdirilah dalam formasi berbanjar. Praktikkan sikap kuda-kuda silat secara bersama-sama.

3. Lakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap kuda-kuda dan gerakan langkah kaki.
4. Lakukan sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang belakang, dan kuda-kuda silang depan. Kegiatan ini diikuti dengan melakukan pola langkah lurus dan berkelok-kelok.
5. Lakukan kegiatan ini dengan semangat, percaya diri, dan hati-hati. Selama kegiatan ini, guru mengamati dan menilai gerakan anggota kelompok.



Umpan Balik

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

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan langkah delapan arah mata angin dalam pencak silat. | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan variasi sikap kuda-kuda dalam pencak silat. | | |
| 3. | Mampu mendeskripsikan variasi sikap tegak dalam pencak silat. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan pola gerak langkah dalam pencak silat. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu menerapkan langkah delapan arah mata angin dalam pencak silat. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan variasi sikap kuda-kuda dalam pencak silat secara benar. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 8. | Mampu mempraktikkan variasi sikap tegak dalam pencak silat. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. | | |
| 10. | Mampu menerapkan pola gerak langkah dalam pencak silat. | | |



Gambar 5.1 Lari cepat merupakan latihan meningkatkan daya tahan jantung
Sumber: www.e-gallery.lumajangkab.go.id, 3 September 2018



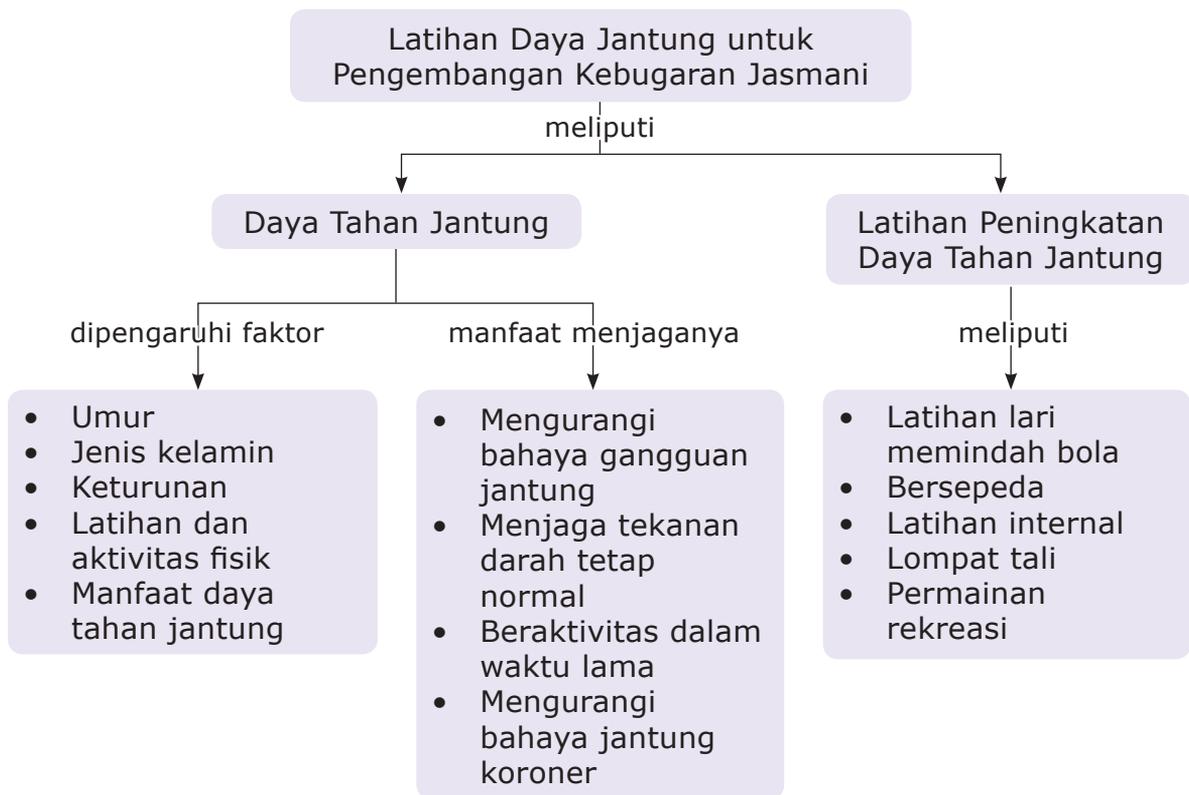
Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

Tubuh kita sangat menakjubkan, bukan? Salah satu organ tubuh yang sangat menakjubkan ialah jantung bekerja 24 jam sehari sepanjang hidup. Itulah salah satu bentuk kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Organ tubuh ini bekerja untuk menjamin kelangsungan hidup kita. Ibarat mesin, kondisi organ tubuh kita perlu dijaga. Bagaimana caranya? Amati gambar di atas. Kamu dapat melihat beberapa anak sedang berlatih lari cepat (*sprint*). Aktivitas ini dapat dilakukan di lintasan lari atau tanah lapang. Lari cepat dilakukan dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek. Jika dilakukan teratur, lari cepat dapat meningkatkan daya tahan jantung. Dengan berlari cepat, kamu juga dapat meningkatkan kecepatan gerak tubuh. Meskipun termasuk olahraga "murah", lari cepat bermanfaat besar bagi tubuhmu.

Mengapa daya tahan jantung harus ditingkatkan? Daya tahan jantung memengaruhi kebugaran jasmani. Selain lari cepat, apa sajakah jenis latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan meningkatkan kebugaran jasmani? Kamu dapat menemukan jawabannya dengan mempelajari materi ini.



Peta Konsep



Kata Kunci

- daya tahan tubuh
- jantung
- latihan
- lari
- lompat
- kebugaran jasmani



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator kebugaran jasmani;
2. mendeskripsikan latihan lari bolak-balik;
3. mendeskripsikan permainan lompat tali;
4. mendeskripsikan lari mengelilingi lapangan (joging);
5. mendeskripsikan latihan interval;
6. mendeskripsikan permainan reaksi;
7. melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik;
8. mempraktikkan latihan lari bolak-balik dalam jarak 5-8 meter sebanyak 8 kali;
9. mempraktikkan lompat tali secara berkelompok;
10. mempraktikkan lari mengelilingi lapangan (joging);
11. mempraktikkan latihan interval dengan disiplin; serta
12. mempraktikkan permainan reaksi secara sportif.

Aktivitas lari dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Apa itu kebugaran jasmani? Kebugaran jasmani dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani menjadi faktor penentu tingkat kesehatan seseorang. Unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, reaksi, koordinasi, dan ketepatan.

Pembelajaran ini akan membahas mengenai daya tahan jantung. Pembelajaran ini juga membahas berbagai macam kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung. Melalui pembahasan ini, kebugaran tubuhmu akan makin meningkat.

A. Daya Tahan Jantung

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi daya tahan jantung. Pada subpelajaran ini, kamu akan membahas daya tahan jantung. Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Sebelum membahas lebih mendalam, mari, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Merasakan Detak Jantung!

Kamu dapat merasakan detak jantung melalui denyut nadi. Pertama, kamu dapat mengetahui dari pergelangan tangan bagian dalam searah ibu jari. Balikkan telapak tangan kirimu, kemudian tempelkan ibu jari tangan kananmu pada pergelangan tangan kiri. Kamu akan merasakan denyut nadi yang tersambung dengan detak jantung. Kedua, kamu dapat mengetahui dari leher bagian bawah rahang. Sentuhkan ibu jari dan jari telunjukmu pada leher bagian bawah rahang. Kamu juga akan merasakan denyut nadi. Hitunglah denyut nadimu selama 60 detik secara cermat dan teliti. Mintalah bimbingan guru dalam melakukan kegiatan ini.

Dari kegiatan di atas, kamu mengetahui dan merasakan detak jantung. Seperti organ tubuh lainnya, kondisi jantung perlu dijaga. Apa yang dimaksud daya tahan jantung? Cermati ilustrasi berikut.

Setiap pagi, Pak Yadi berlari mengelilingi kompleks perumahan. Ia juga mengonsumsi makanan sehat dan cukup beristirahat. Dengan membiasakan pola hidup sehat, Pak Yadi memiliki daya tahan jantung yang kuat. Hasilnya, ia tidak mudah lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari.

Apa yang dapat kamu simpulkan dari ilustrasi di atas? Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru.

1. Faktor yang Memengaruhi Daya Tahan Jantung

Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap bugar.

Apa saja faktor yang memengaruhi daya tahan jantung? Daya tahan jantung dipengaruhi beberapa faktor berikut.

1. Umur atau usia.
2. Jenis kelamin.
3. Keturunan.
4. Latihan dan aktivitas fisik.

2. Manfaat Daya Tahan Jantung

Mengapa daya tahan jantung harus dijaga? Amati gambar 5.2 dan 5.3! Bandingkan kedua gambar tersebut! Apa yang dapat kamu simpulkan? Diskusikan bersama temanmu. Selanjutnya, komunikasikan kepada teman dan gurumu.



Gambar 5.2 Semangat yang menurun dapat terjadi jika daya tahan jantung lemah



Gambar 5.3 Kebugaran jantung dapat menambah semangat belajar

Kedua gambar tersebut menunjukkan aktivitas anak sedang belajar. Gambar 5.2 menunjukkan seorang anak tertidur saat belajar. Gambar 5.3 tampak seorang anak memiliki semangat tinggi saat belajar. Perbedaan cara belajar kedua anak tersebut dipengaruhi kondisi daya tahan jantung. Anak dengan daya tahan jantung lemah akan merasa cepat lelah. Sebaliknya, anak dengan daya tahan jantung kuat memiliki semangat tinggi untuk beraktivitas.

Apa manfaat lain menjaga daya tahan jantung? Beberapa manfaat menjaga daya tahan jantung, yaitu:

1. mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah;
2. menjaga tekanan darah tetap normal;
3. mengatur kadar lemak dalam darah;
4. mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama; serta
5. mengurangi risiko jantung koroner.

Kamu telah mempelajari pentingnya menjaga daya tahan jantung. Peningkatan daya tahan jantung dapat diperoleh dengan latihan yang tekun dan disiplin. Kamu dapat melatih daya tahan jantung bersama temanmu. Berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung akan kamu pelajari pada subpelajaran berikutnya.



Unjuk Kemampuan

Mencatat Frekuensi Denyut Nadi

Bersama temanmu, kerjakan aktivitas berikut.

1. Pilihlah pasanganmu, misalnya siswa A dan siswa B. Siswa A bertugas menghitung denyut nadi siswa B. Sebaliknya, siswa B menghitung denyut nadi siswa A.
2. Sesi pertama, siswa A mencatat jumlah denyut nadi siswa B selama 60 detik. Siswa A merasakan denyut nadi siswa B dengan memegang pergelangan tangan kirinya.
3. Sesi kedua, siswa A menancapkan bendera yang terletak 100 meter dari posisi semula. Siswa B berlari mengambil bendera tersebut dengan cepat.
4. Siswa A mencatat jumlah denyut nadi siswa B usai berlari saat mengambil bendera tersebut.
5. Bandingkan jumlah denyut nadi siswa B sebelum berlari dengan denyut nadi sesudah berlari! Lakukan aktivitas ini untuk teman pasanganmu.

Kembangkan sikap saling kerja sama, menghormati, tanggung jawab, dan disiplin dalam aktivitas ini. Jika mengalami kesulitan, bertanyalah kepada gurumu.

B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

Setiap orang dapat meningkatkan daya tahan jantung melalui berbagai bentuk latihan. Bagaimana latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung? Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, yaitu latihan di alam terbuka dan *interval training*. Fartlek adalah latihan daya tahan untuk membangun, mengembalikan, dan menjaga kondisi tubuh seseorang. *Interval training* adalah latihan daya tahan yang diselingi istirahat secara berulang-ulang.

Selanjutnya, kamu diajak membahas bentuk latihan peningkatan daya tahan jantung. Ayo, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

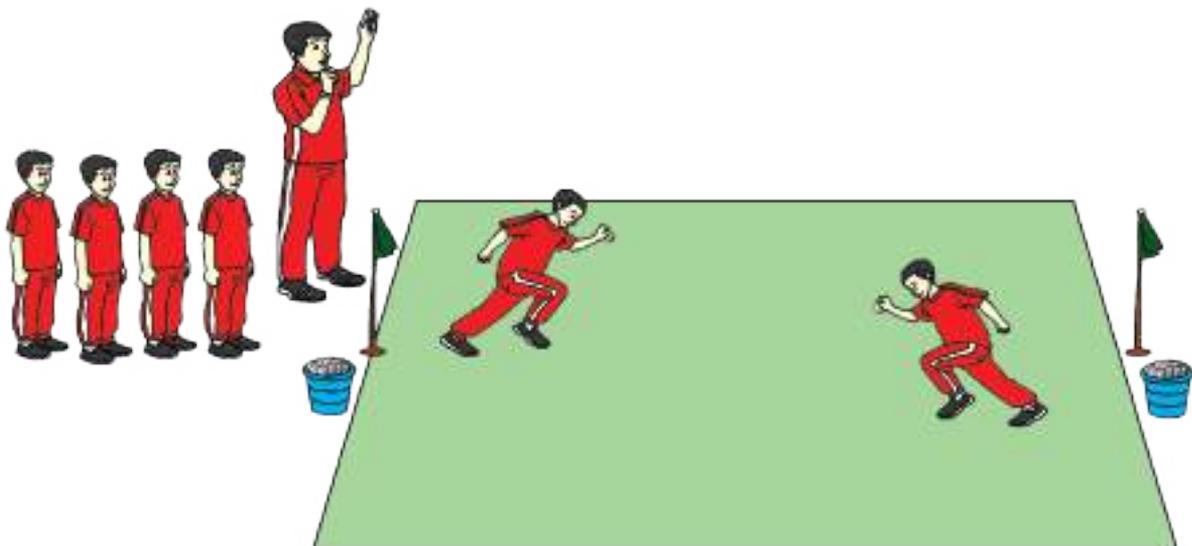
Ayo, Mencari Informasi!

Bersama temanmu, carilah informasi mengenai penyebab penyakit jantung. Kamu dapat mencari informasi melalui buku bacaan, majalah, atau internet. Tulislah penyebab penyakit jantung secara ringkas pada buku catatan! Kemukakan informasi yang kamu peroleh dalam diskusi. Lakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab.

Apa sajakah latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru? Beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru sebagai berikut.

1. Lari Memindahkan Bola

Perhatikan Gambar 5.4! Peragakan latihan seperti pada Gambar 5.4 bersama temanmu. Cermati pencapaian waktumu dan bandingkan dengan hasil pencapaian temanmu. Jelaskan hasil perbandingan tersebut kepada guru.



Gambar 5.4 Lari memindah bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru

Gambar 5.4 menunjukkan dua anak sedang berlari memindahkan bola. Lari memindahkan bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui batas maksimal oksigen yang masuk ke tubuh.

Berlarilah dengan jarak sekira 5–8 meter. Lakukan secara bolak-balik selama 8 kali dengan cepat. Lakukan secara berkelompok! Apa yang kamu rasakan setelah berlari memindahkan bola? Bandingkan dengan yang dirasakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.

Latihan lari bolak-balik juga dapat dilakukan dengan berlari memindahkan bola. Bagaimana caranya? Perhatikan dan praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan titik A dan titik B! Kedua titik berjarak 5-8 meter.
2. Letakkan lima bola pada titik B.
3. Berlarilah dari titik A menuju titik B untuk mengambil bola.
4. Letakkan bola tersebut pada titik A.
5. Lakukan langkah tersebut hingga kelima bola berpindah ke titik A.
6. Mintalah bimbingan gurumu.



Lakukan lari memindahkan bola bersama teman sekelasmu. Mintalah pendampingan gurumu dalam melakukan permainan ini. Bandingkan denyut nadi antara sebelum latihan dan denyut nadi setelah latihan. Lakukan secara teratur agar daya tahan jantungmu meningkat.

2. Lompat Tali

Pernahkah kamu bermain lompat tali? Jika pernah, bermain lompat tali sangat menyenangkan, bukan? Amati dan peragakan kegiatan lompat tali seperti Gambar 5.5! Peragakan kegiatan ini bersama teman. Lakukan dengan teratur setiap hari agar daya tahan jantungmu meningkat. Bandingkan gerakanmu dengan gerakan temanmu dan komunikasikan kepada gurumu.



Gambar 5.5 Permainan lompat tali secara perorangan dan beregu

Gambar 5.5.① menunjukkan aktivitas lompat tali secara perorangan. Kecepatan putaran tali diatur sendiri secara tertib. Bagaimana dengan Gambar 5.5.②? Pada Gambar 5.5.②, lompat tali dilakukan beberapa orang. Mengapa latihan lompat tali dapat melatih daya tahan jantung? Diskusikan bersama temanmu. Untuk menunjang hasil pembahasannya, carilah sumber bacaan yang relevan. Tulis hasilnya pada buku dan jelaskan kepada gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu.

3. Lari Mengelilingi Lapangan

Amatilah kegiatan anak-anak pada gambar berikut! Apa yang dilakukan anak-anak seperti Gambar 5.6? Gambar tersebut menunjukkan anak-anak sedang jogging. Berlari bersama teman dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan sportivitas.



Gambar 5.6 Berlari dapat meningkatkan daya tahan jantung

Sebelum berlari, sebaiknya kamu melakukan pemanasan dan peregangan otot. Pemanasan dapat mencegah cedera saat berlari. Berlari mengelilingi lapangan dapat meningkatkan daya tahan jantung. Kegiatan tersebut juga memperkuat otot-otot kaki. Saat berlari, kamu perlu memperhatikan tips berikut.

1. Sesuaikan kecepatan berlari dengan kemampuan napasmu.
2. Jika napasmu tidak dapat mengimbangi kecepatan lari, sebaiknya turunkan kecepatan larimu. Tindakan ini dilakukan sambil mengatur napas.
3. Jika pengaturan napas kembali normal, kamu dapat meningkatkan kecepatan berlari.

4. Latihan Interval

Latihan interval adalah sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Latihan ini digunakan untuk mengukur daya tahan

jantung. Dalam latihan interval, kamu perlu memperhatikan faktor-faktor berikut.

1. Lama latihan.
2. Beban (*intensitas*) latihan.
3. Pengulangan latihan (*repetisi*).
4. Masa istirahat setiap latihan.

Bagaimana cara melakukan lari interval? Kamu dapat menelusuri internet atau membaca buku bacaan untuk menemukan informasi tentang lari interval dengan tanggung jawab. Catatlah informasi penting yang kamu temukan berkaitan dengan latihan interval. Catat pula langkah-langkah dalam latihan interval. Bandingkan dengan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan beberapa pos latihan, setiap pos memiliki tingkat kesulitan.
 - Pos A, lari di tempat dengan cepat selama 1 menit.
 - Pos B, duduk, berdiri, lompat sebanyak delapan kali.
 - Pos C, lari angka 8 dengan jarak 5 meter sebanyak empat kali.
 - Pos D, lompat tali selama 30 detik.
2. Setiap perpindahan pos, beristirahat selama 30–60 detik . Setelah melewati pos terakhir, istirahat selama 5 menit.
3. Kegiatan diulang kembali sebanyak dua kali.



Tahukah Kamu?

Tips Menjaga Kesehatan Jantung

Apa sajakah tips atau kiat menjaga kesehatan jantung? Adapun cara menjaga kesehatan jantung sebagai berikut.

1. Mengonsumsi ikan karena mengandung asam lemak omega-3.
2. Mengonsumsi makanan yang mengandung lebih banyak serat.
3. Mengurangi mengonsumsi lemak jenuh yang membentuk kolesterol berlebihan.
4. Mencukupi waktu tidur sehari-hari agar kondisi arteri baik.
5. Menjaga tekanan darah agar dinding arteri tidak rusak.
6. Menghindari diabetes yang berakibat terkena penyakit jantung.
7. Melakukan olahraga secara teratur dan disiplin.

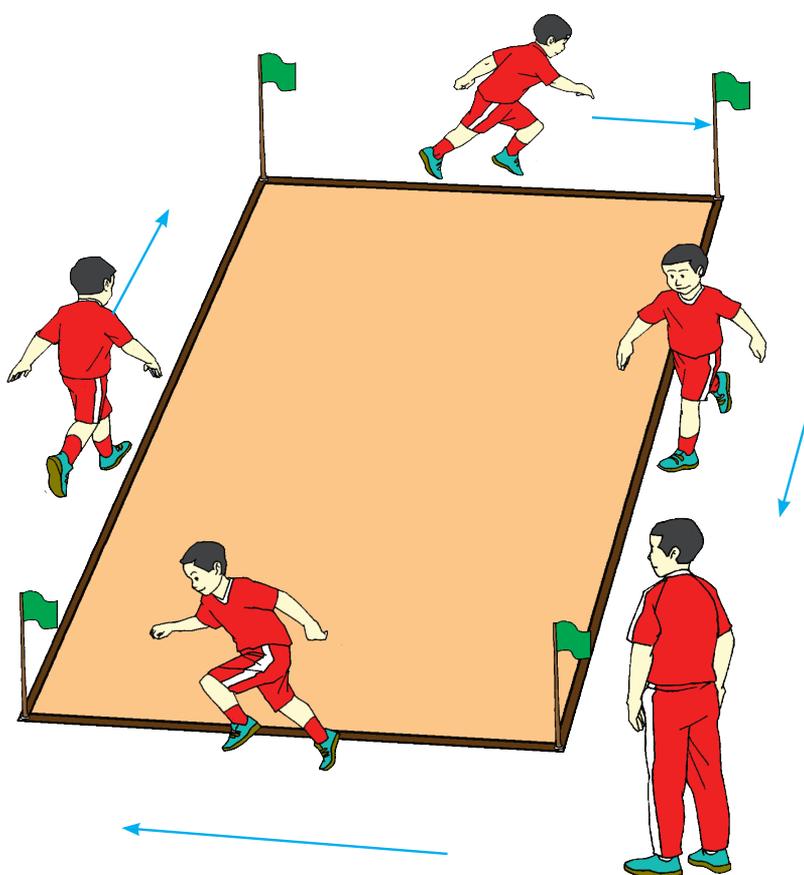
Dalam menjaga kesehatan jantung, kita tidak perlu melakukan semua tips tersebut. Dua atau tiga tips yang dilakukan dengan teratur dan disiplin sangat berperan mengurangi teratur terkena penyakit jantung. Jangan tunda untuk memiliki tubuh sehat!

Sumber: www.alodokter.com/berbagai-tips-untuk-menjaga-kesehatan-jantung, diakses 8 Agustus 2018

5. Permainan Reaksi

Apa itu permainan reaksi? Salah satu bentuk permainan reaksi ialah lari halang rintang. Bersama temanmu, lakukan penelusuran internet untuk menonton video latihan lari halang rintang. Cermati dan catatlah informasi yang kamu temukan dari tayangan video tersebut. Latihan lari halang rintang termasuk permainan reaksi. Latihan ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Setelah menonton video tersebut, ajaklah teman-temanmu melakukan latihan lari halang rintang. Lakukan latihan ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Mintalah bimbingan Gurumu dalam melakukan latihan ini.

Setelah melakukan lari halang rintang, kamu dapat melakukan lari reaksi untuk meningkatkan daya tahan jantung. Apa yang dimaksud lari reaksi? Lari reaksi memadukan gerak lari, jalan, dan lari cepat dengan mengelilingi lapangan. Latihan ini dapat kamu lakukan sesuai gambar berikut.



Gambar 5.7 Lari reaksi sebagai bentuk permainan kecepatan

Kamu dapat melakukan latihan lari reaksi dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Buatlah garis segi empat dengan ukuran panjang 20 meter dan lebar 15 meter. Beri tanda bendera warna merah pada setiap sudutnya sebagai titik start.
2. Berlarilah bersama teman-temanmu mengelilingi lapangan yang telah ditentukan.
3. Kamu harus memperhatikan aba-aba dari guru. Aba-aba yang diberikan guru sebagai berikut.
 - a. Bunyi peluit sekali, berjalan.
 - b. Bunyi peluit dua kali, lari pelan.
 - c. Bunyi peluit tiga kali, lari cepat.
 - d. Bunyi peluit panjang, berhenti.
4. Lakukan latihan ini selama waktu yang ditentukan.



Praktikkan langkah-langkah tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan hasil praktik kelompokmu dan hasil praktik kelompok lain. Kemukakan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu.

Itulah beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung. Latihan tersebut dapat kamu praktikkan secara teratur dan bertanggung jawab. Agar menyenangkan, kamu dapat mempraktikkan latihan ini di alam terbuka. Contohnya di daerah perdesaan atau pegunungan.



Rangkuman

1. Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama.
2. Manfaat kebugaran jantung sebagai berikut.
 - a. Mengurangi gangguan jantung dan pembuluh darah.
 - b. Menjaga tekanan darah tetap normal.
 - c. Mengatur kadar lemak dalam darah.
 - d. Mampu melakukan kegiatan dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan.
3. Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung antara lain lari memindahkan bola, lompat tali, lari mengelilingi lapangan, latihan interval, dan permainan reaksi.



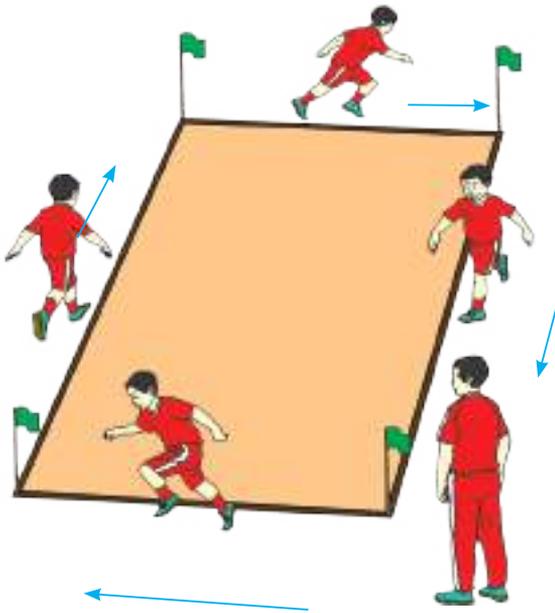
Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah
 - A. ketepatan
 - B. kelincahan
 - C. keturunan
 - D. kekuatan
2. Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah
 - A. usia
 - B. latihan
 - C. keturunan
 - D. jenis kelamin
3. Beni ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Beni berlatih

- A. melempar bola
 - B. meregangkan otot
 - C. melenturkan tubuh
 - D. lari jogging
4. Perhatikan pernyataan berikut!
1. Mengurangi gangguan pembuluh darah.
 2. Menjaga tekanan darah tetap rendah.
 3. Meningkatkan kadar lemak dalam darah.
 4. Memperkuat tulang-tulang sendi dan otot.
- Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka
- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 4
 - C. 2 dan 3
 - D. 3 dan 4
5. Perhatikan aktivitas Ahmad dan teman-temannya pada ilustrasi berikut!



Ahmad berlari dengan cepat mengelilingi lapangan. Berdasarkan gambar di atas, Ahmad dan teman-temannya sedang melakukan lari

- A. halang rintang
- B. lari bolak-balik
- C. lari interval
- D. lari reaksi

6. Perhatikan langkah-langkah latihan peningkatan daya tahan jantung berikut!
1. Buatlah dua titik (A dan B) dengan jarak 10 meter.
 2. Letakkan lima bola kecil di titik A.
 3. Pindahkan kelima bola dari titik A ke titik B.
 4. Pindahkan bola dengan berlari.
- Langkah-langkah tersebut menunjukkan latihan
- A. lari bolak-balik
 - B. lari berkelok-kelok
 - C. lari interval
 - D. lari reaksi
7. Perhatikan latihan berikut!
1. Lompat tali
 2. Latihan interval
 3. Latihan lari reaksi
 4. Lari mengelilingi lapangan
- Latihan peningkatan daya tahan jantung tanpa menggunakan alat bantu ditunjukkan oleh angka
- A. 1 dan 3
 - B. 2 dan 3
 - C. 2 dan 4
 - D. 3 dan 4
8. Deni berlatih lompat tali di halaman. Sebelum berlatih lompat tali, sebaiknya Deni melakukan
- A. duduk baring
 - B. pendinginan
 - C. lompat jongkok
 - D. peregangan otot
9. Andi akan berlari mengelilingi lapangan. Sebelumnya, Andi melakukan pemanasan dan peregangan otot. Tindakan tersebut dilakukan agar
- A. mampu berlari lebih lama
 - B. terhindar dari cedera dan kram otot
 - C. tidak cepat mengalami kelelahan
 - D. melakukan pengaturan napas dengan tepat

10. Latihan interval sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung. Dalam latihan interval, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah
- waktu latihan
 - repetisi latihan
 - situasi latihan
 - tempat latihan

B. Jawablah dengan benar!

- Sebutkan tiga manfaat kebugaran jantung!
- Sebutkan empat faktor yang harus dipenuhi dalam latihan interval!
- Dewi dan temannya berlatih permainan kecepatan. Jelaskan cara melakukan latihan permainan kecepatan!
- Yanuar melakukan lari halang rintang. Apa manfaat latihan lari halang rintang?
- Latihan lari bolak-balik bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan jantung. Bagaimana cara melakukan latihan lari bolak-balik?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan lari 40 meter dengan kecepatan maksimal.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

- Apa manfaat mempelajari materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani?
- Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
- Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani?



Aktivitas Peserta Didik

Berlatih Meningkatkan Daya Tahan Jantung

- Tujuan** : 1. Memahami makna, faktor, serta manfaat daya tahan jantung.
2. Meningkatkan daya tahan jantung.

Alat/fasilitas : Tiang bendera, *stopwatch*, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 5–6 peserta didik. Tunjukkan salah satu anggota sebagai ketua kelompok.
2. Baca ulang materi tentang daya tahan jantung. Buatlah bagan tentang daya tahan jantung pada selembar kertas HVS.
4. Susunlah jadwal latihan peningkatan daya tahan jantung. Tentukan lokasi untuk melakukan latihan ini.
5. Lakukan latihan peningkatan daya tahan jantung bersama kelompokmu.
 - a. Hari pertama, mempraktikkan latihan lari bolak-balik.
 - b. Hari kedua, mempraktikkan latihan lompat tali.
 - c. Hari ketiga, mempraktikkan latihan lari interval.
6. Buatlah laporan sederhana mengenai hasil latihan setiap anggota kelompok. Kumpulkan laporan hasil latihan kelompok kepada guru.
7. Utamakan kerja sama antaranggota kelompok dalam melakukan kegiatan ini. Utamakan pula sikap percaya diri.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|------------|---|-----------|--------------|
| 1. | Mampu menghitung denyut nadi untuk merasakan detak jantung. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan gerakan lari bolak-balik dengan memindah bola dalam jarak 5-8 meter. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan cara lompat tali secara perorangan ataupun kelompok. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan berlari mengelilingi lapangan dalam jumlah tertentu selama 10-15 menit. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan permainan reaksi untuk meningkatkan daya tahan jantung. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu merasakan detak jantung melalui penghitungan denyut nadi selama satu menit. | | |
| 7. | Mempraktikkan lari bolak-balik dengan memindahkan bola dalam jarak 5-8 meter. | | |
| 8. | Mempraktikkan lompat tali secara perorangan ataupun kelompok. | | |
| 9. | Mampu berlari mengelilingi lapangan dalam jumlah tertentu selama 10-15 menit. | | |
| 10. | Mempraktikkan permainan reaksi untuk meningkatkan daya tahan jantung. | | |

Penilaian Akhir Semester I

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Fikri melakukan gerakan berlari sambil menggiring bola melewati pemain lawan. Dilihat dari gerakannya, Fikri melakukan kombinasi gerak dasar
 - A. lokomotor dan nonlokomotor
 - B. manipulatif dan lokomotor
 - C. lokomotor dan manipulatif
 - D. nonlokomotor dan manipulatif
2. Perhatikan gambar berikut!

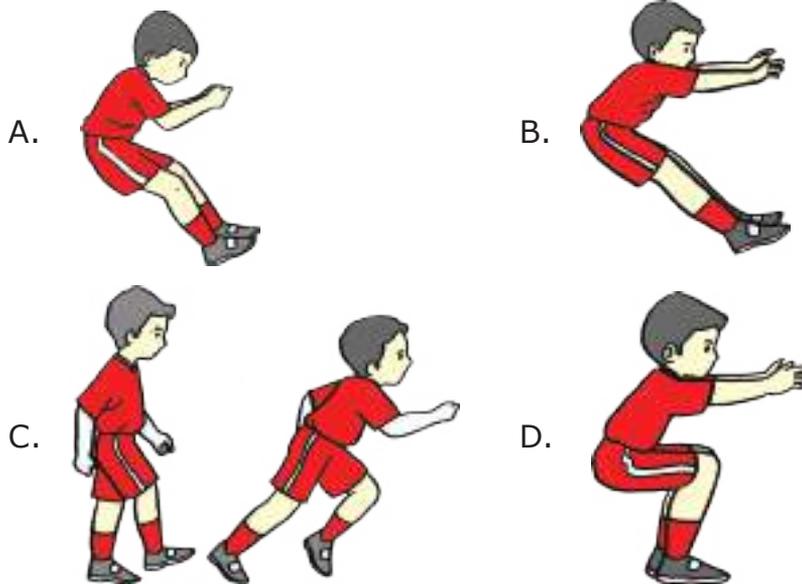


Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sesuai gambar tersebut ialah

- A. kaki bagian dalam
 - B. punggung kaki
 - C. telapak kaki
 - D. ujung kaki
3. Saat melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli, kita harus memperkirakan ayunan bola. Langkah tersebut dilakukan agar
 - A. bola tidak melambung terlalu tinggi
 - B. pemukul tidak kesulitan saat memukul bola
 - C. pemain lawan tidak dapat memperkirakan jatuhnya bola
 - D. bola dapat dikontrol dengan baik oleh teman satu tim

4. Deni mengoper bola basket dengan memantulkan ke lantai diikuti gerakan melangkah. Gerakan yang dilakukan Deni menunjukkan kombinasi gerak dasar
 - A. lokomotor dan manipulatif
 - B. nonlokomotor dan manipulatif
 - C. manipulatif dan lokomotor
 - D. manipulatif dan nonlokomotor

5. Dewi melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh. Saat melakukan pendaratan, posisi yang tepat ditunjukkan gambar

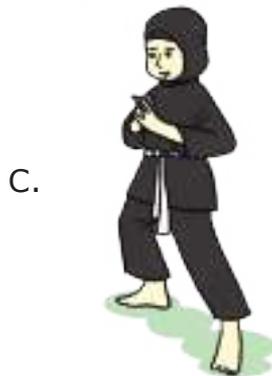


6. Nina dan teman-temannya bermain kasti. Nina melakukan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola. Gerakan yang dilakukan Nina ialah
 - A. menangkap bola mendatar dan melangkah
 - B. berjalan ke depan dan menangkap bola mendatar
 - C. menekuk tangan dan menangkap bola melambung
 - D. melangkah ke belakang dan menangkap bola melambung

7. Saat bermain rounders, Thomas melakukan gerakan mengayun lengan dan melempar bola atas. Gerakan yang dilakukan Thomas menunjukkan kombinasi gerak dasar
 - A. nonlokomotor dan manipulatif
 - B. lokomotor dan manipulatif
 - C. manipulatif dan lokomotor
 - D. manipulatif dan nonlokomotor

8. Perhatikan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti berikut!
1. Mengayun lengan dan melempar bola
 2. Mengayun lengan dan memukul bola
 3. Melangkah dan menangkap bola
 4. Berjongkok dan menangkap bola
 5. Berjalan dan melempar bola
- Kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif ditunjukkan angka
- A. 1, 2, dan 4
 - B. 1, 3, dan 5
 - C. 2, 3, dan 4
 - D. 3, 4), dan 5
9. Tina bermain rounders bersama teman-temannya. Tina melakukan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif, yaitu
- A. berjalan dan menangkap bola melambung
 - B. mengayun lengan dan melempar bola atas
 - C. berjalan dan berlari berkelok-kelok menuju pos
 - D. menangkap bola dan menarik tangan
10. Fadila akan melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dalam lompat jauh. Posisi kedua kaki saat badan melayang di udara ialah
- A. ditekuk seperti jongkok
 - B. hampir rapat ke belakang
 - C. mengayun seperti orang berjalan
 - D. membuka ke samping kanan dan kiri
11. Endah melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar dalam lempar roket. Lemparan roket dianggap tidak sah jika Endah
- A. melempar roket menggunakan tangan kiri
 - B. melempar roket menggunakan tangan kanan
 - C. melangkahkan kaki sambil menginjak garis batas lemparan
 - D. melakukan tolakan sambil mengangkat lengan sejajar dengan dahi

12. Sikap kuda-kuda yang tepat saat melakukan elakan ditunjukkan gambar



13. Sebelum melepaskan lemparan, lengan yang membawa roket ditarik ke arah belakang untuk

- A. mengumpulkan tenaga sebelum melempar
- B. membantu menghasilkan lemparan tepat sasaran
- C. mengikuti peraturan agar hasil lemparan dianggap sah
- D. menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh saat melempar

14. Dalam pencak silat, pusat arah mata angin berfungsi sebagai

- A. acuan langkah kaki
- B. pusat kekuatan
- C. titik awal berdiri
- D. penunjuk arah

15. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- 1. Ambil posisi kuda-kuda tengah
- 2. Tarik kaki kiri ke arah kaki kanan
- 3. Geser kaki kiri ke arah depan
- 4. Tarik kembali kaki kiri ke arah kaki kanan dan kembali ke arah semula

5. Tarik kaki kanan ke arah kaki kiri
6. Geser kaki kanan ke depan dan kembali ke arah semula
Langkah-langkah tersebut merupakan pola langkah
- A. berkelok-kelok C. huruf S
B. huruf U D. segitiga
16. Leo berlatih pola gerak langkah lurus. Pada pelaksanaannya Leo bergerak secara
- A. acak C. teratur
B. bebas D. berkelok-kelok
17. Doni melakukan jogging setiap hari. Dengan aktivitas ini, Doni memiliki daya tahan jantung yang kuat. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung sesuai pernyataan tersebut ialah
- A. jenis kelamin
B. kecerdasan
C. keturunan
D. latihan
18. Faiz berlari memindahkan sepuluh bola dari titik A ke titik B. Faiz berarti melakukan latihan peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan tersebut adalah
- A. lari mengelilingi lapangan
B. latihan lari interval
C. latihan skipping
D. lari bolak-balik
19. Perhatikan beberapa latihan berikut!
1. Latihan interval
 2. Joging
 3. Lari berkelok-kelok
 4. Sit-up
 5. Back-up
 6. Push-up
- Daya tahan jantung dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan secara teratur. Latihan tersebut ditunjukkan oleh angka
- A. 1, 2, dan 3
B. 2, 3, dan 5
C. 3, 4, dan 5
D. 4, 5, dan 6

20. Perhatikan gambar di samping.



Eko sedang melakukan latihan daya tahan jantung, yaitu latihan

- A. lompat tali
- B. lari jogging
- C. lari reaksi
- D. lari interval

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam menghentikan bola dengan kaki?
2. Jelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola pada permainan bola basket!
3. Apa sajakah contoh kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam menangkap bola rounders?
4. Jelaskan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam memukul bola kasti!
5. Bagaimana kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam lempar roket?
6. Apa saja yang harus diperhatikan pelompat pada saat tolakan terakhir agar menghasilkan lompatan yang jauh?
7. Jelaskan langkah-langkah melakukan sikap kuda-kuda silang depan!
8. Mengapa seorang pesilat harus bersikap teliti dan tekun dalam berlatih pola gerak langkah?
9. Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung? Jelaskan!
10. Apa saja hal yang harus diperhatikan saat berlari mengelilingi lapangan?



Gambar 6.1 Melompati peti lompat
Sumber: www.img.bisnis.com, 3 September 2018



Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

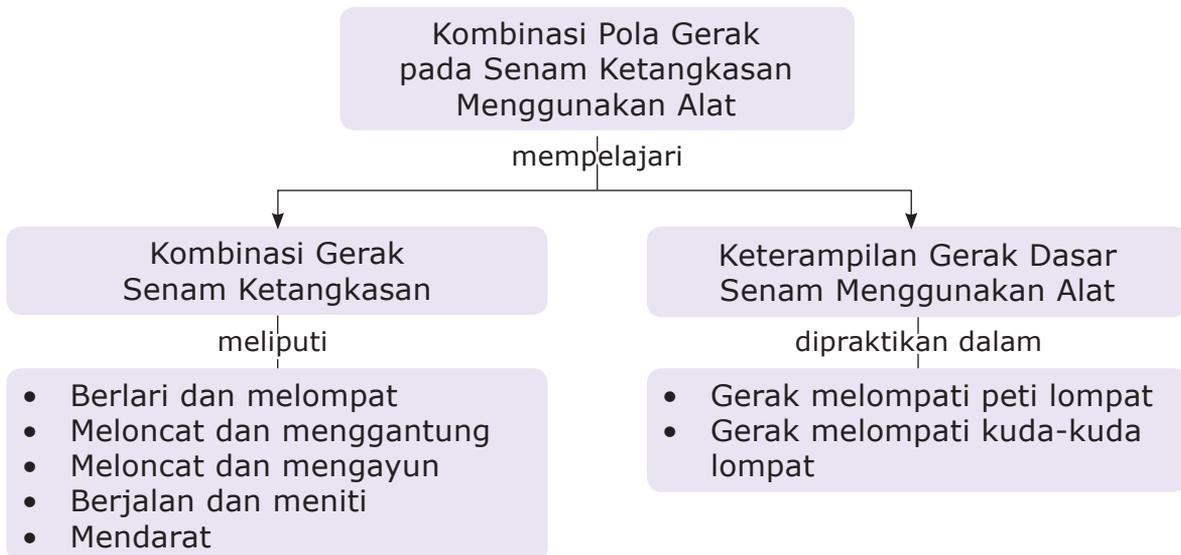
Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang dilombakan dalam Olimpiade. Ada berbagai jenis senam yang dilombakan antara kategori putra dan putri. Kategori senam untuk putra meliputi senam menggunakan kuda-kuda, palang sejajar, dan palang tunggal. Adapun kategori senam untuk putri meliputi senam menggunakan palang rintang dan palang seimbang.

Gambar di atas menunjukkan pesenam sedang melompati peti lompat. Peti lompat merupakan salah satu alat yang diperlukan dalam senam, terutama senam ketangkasan. Selain peti lompat, ada banyak peralatan yang dapat digunakan dalam senam ketangkasan. Kamu dapat memanfaatkan peralatan sederhana di sekitarmu untuk melakukan gerakan senam. Apa saja alat-alat yang dapat kamu gunakan untuk

melakukan senam ketangkasan? Apa itu senam ketangkasan? Apa saja gerak dominan dalam senam ketangkasan? Kamu dapat menemukan jawabannya pada materi ini.



Peta Konsep



Kata Kunci

- senam ketangkasan
- meniti
- melompat
- mendarat
- menggantung
- peti lompat
- mengayun
- kuda-kuda lompat



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat;
2. mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat;

3. mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat; serta
 4. mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
-

Pada kelas IV, kamu telah belajar variasi gerakan pada senam lantai. Pada materi ini, kamu diperkenalkan dengan gerakan senam menggunakan alat, terutama pada senam ketangkasan. Kamu diajak mempelajari gerak dominan dalam senam ketangkasan seperti berlari dan melompat. Dengan mempelajari materi ini, kamu mengetahui cara yang benar melakukan gerak dominan dalam senam ketangkasan. Kamu juga dapat menguasai kombinasi gerak berlari dan melompati peti lompat atau kuda-kuda lompat.

A. Gerak Dominan Senam Ketangkasan

Olahraga senam membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Ada beberapa jenis senam, salah satunya senam ketangkasan. Aktivitas olahraga pada awal pelajaran termasuk gerak dasar senam ketangkasan. Bagaimana gerak dominan senam ketangkasan? Sebelum membahas materi lebih mendalam, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengamati Gambar!

Perhatikan gambar berikut!



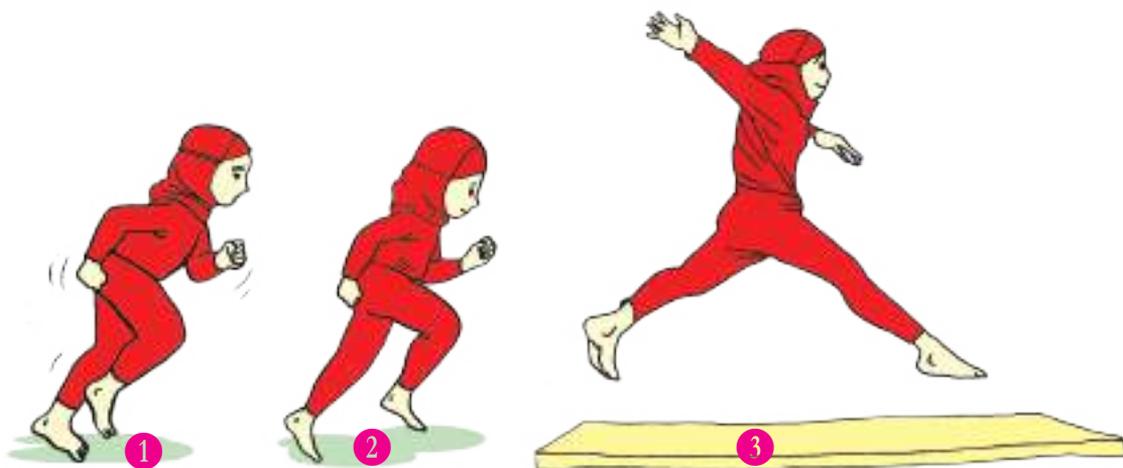
Sumber: www.img.bisnis.com, 3 September 2018

Gerakan seperti gambar di atas dilakukan peserta didik dalam senam ketangkasan. Menurutmu, apa yang harus dikuasai untuk melaksanakan gerakan seperti gambar? Diskusikan bersama temanmu. Selanjutnya, jelaskan hasil diskusimu kepada guru.

Senam ketangkasan merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan baik menggunakan alat bantu maupun tidak menggunakan alat bantu. Bagaimana gerak dominan senam ketangkasan? Simaklah materi berikut.

1. Berlari dan Melompat

Melompat merupakan salah satu gerak dominan dalam senam ketangkasan. Melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki. Saat melakukan gerak melompat, gerakan dilakukan dengan awalan, melompat, dan mendarat. awalan gerak melompat dapat dilakukan dengan berlari. Kemudian, dilanjutkan dengan gerak bertumpu menggunakan satu kaki. Selanjutnya, tolak tubuh ke atas dan diakhiri dengan gerak mendarat dengan kedua kaki. Amati dan peragakan gerakan melompat seperti gambar berikut!



Gambar 6.2 Melompat termasuk gerak dominan dalam senam ketangkasan

Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan gerakanmu dengan gerakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada gurumu. Jika kamu masih kesulitan melakukan gerakan ini, mintalah bimbingan kepada gurumu. Bagaimana cara melompat yang benar?

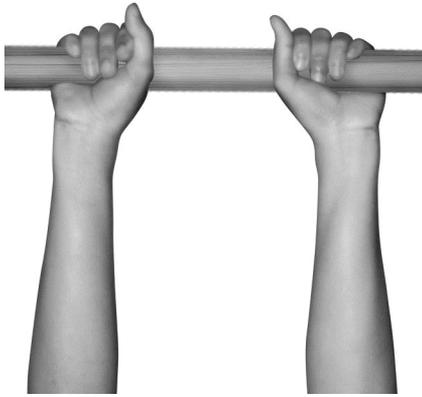


Ayo, Lakukan

Berlarilah dengan kecepatan stabil. Setelah berlari sejauh 10 meter, melompatlah dengan tolakan satu kaki. Perhatikan ayunan pergelangan kaki, lutut, dan persendian panggul. Langkah ini berfungsi memberi tenaga dorong yang besar saat melompat.

2. Meloncat dan Menggantung

Sikap menggantung termasuk posisi statis. Menggantung dilakukan dengan menempatkan bahu di bawah alat. Latihan menggantung meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tangan. Teknik menggantung dilakukan dengan pegangan atas, dan pegangan bawah. Untuk berlatih menggantung, kamu perlu menyiapkan tongkat sepanjang 50 cm.



Gambar 6.3 Cara pegangan atas



Gambar 6.4 Cara pegangan bawah

Apa fungsi teknik pegangan tersebut? Bagaimana cara melakukan pegangan atas dan pegangan bawah? Diskusikan bersama temanmu dengan tanggung jawab. Kamu dapat mengeksplorasi pengetahuanmu dengan menggunakan sumber bacaan untuk menunjang hasil diskusi. Selanjutnya, kemukakan hasil diskusi kepada teman dan gurumu secara santun.



Ayo, Lakukan

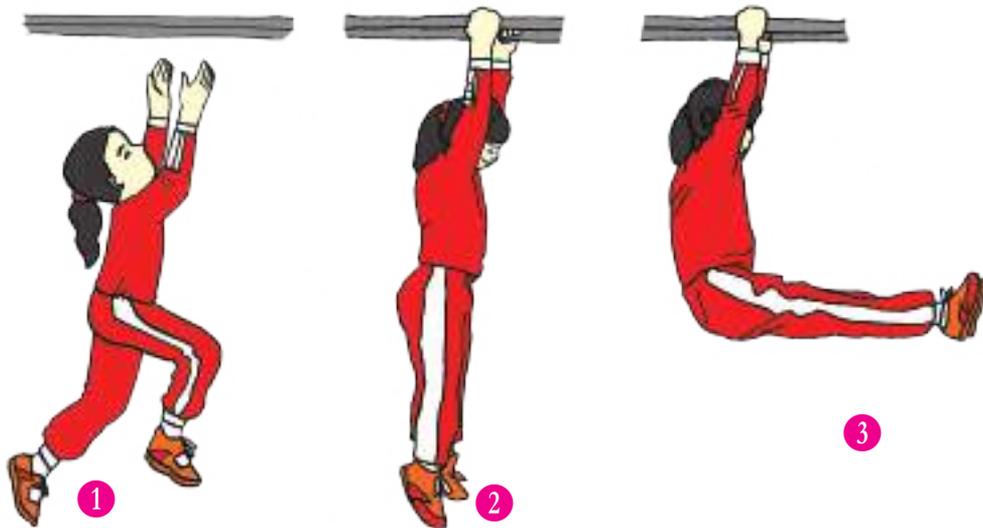
Lakukan praktik menggantung pada palang besi. Peganglah palang besi dengan berbagai cara pegangan. Lakukan praktik ini secara bergantian dengan temanmu. Amati cara pegangan temanmu. Bandingkan teknik peganganmu dan teknik pegangan temanmu. Komunikasikan kepada gurumu secara santun.

3. Meloncat dan Mengayun

Mengayun merupakan salah satu gerakan senam ketangkasan. Gerakan ini dapat melatih kekuatan dan kelenturan ototmu. Bagaimana cara mengayun? Keterampilan mengayun dibentuk dari kemampuan menggantung dan penguasaan teknik pegangan. Cara melakukan gerak mengayun sebagai berikut.

1. Ayunan dari gantungan meliputi ayunan panjang, ayunan meluncur, ayunan dengan posisi tubuh terbalik, dan ayunan melecut.
2. Ayunan dari tumpuan meliputi ayunan pada palang tunggal, misalnya ayunan tumpu depan dan ayunan pada palang sejajar.

Amatilah kombinasi gerak meloncat dan mengayun seperti Gambar 6.5! Agar wawasanmu bertambah, carilah informasi dari buku bacaan tentang kombinasi gerak meloncat dan mengayun pada tongkat. Catatlah langkah-langkah kombinasi gerak meloncat dan mengayun pada buku catatan. Jelaskan catatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.



Gambar 6.5 Variasi gerakan mengayun



Ayo, Lakukan

Lakukan praktik kombinasi gerak meloncat dan menggantung pada palang besi. Peganglah palang besi dengan berbagai variasi gerak pegangan. Lakukan praktik ini secara bergantian dengan temanmu. Amati variasi gerakan pegangan temanmu. Bandingkan variasi gerakan peganganmu dan variasi gerak pegangan temanmu. Komunikasikan kepada guru secara santun.

Agar kamu makin terampil, lakukan latihan mengayun secara disiplin dan tanggung jawab. Praktikkan langkah-langkah mengayun bersama temanmu. Kembangkan sikap tanggung jawab, sportif, dan disiplin dalam mempraktikkan variasi gerak mengayun. Ingat, perhatikan aspek keselamatan dan keamanan melakukan gerakan mengayun.

4. Berjalan Meniti

Berjalan meniti merupakan teknik berjalan di atas bangku atau balok keseimbangan. Amati dan praktikkan gerakan meniti seperti Gambar 6.6. Bagaimana posisi tubuh dan tangan saat melakukan gerakan meniti? Apa fungsi gerakan meniti? Diskusikan bersama temanmu dan komunikasikan kepada gurumu.



Gambar 6.6 Berjalan pada balok titian melatih keseimbangan

Selain bangku, kamu dapat meniti di atas balok keseimbangan. Balok keseimbangan merupakan peralatan senam berupa balok panjang mendatar dengan panjang sekitar 4 meter. Balok keseimbangan digunakan untuk memperagakan keseimbangan statis dan dinamis.

Amatilah balok keseimbangan di lingkungan sekolahmu! Berjalanlah di atas balok keseimbangan dengan temanmu secara bergantian. Awalnya, berdiri tegak di atas balok keseimbangan. Rentangkan kedua lengan ke samping. Berjalanlah ke depan dengan kaki jinjit. Sesampai di ujung balok keseimbangan, berjalanlah ke belakang dengan kaki jinjit. Kembali ke posisi semula. Lakukan praktik ini secara mandiri dan percaya diri.

Apa yang kamu rasakan saat berjalan di atas balok keseimbangan? Bandingkan gerakanmu saat berjalan di bangku dengan di atas balok keseimbangan! Selanjutnya, komunikasikan kepada teman dan gurumu.

5. Menekuk dan Mendarat

Istilah mendarat merujuk pada tindakan bertumpu di atas matras atau tanah setelah melayang. Gerakan mendarat dilakukan dengan kaki. Kesalahan mendarat dapat menyebabkan cedera. Untuk menghindari cedera, berlatihlah gerakan mendarat secara tekun.

Bagaimana gerakan mendarat yang benar? Amatilah Gambar 6.7 dengan saksama. Peragakan gerakan mendarat dengan mengikuti langkah-langkah gerakan berikut.

1. Tekuk lutut hingga membentuk sudut kurang dari 90° .
2. Gerakan mendarat dilakukan seperti orang hendak duduk di kursi.
3. Bagian kaki yang pertama kali mendarat ialah ujung telapak kaki, diikuti tumit dan persendian kaki, serta lutut dan punggung dibungkukkan.
4. Usahakan tumit tidak terangkat dari lantai saat mendarat.



Gambar 6.7 Saat mendarat, ujung kaki merupakan bagian pertama yang menyentuh lantai



Ayo, Lakukan

Lakukan gerakan mendarat bersama temanmu secara bergantian. Amati dan bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada gurumu secara santun. Apakah kamu mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan mendarat? Jika kamu masih kesulitan, mintalah bimbingan gurumu.



Tahukah Kamu?

Mengenal Peralatan Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan dapat dilakukan menggunakan peralatan tertentu. Apa sajakah peralatan yang digunakan dalam senam ketangkasan? Berikut beberapa peralatan yang digunakan dalam senam ketangkasan.

1. Matras
2. Kuda pelana
3. Gelang-gelang
4. Peti lompat
5. Palang sejajar
6. Palang tunggal

7. Palang bertingkat
8. Balok keseimbangan
9. Kuda-kuda lompat

Sumber: Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai, Grasindo, 2009

Itulah beberapa gerak dominan yang perlu dikuasai dalam senam ketangkasan. Untuk memperluas wawasanmu, telusurilah internet untuk menemukan informasi tentang senam ketangkasan. Ingat, gunakan internet secara bertanggung jawab. Mintalah pendampingan guru atau orang tuamu saat menelusuri internet. Ringkaslah makalah dari internet untuk digunakan sebagai sumber belajar.

Gerak dominan dalam senam ketangkasan perlu kamu kuasai. Agar kamu terampil dan menguasainya, berlatihlah secara teratur dan disiplin. Dalam berlatih gerak dominan senam ketangkasan, kembangkan sikap cermat. Pembiasaan sikap tersebut dapat menghindari kesalahan. Kamu juga akan mampu melakukan gerakan senam ketangkasan secara sempurna. Sikap-sikap tersebut dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Gerak Dominan Senam Ketangkasan!

Kamu telah mempelajari gerak dominan senam ketangkasan. Selanjutnya, praktikkan gerak dominan senam ketangkasan berikut.

1. Gerakan melompat.
2. Gerakan menggantung dan mengayun.
3. Gerakan meniti balok keseimbangan.
4. Gerakan mendarat di matras.

Praktikkan gerakan tersebut dengan sungguh-sungguh dan sportif. Dalam kegiatan ini, guru akan menilai gerakanmu.

B. Keterampilan Gerak Dasar Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

Pada subpelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari gerak dominan dalam senam ketangkasan. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengawali pembelajaran, kerjakan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Melakukan Pemanasan!

Kegiatan pemanasan perlu dilakukan sebelum berolahraga. Lakukan pemanasan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Pemanasan untuk otot leher sebagai berikut.
 - a. Gelengkan leher ke kiri dan tahan selama 8 hitungan.
 - b. Gelengkan leher ke kanan dan tahan selama 8 hitungan.
 - c. Anggukkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
 - d. Tengadahkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
2. Pemanasan untuk otot bahu sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Rentangkan kedua lengan ke samping.
 - b. Putar lengan ke depan. Putar selama 8 kali hitungan.
 - c. Putar lengan ke belakang. Putar selama 8 kali hitungan.
3. Pemanasan untuk otot pinggang sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang.
 - b. Ayun-ayunkan badanmu ke kiri. Lakukan selama 8 hitungan.
 - c. Ayun-ayunkan badanmu ke kanan. Lakukan selama 8 hitungan.
4. Pemanasan untuk otot punggung sebagai berikut.
 - a. Sikap awal bungkukkan badanmu. Kedua lengan menjuntai ke bawah hingga menyentuh lantai.
 - b. Gerak-gerakkan badanmu ke bawah selama 8 hitungan.

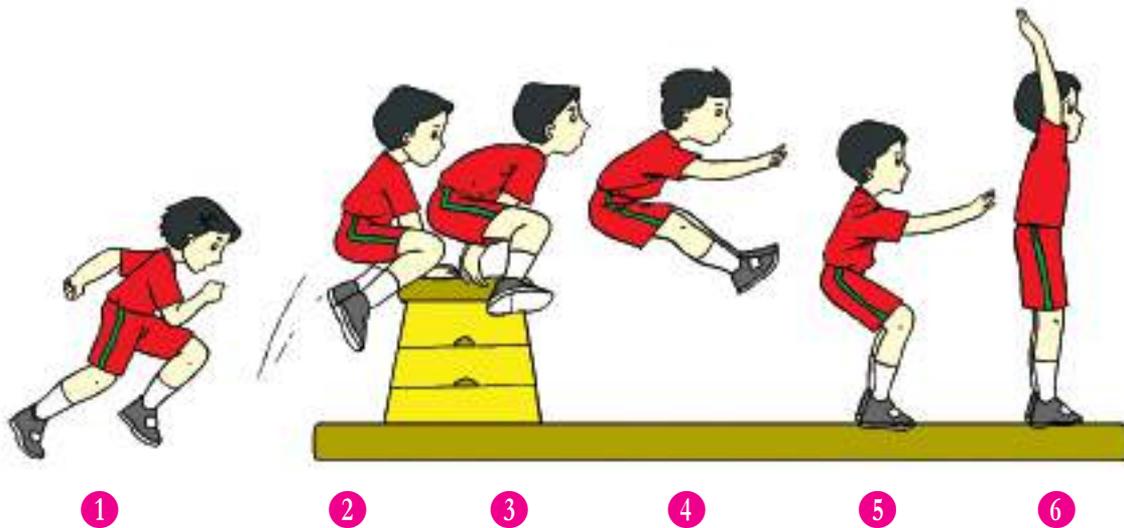
Lakukan pemanasan tersebut dengan disiplin dan sportif. Dengan pemanasan, kamu dapat memperkecil terjadinya cedera.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui pentingnya pemanasan. Pemanasan diperlukan sebelum berolahraga untuk mempersiapkan kondisi tubuh. Setelah pemanasan, kamu lebih siap melakukan senam ketangkasan. Adapun keterampilan gerak dasar senam ketangkasan dapat dipelajari dalam pembahasan berikut.

1. Berlari dan Melompati Peti Lompat

Bagaimana cara melompati peti lompat? Tontonlah video melompati peti lompat yang ditunjukkan oleh gurumu. Catatlah langkah-langkah melompati peti lompat seperti pada video. Catatan tersebut dapat kamu gunakan sebagai sumber belajar. Komunikasikan catatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.

Amatilah kombinasi gerak berlari dan melompati peti lompat seperti Gambar 6.8. Peragakan kombinasi gerak tersebut bersama temanmu secara bergantian. Lakukan dengan sportif dan percaya diri. Amati dan bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada guru. Mintalah masukan guru untuk memperbaiki kesalahan dalam melompati peti lompat.



Gambar 6.8 Keterampilan melompati peti lompat

Amati gambar tersebut. Posisi bersiap mengambil awalan sejauh 5–10 meter dari peti lompat. Bagaimana cara melompati peti lompat? Ikuti langkah berikut.

1. berlari cepat mungkin.
2. lakukan gerak melompati peti lompat. saat melompat, bertumpulah pada peti menggunakan kedua tangan.
3. lakukan dorongan ke peti agar badan tidak menyentuh peti.
4. buka kedua kaki selebar mungkin saat melewati peti.
5. saat melayang, kaki kembali di rapatkan untuk bersiap mendarat.
6. condongkan badan ke depan dan pandangan mengarah ke depan.
7. mendarat menggunakan kedua kaki. kaki sedikit ditekuk untuk mengurangi benturan. kedua tangan diayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
8. berdirilah dengan sikap tegak untuk mengakhiri rangkaian gerakan.



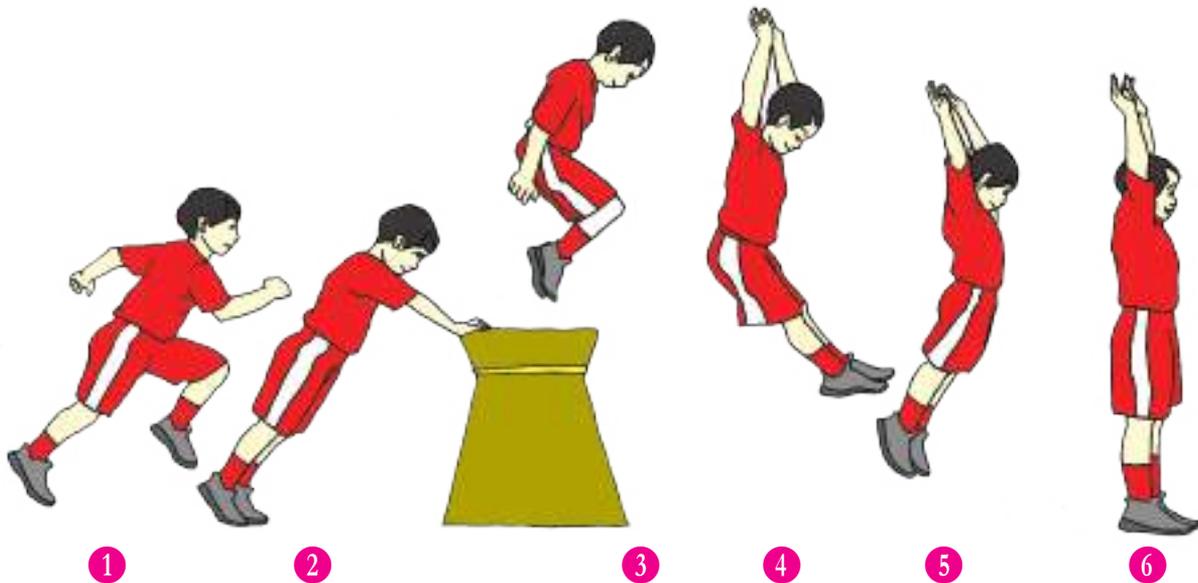
Ayo, Lakukan

Praktikkan kombinasi gerak berlari, melompati peti lompat, dan mendarat. Jika tidak terdapat peti lompat, kamu dapat menggunakan kotak papan.

Lakukan aktivitas ini bersama temanmu dengan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada gurumu.

2. Melompati Kuda-Kuda Lompat

Amati gerakan melompati kuda-kuda lompat seperti Gambar 6.9. Diskusikan gerakannya bersama temanmu. Kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menguatkan pendapatmu. Komunikasikan hasil diskusi kepada gurumu secara santun.



Gambar 6.9 Keterampilan melompati kuda-kuda lompat.

Dilihat dari bentuknya, kuda-kuda lompat berbentuk seperti kuda tanpa kepala dengan empat kaki. Untuk mempraktikkan gerakan melompati kuda-kuda lompat, amatilah rangkaian gerak seperti Gambar 6.9.



Praktikkan kombinasi gerak berlari dan melompati kuda-kuda lompat. Praktikkan bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab. Berbarislah ke belakang dan melompatlah secara urut. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada gurumu.

Dari pembahasan tersebut, kamu mengetahui keterampilan dasar senam ketangkasan. Jika dilakukan dengan tekun, keterampilan tersebut memberikan banyak manfaat. Apa sajakah manfaat senam ketangkasan?

Manfaat senam ketangkasan antara lain memengaruhi daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.

Itulah beberapa gerak dasar senam ketangkasan dan contoh aktivitas senam ketangkasan. Selain aktivitas yang telah dijelaskan pada pembahasan, masih banyak aktivitas senam ketangkasan. Carilah informasinya melalui berbagai sumber bacaan. Catatlah informasi yang kamu peroleh di buku catatan sebagai sumber belajar.



Rangkuman

1. Senam ketangkasan merupakan rangkaian gerakan senam yang dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu maupun tanpa alat bantu.
2. Gerak dasar dalam senam ketangkasan, yaitu melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
3. Variasi kombinasi gerak dasar mengayun sebagai berikut.
 - a. Ayunan dari gantungan meliputi ayunan panjang, ayunan meluncur, ayunan dengan posisi tubuh terbalik, dan ayunan melecut.
 - b. Ayunan dari tumpuan meliputi ayunan pada palang tunggal dan ayunan pada palang sejajar. Contoh ayunan pada palang tunggal ialah ayunan tumpu depan.
4. Keterampilan gerak dasar senam ketangkasan meliputi gerakan melompati peti lompat dan melompati kuda-kuda lompat.



Evaluasi

Penilaian Pengetahuan

A. Mari, memilih jawaban yang benar!

1. Santi berlatih melompati peti lompat. Aktivitas tersebut termasuk kategori senam
 - A. irama
 - B. akrobatik
 - C. keindahan
 - D. ketangkasan

2. Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut. Gerakan Arif dilakukan untuk
 - A. memberi tenaga dorong yang kuat
 - B. menghindari cedera pada kaki
 - C. mendarat dengan sempurna
 - D. menghindari kaki terpeleset
3. Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan
 - A. meniti
 - B. melempar
 - C. melompat
 - D. menggantung
4. Pada saat melompati peti lompat, diperlukan awalan lari. Fungsi awalan lari ialah
 - A. menghindari terjadinya cedera
 - B. menambah dorongan lompatan
 - C. menyiapkan mental untuk melompat
 - D. menjaga keseimbangan saat melompat
5. Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!
 1. Ayunan panjang.
 2. Ayunan melecot.
 3. Ayunan meluncur.
 4. Ayunan tumpu depan.Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka
 - A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 4
 - C. 2 dan 3
 - D. 2 dan 4
6. Rini berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Rini untuk melatih
 - A. kekuatan
 - B. kelentukan
 - C. kelenturan
 - D. keseimbangan

7. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat ialah
- A. kedua tumit
 - B. kedua tangan
 - C. persendian kaki
 - D. ujung telapak kaki

8. Perhatikan gambar berikut!



- Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan. . . .
- A. atas
 - B. silang
 - C. bawah
 - D. campuran
9. Cara menjaga posisi tubuh agar posisi badan seimbang ketika meniti balok titian ialah
- A. berjalan dengan cepat
 - B. pandangan lurus ke depan
 - C. merentangkan kedua tangan
 - D. meletakkan kedua tangan di samping
10. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan
- A. kaki
 - B. lutut
 - C. tangan
 - D. punggung

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana cara melakukan gerakan melompat?
2. Gerakan menggantung memiliki manfaat tertentu. Jelaskan dua manfaat latihan gerakan menggantung!
3. Sebutkan dua jenis ayunan dari tumpuan!

4. Deskripsikan tiga jenis latihan gerakan mendarat!
5. Kuda-kuda lompat merupakan alat dalam senam ketangkasan. Bagaimana cara melompati kuda-kuda lompat?

Penilaian Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Lakukan pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggantung di palang.
2. Lakukan pola gerak dominan pada senam ketangkasan melompati peti lompat.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi kombinasi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi kombinasi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi kombinasi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat?



Aktivitas Peserta Didik

Mempraktikkan Senam Ketangkasan

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan kaki.

Alat/fasilitas : Matras, palang tunggal, peti lompat, kuda-kuda lompat, *stopwatch*, dan formulir pencatatan hasil.

Pelaksanaan:

1. Bergantunglah pada palang tunggal. Peragakan teknik pegangan atas dan pegangan bawah. Angkat tubuhmu dengan membengkokkan

kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Kembali pada posisi awal. Lakukan gerakan ini selama 30 detik (untuk putri) dan 60 detik (untuk putra). Jumlah gerakan dicatat pada formulir pencatatan hasil.

2. Praktikkan gerakan melompati peti lompat. Lakukan lompatan dengan langkah-langkah yang benar sebanyak tiga kali. Skor diberikan saat lompatan berhasil dilakukan.
3. Praktikkan gerakan melompati kuda-kuda lompat. Lakukan lompatan dengan langkah-langkah yang benar sebanyak tiga kali. Skor diberikan saat lompatan berhasil dilakukan.

Lakukan kegiatan ini secara percaya diri. Ingat, perhatikan aspek keselamatan dan keamanan. Kamu juga perlu pemanasan agar terhindar dari cedera.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak berlari dan melompat dengan baik. | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak meloncat dan menggantung dengan berbagai variasi pegangan. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan langkah-langkah kombinasi gerak meloncat dan mengayun. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan kombinasi berjalan dan meniti balok keseimbangan. | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan kombinasi berlari, melompati peti lompat, dan mendarat. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 6. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompat dengan baik. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak meloncat dan menggantung dengan berbagai variasi pegangan. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan langkah-langkah kombinasi gerak meloncat dan mengayun. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan kombinasi berjalan dan meniti balok keseimbangan dengan benar. | | |
| 10. | Mempraktikkan kombinasi berlari dan melompati peti lompat atau kuda-kuda lompat dengan pendaratan sempurna. | | |



Gambar 7.1 Gerakan dasar berirama seperti ayunan lengan dan gerak langkah kaki
Sumber: Dokumen penulis



Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama

Amatilah gambar di atas! Gambar tersebut menunjukkan kegiatan senam kesegaran jasmani (SKJ). SKJ termasuk aktivitas gerak berirama karena dilakukan dengan iringan irama atau musik. Kamu dapat memilih berbagai musik untuk mengiringi gerakan SKJ. Kamu dapat memilih lagu tradisional atau modern sebagai musik pengiring. SKJ terdiri atas berbagai gerakan dasar di antaranya ayunan lengan dan langkah kaki. SKJ akan lebih menyenangkan jika dilakukan bersama-sama. SKJ yang dilakukan dengan semangat akan membuat tubuh lebih bugar.

Selain SKJ, senam sasambo dan senam poco-poco merupakan gerak berirama. Gerak dasar pada senam tersebut sama dengan gerak pada SKJ, yaitu gerakan ayunan lengan dan langkah kaki. Gerakan ini diiringi irama musik tradisional. Kamu dapat melakukan gerak berirama bersama teman-temanmu. Lakukan gerakan senam dengan menyesuaikan gerak dan irama musik pengiring.



Peta Konsep



Kata Kunci

- senam irama
- gerak dasar
- langkah kaki
- ayunan lengan
- kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama;
2. mendeskripsikan gerakan mengayun lengan;

3. mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama;
 4. mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama;
 5. mempraktikkan gerakan mengayun lengan; serta
 6. mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
-

Gerak berirama merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah. Gerak berirama dapat dilakukan di sekolah maupun lingkungan rumah. Gerak berirama yang dilakukan dengan tepat membawa banyak manfaat bagi tubuh. Pada materi ini, kamu akan mempelajari berbagai gerak dasar pada senam irama. Melalui pembelajaran ini, kamu diharapkan dapat melakukan gerakan senam irama dengan tepat. Kamu juga akan termotivasi untuk selalu menjaga kesehatan.

A. Gerak Langkah Kaki

Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Apa sajakah gerak dasar dalam senam irama? Sebelum mempelajari lebih mendalam, kerjakan kegiatan berikut.



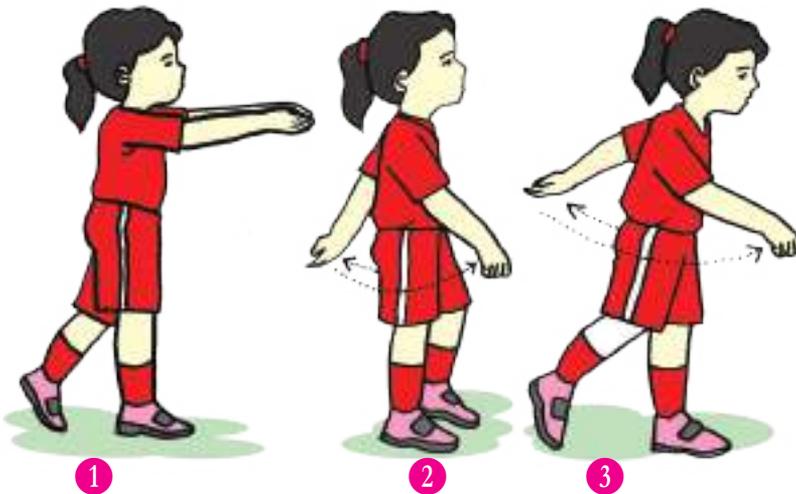
Ayo, Mencari Informasi!

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan contoh senam irama. Selain SKJ, senam apa yang termasuk senam irama? Carilah informasi dari berbagai sumber untuk mengetahui contoh-contoh senam irama. Mintalah pendampingan gurumu saat kamu mencari sumber informasi, terutama dari internet. Catatlah informasi yang kamu peroleh. Kumpulkan hasil catatanmu kepada gurumu.

Melalui kegiatan di atas, kamu lebih mengetahui jenis-jenis senam irama. Kamu juga mengetahui berbagai gerak langkah kaki dalam senam irama. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan gerak langkah dalam senam irama.

1. Langkah Biasa

Amati dan praktikkan gerak langkah seperti Gambar 7.2! Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Selanjutnya, kemukakan pendapatmu kepada teman dan gurumu.



Gambar 7.2 Gerakan langkah biasa

Gerakan pada Gambar 7.2 menunjukkan gerak langkah biasa (*loppas*). Bagaimana cara melakukan gerak langkah biasa? Berdiri dengan posisi tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan dengan posisi tumit terlebih dahulu menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini dengan posisi lutut ditekuk sedikit. Kemudian, langkahkan kaki kiri seperti langkah kaki kanan. Lakukan gerakan seperti berjalan. Ulangi gerakan secara bergantian sesuai hitungan atau irama pengiring.

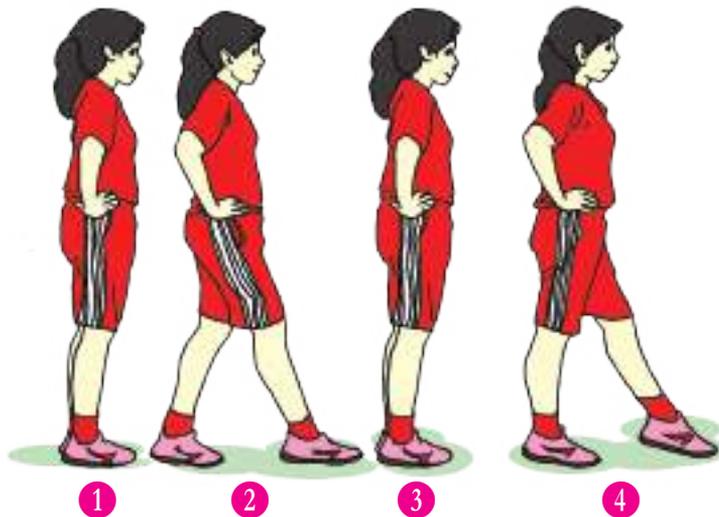


Ayo, Lakukan

Lakukan gerak langkah biasa dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri.

2. Langkah Rapat

Apa yang kamu ketahui tentang langkah rapat? Amati dan peragakan gerak langkah rapat seperti Gambar 7.3! Lakukan gerakan secara mandiri dan percaya diri.



Gambar 7.3 Gerakan langkah rapat

Apa yang kamu simpulkan setelah melakukan gerakan seperti Gambar 7.3? Bagaimana cara melakukan gerakan tersebut? Bandingkan analisismu dengan langkah-langkah berikut. Posisi awal berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan. Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan. Lalu, rapatkan kaki kanan dan kiri. Lakukan gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.

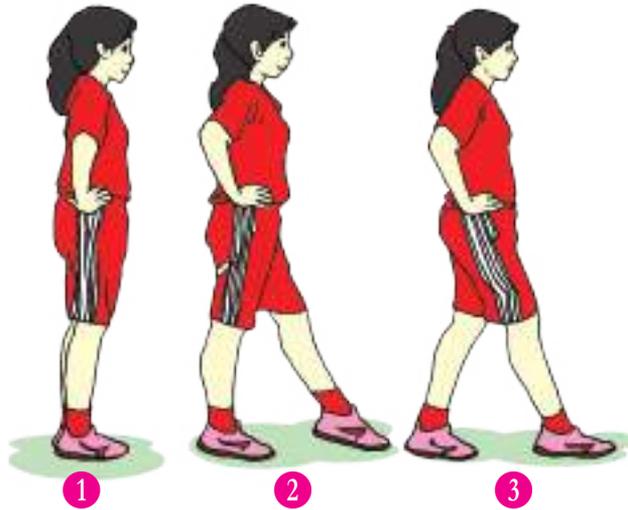


Ayo, Lakukan

Lakukan gerak langkah rapat dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.

3. Langkah Depan

Bagaimana cara melakukan gerak langkah depan (*galoppas*)? Amati gerak langkah depan seperti Gambar 7.4! Gerak langkah ke depan dilakukan dengan mengambil sikap berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang. Kaki dilangkahkan ke depan secara bergantian. Diawali dengan kaki kanan maju satu langkah. Kemudian, disusul kaki kiri. Pada saat melangkah, posisi tubuh harus dipertahankan. Gerakan dilakukan berulang-ulang untuk menyesuaikan gerak langkah dengan ketukan atau irama.



Gambar 7.4 Gerakan langkah depan

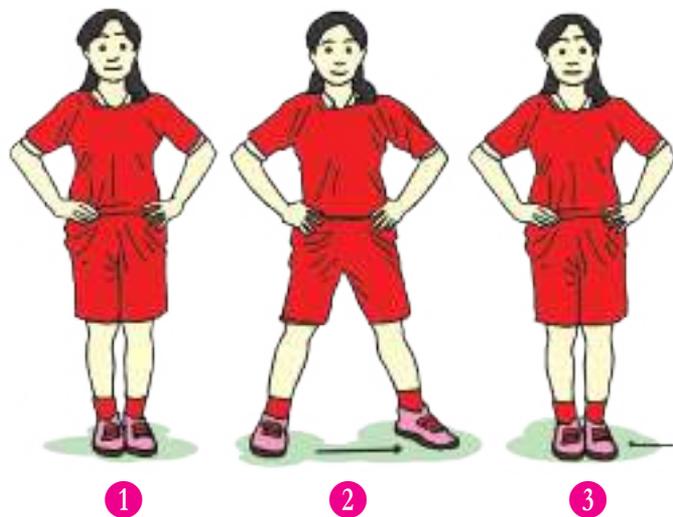


Ayo, Lakukan

Praktikkan gerakan langkah depan bersama temanmu. Gerakan dapat dilakukan sesuai hitungan atau irama. Mintalah temanmu mengamati gerakanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Selanjutnya, kemukakan hasilnya kepada gurumu.

4. Langkah Samping

Amati dan praktikkan gerak langkah samping seperti Gambar 7.5! Lakukan bersama temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian kemukakan pendapatmu kepada gurumu.

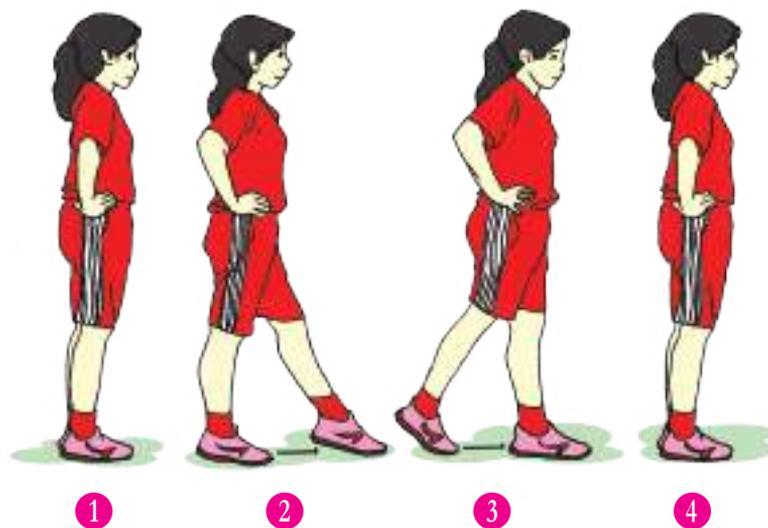


Gambar 7.5 Gerakan langkah samping

Gerakan langkah samping dilakukan dengan melangkahkan kaki ke samping kanan dan kiri. Bagaimana caranya? Gerakan dilakukan secara bergantian diawali dengan melangkah kaki kanan ke samping kanan. Kemudian, kaki kiri ditarik mendekati kaki kanan. Gerakan yang sama dilakukan ke samping kiri. Gerak langkah dilakukan berulang-ulang sesuai hitungan atau irama.

5. Langkah Keseimbangan

Senam irama memerlukan unsur keseimbangan. Unsur ini dapat dilihat dari gerak langkah keseimbangan. Amati gerak langkah keseimbangan seperti Gambar 7.6!



Gambar 7.6 Gerakan langkah keseimbangan

Bagaimana cara melakukan gerak langkah keseimbangan? Sikap awal, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan mengikuti kaki kiri. Saat tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kanan mundur diikuti kaki kiri. Posisi akhir, kaki rapat dan kedua tangan di pinggang.



Ayo, Lakukan

Praktikkan gerak langkah keseimbangan sesuai hitungan atau irama. Lakukan dengan sikap disiplin dan tanggung jawab.

Penjelasan di atas merupakan beberapa contoh gerak langkah kaki dalam senam berirama. Kamu dapat memperdalam pemahamanmu dengan mengamati kegiatan senam irama di sekitarmu. Kamu juga dapat menonton video pembelajaran senam irama yang dapat diunduh dari

internet. Bersama temanmu, tontonlah video yang sudah kamu unduh dengan tanggung jawab. Catatlah langkah-langkah gerak dasar senam irama. Gunakan catatan tersebut sebagai sumber belajar.

Gerak langkah senam irama hendaknya dipraktikkan secara disiplin. Sikap ini tecermin dalam keteraturan melakukan gerakan sesuai irama. Sikap disiplin juga perlu diterapkan dalam kegiatan sehari-hari. Dengan sikap disiplin, kamu akan menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.



Tahukah Kamu?

Meningkatkan Kesehatan Jantung dengan Senam Irama

Sesuai namanya, gerak dasar senam irama dilakukan dengan mengikuti alunan irama pengiring. Saat iramanya bertempo cepat, gerakan senam juga makin cepat. Saat tempo iramanya lambat, gerakan senam menjadi lambat. Tempo gerakan inilah yang berpengaruh terhadap kesehatan jantung. Saat gerakannya cepat, jantung memompa darah lebih cepat. Dengan demikian, senam irama berdampak positif untuk meningkatkan kesehatan jantung.

Sumber: "Apa Manfaat Senam Ritmik bagi Tubuh Kita?", www.kesehatanpedia.com, diunduh tanggal 7 September 2016



Unjuk Kemampuan

Ayo, Melakukan Gerak Langkah Kaki!

Praktikkan gerak langkah kaki secara berkelompok. Ikutilah langkah-langkah pembelajaran berikut.

1. Bagilah kelas menjadi lima kelompok. Tentukan nama kelompok sesuai gerak dasar langkah kaki dalam senam irama.
2. Mulailah berlatih dengan teman-teman kelompokmu. Gunakan peluit atau ketukan sebagai tanda perpindahan gerakan.
3. Praktikkan gerakan langkah kaki sesuai nama kelompok. Misalnya kelompok Zijpas mempraktikkan gerak langkah samping. Begitu seterusnya hingga semua kelompok mempraktikkannya.
4. Lakukan aktivitas ini secara sportif, disiplin, dan bertanggung jawab. Tumbuhkan sikap saling bekerja sama dalam aktivitas ini.

B. Gerak Ayunan Lengan

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari gerak dasar langkah kaki. Selain gerak langkah kaki, ada gerak dasar ayunan lengan. Gerakan ayunan lengan dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. Kembangkan sikap kerja sama dan menghormati saat melakukan gerak ayunan lengan dengan pasangan.

Apa sajakah gerak ayunan lengan dalam senam irama? Bagaimana cara melakukannya? Sebelum mengetahui jawabannya, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mencari Tahu!

Carilah informasi tentang alat pendukung dalam senam irama. Gunakan berbagai sumber bacaan untuk menemukan informasi tersebut. Kamu dapat mengunjungi perpustakaan untuk menemukan buku bacaan. Catatlah informasi yang diperoleh di buku catatan dan gunakan sebagai sumber belajar.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui alat yang digunakan untuk berlatih senam irama. Dalam senam irama, alat, dapat diayunkan atau dilempar. Ayunan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak. Bagaimana ayunan lengan dalam senam irama?

1. Ayunan Satu Lengan

Bagaimana melakukan ayunan satu lengan? Ayunan satu lengan dapat dilakukan ke depan dan belakang serta dari depan ke samping.

a. Ayunan Satu Lengan ke Depan dan Belakang

Bagaimana gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang? Amati gerakan ayunan lengan seperti Gambar 7.7! Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak. Luruskan kedua lengan ke depan. Ayunkan lengan kiri ke belakang. Ayunkan lengan kiri kembali ke depan. Kemudian, ayunkan lengan kanan ke belakang. Ikuti gerakan mengayunkan lengan kanan kembali ke depan.



Gambar 7.7 Ayunan satu lengan ke depan dan belakang

b. Ayunan Satu Lengan dari Depan ke Samping

Amatilah gerak ayunan lengan seperti Gambar 7.8! Bagaimana gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping? Bandingkan gerak ayunan seperti Gambar 7.7 dan 7.8. Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 7.8 Ayunan satu lengan ke samping



Ayo, Lakukan

Praktikkan langkah-langkah ayunan satu lengan berikut bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab.

1. Gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang.
2. Gerak ayunan lengan dari depan ke samping.

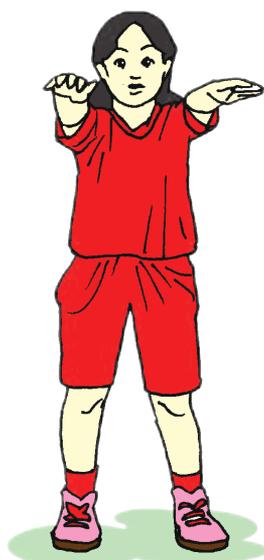
Pilihlah teman tanpa membeda-bedakan kondisi fisiknya. Amati gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu. Jika kamu masih kesulitan melakukannya, bertanyalah kepada gurumu.

2. Ayunan Dua Lengan

Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan dua lengan? Ayunan dua lengan dilakukan ke depan, belakang, dan samping. Gerakan ini juga dapat diikuti dengan gerakan kaki.

a. Ayunan Dua Lengan ke Depan dan Belakang

Amatilah gerak ayunan dua lengan seperti Gambar 7.9! Rumuskan langkah-langkahnya bersama temanmu. Kemukakan hasilnya kepada temanmu.



Gambar 7.9 Ayunan dua lengan ke depan.

Gerak ayunan dua lengan ke depan dan belakang diawali dengan posisi berdiri tegak. Kedua lengan lurus ke depan. Kemudian, kedua lengan diayunkan ke belakang diikuti gerakan lutut ditekuk sedikit. Kedua lengan ke depan diayunkan diikuti gerakan lutut ditekuk sedikit. Lakukan gerakan berulang-ulang.

b. Ayunan Dua Lengan ke Samping

Bagaimana langkah-langkah gerak ayunan dua lengan ke samping? Carilah sumber bacaan untuk mengetahui langkah-langkahnya. Diskusikan informasi yang kamu peroleh bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusi kepada guru secara santun.



Gambar 7.10 Ayunan dua lengan ke samping

Amati gerak ayunan lengan seperti Gambar 7.10! Apa yang ada di benakmu terkait gambar tersebut? Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru secara santun.



Ayo, Lakukan

Praktikkan gerak ayunan dua lengan ke depan dan belakang bersama temanmu. Amati gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.

C. Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan

Kamu sudah mempelajari gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan. Untuk mengawali pembelajaran ini, berdoalah sesuai agama yang dianut. Bersikaplah disiplin saat melakukan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan.



Kegiatan

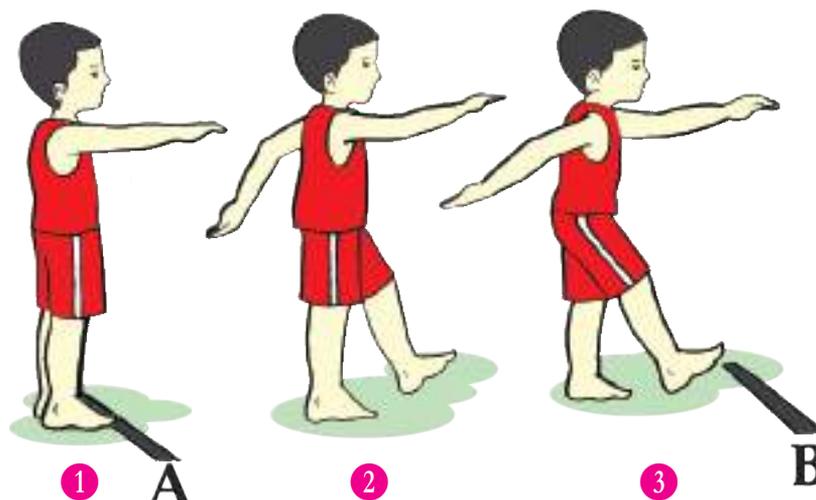
Ayo, Menonton!

Untuk mengawali pembelajaran, bersama gurumu, tontonlah video kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan. Video dapat didapat dari internet atau sumber bacaan lainnya. Ingat, gunakan internet dengan tanggung jawab. Catatlah gerakan dari video yang kamu tonton. Selanjutnya, komunikasikan bersama teman dan gurumu secara santun.

Melalui kegiatan di atas, kamu mengetahui kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.

1. Kombinasi Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan

Gerak langkah kaki biasa dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan. Amatilah gambar berikut!

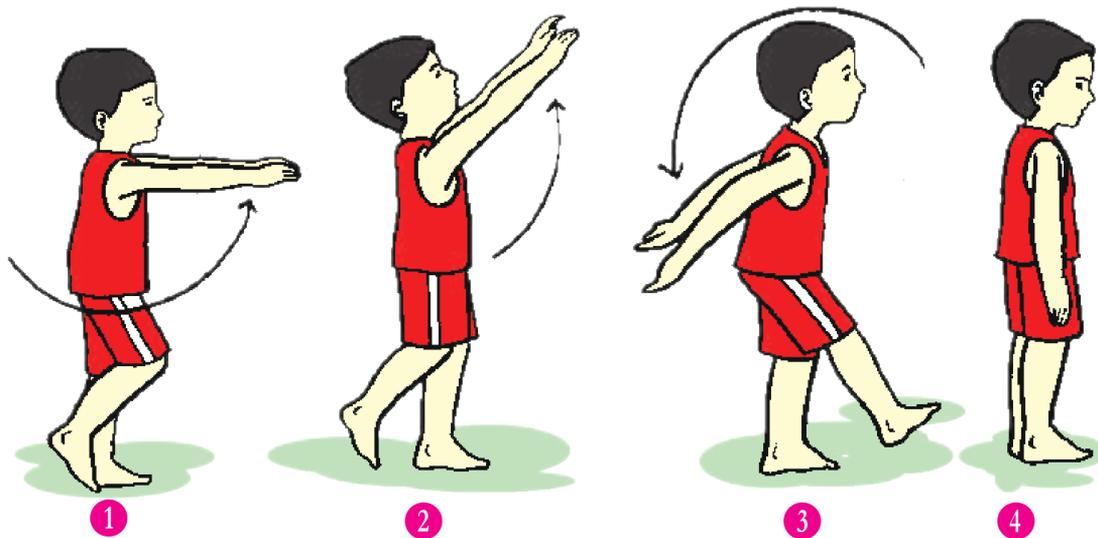


Gambar 7.11 Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan.

Pada gambar, tampak anak mempraktikkan gerak langkah ke depan. Gerakan ini dikombinasikan dengan ayunan lengan di samping badan. Gerakannya diawali dengan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan. Selanjutnya, melangkah ke depan dari garis A ke garis B sejauh 5 meter. Kaki kiri melangkah ke depan dikombinasikan ayunan lengan kanan. Lengan kanan diayunkan di samping badan. Kaki kanan melangkah ke depan dikombinasikan ayunan lengan kiri. Lengan kiri diayunkan ke depan di samping badan. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

2. Kombinasi Gerak Langkah ke Depan dengan Ayunan Lengan dalam Dua Putaran Lengan

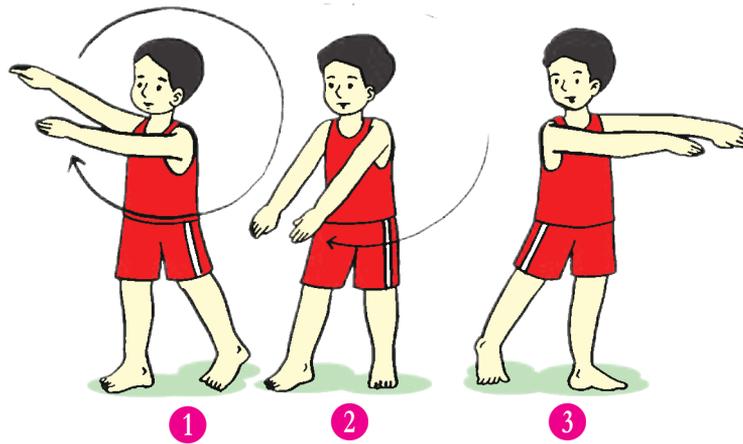
Gerak langkah dan ayunan lengan dapat diikuti dengan putaran lengan. Bagaimana gerakannya? Amatilah gerakan seperti Gambar 7.12. Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak dan kedua lengan lurus ke depan. Kaki kiri dilangkahkan ke depan dua langkah. Gerakan ini diikuti ayunan lengan ke depan dua putaran. Kemudian, kaki kanan dilangkahkan ke belakang dua langkah. Gerakan ini diikuti ayunan lengan ke belakang dua putaran. Posisi akhir, berdiri tegak menyamping dan kedua lengan lurus ke samping. Lakukan gerakan berulang-ulang agar kamu makin terampil.



Gambar 7.12 Kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan diikuti dua putaran lengan

3. Kombinasi Gerak Langkah ke Samping dengan Ayunan Lengan

Gerak langkah kaki ke samping dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan. Gerakan ini dikombinasikan dengan ayunan lengan ke samping dan atas. Gerakannya diawali dengan sikap awal berdiri tegak menyamping. Kedua lengan lurus ke samping kanan. Kemudian, langkahkan kaki kiri menyamping dua langkah. Ayunkan dan putar kedua lengan ke samping kanan. Langkahkan kaki kanan menyamping dua langkah. Ayunkan dan putar kedua lengan ke samping kiri. Posisi akhir, berdiri tegak menyamping dan kedua lengan lurus ke samping kanan. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.



Gambar 7.13 Kombinasi gerak langkah kaki ke samping dan ayunan lengan



Unjuk Kemampuan

Praktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan bersama temanmu. Lakukan kegiatan ini dengan disiplin dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu secara santun.

Dalam senam irama, ada banyak gerakan yang harus dilakukan secara cermat, teliti, dan sportif. Sikap ini juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Agar wawasanmu lebih luas, lakukan penelusuran internet untuk mencari informasi tentang senam irama. Ingat, gunakan internet dengan tanggung jawab. Mintalah bantuan gurumu atau orang tua saat mengakses internet. Ringkaslah informasi yang ditemukan untuk digunakan sebagai sumber bacaan.

Gerakan senam irama yang sederhana akan menyenangkan jika dilakukan bersama-sama sesuai iringan musik. Musik daerah menjadi salah satu pilihan irama pengiring senam irama. Menggunakan musik daerah sebagai pengiring senam irama menunjukkan sikap kreatif dan menghargai kebudayaan daerah.



Rangkuman

1. Gerak langkah kaki dalam gerak dasar berirama meliputi langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan.
2. Gerak langkah kaki dilakukan sesuai irama atau ketukan. Gerak ini dilakukan dengan kompak sesuai irama tanpa saling mendahului.
3. Gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama meliputi mengayun satu lengan ke depan dan belakang, ayunan satu lengan ke samping, ayunan dua lengan ke depan dan belakang, serta ayunan dua lengan ke samping.



Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Sinta berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Sinta melangkahkan kaki kiri ke depan diikuti langkah kaki kanan ke depan. Kemudian, Sinta melangkahkan kaki kanan sejajar kaki kiri. Akhir gerakan, Sinta merapatkan kaki kanan dan kiri. Dilihat dari gerakannya, Sinta melakukan langkah
 - A. rapat
 - B. biasa
 - C. depan
 - D. samping
2. Perhatikan gambar di samping!
Aktivitas seperti gambar menunjukkan kombinasi gerak langkah
 - A. dan ayunan lengan diikuti satu putaran lengan
 - B. dan ayunan lengan diikuti dua putaran lengan
 - C. kaki ke samping diikuti dengan ayunan lengan
 - D. biasa diikuti dengan ayunan lengan



3. Riko ingin melakukan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. Gerakan pertama yang dilakukan Riko ialah
 - A. berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang
 - B. melangkahkan kaki kiri diikuti kaki kanan
 - C. merapatkan kaki kanan sesuai irama
 - D. melangkahkan kaki kiri ke depan

4. Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan
 - A. menjaga kekompakan gerakan
 - B. menjaga keseimbangan badan
 - C. memperindah gerakan
 - D. menyesuaikan irama

5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 1. Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
 2. Hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan.
 3. Hitungan ke-2, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar kaki kanan.
 4. Hitungan ke-3, rapatkan kaki kanan dan kaki kiri.
 Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah

| | |
|------------|----------|
| A. samping | C. biasa |
| B. depan | D. rapat |

6. Perhatikan gambar berikut!



- Gerak pada gambar di atas menunjukkan gerakan langkah
- | | |
|------------|----------|
| A. samping | C. depan |
| B. biasa | D. rapat |
7. Nino melakukan gerak ayunan lengan. Saat akan mengayunkan dua lengan ke samping, posisi awal kedua lengan Nino adalah

| | |
|------------------------|----------------------------|
| A. lurus di depan | C. berada di depan dada |
| B. ditekuk di pinggang | D. berada di samping badan |

8. Yudi melakukan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan ke samping. Posisi lengan yang tepat untuk mengawali gerakan adalah
- lurus ke depan badan
 - urus ke atas kepala
 - lurus di samping badan
 - menyilang di depan badan
9. Doni berdiri tegak dan melangkahkan kaki kiri. Kedua lengan diluruskan ke depan. Lengan kiri diayunkan ke samping kiri. Gerakan ini dilanjutkan dengan ayunan lengan kiri ke depan. Gerakan yang sama untuk lengan kanan. Dari deskripsi ini, Doni melakukan gerakan ayunan
- dua lengan ke depan dan belakang
 - dua lengan ke samping
 - satu lengan ke depan dan belakang
 - satu lengan dari depan ke samping
10. Perhatikan gambar kombinasi gerak langkah kaki ke samping dan ayunan lengan di samping!
Gerakan pada gambar dilakukan dengan cara mengayunkan
- tangan ke kiri dan kanan
 - kaki ke samping
 - tangan dengan memutar ke kiri dan kanan
 - tangan ke depan dan belakang



B. Jawablah dengan benar!

- Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan belakang?
- Dalam senam irama, terdapat gerakan langkah keseimbangan. Deskripsikan tahap-tahap melakukan gerakan langkah keseimbangan!
- Dilla melakukan gerak langkah depan bersama Dewi. Bagaimana cara melakukan gerak langkah depan?
- Tiara melakukan kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan. Jelaskan caranya!
- Bagaimana cara melakukan kombinasi gerak langkah ke samping dengan ayunan lengan?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan kegiatan senam irama (langkah kaki dan ayunan lengan) sesuai langkah-langkah yang telah dipelajari. Lakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Mengombinasikan Gerak Irama dengan Iringan Musik

Tujuan : Mengombinasikan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar diiringi irama.

Alat/fasilitas : Pakaian olahraga, irama/ketukan

Pelaksanaan:

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 5–6 orang. Setiap kelompok mengombinasikan gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan.
2. Setiap kelompok memilih sebuah lagu daerah yang berdurasi 4–5 menit sebagai musik pengiring.
3. Anggota kelompok berlatih melakukan kombinasi gerakan senam irama sesuai irama musik pengiring.
4. Hasil latihan dipraktikkan di depan kelompok lain. Kembangkan kerja sama dan kekompakan saat praktikum.
5. Guru melakukan penilaian dalam kegiatan ini.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berilah tanda (✓) kolom "Ya" atau "Tidak" di bawah ini.

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan gerakan langkah biasa, rapat, depan, belakang, dan keseimbangan dengan baik. | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan gerakan langkah sesuai ketukan atau irama. | | |
| 3. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan dua putaran. | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak langkah ke samping dan ayunan lengan. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan gerakan langkah biasa, rapat, depan, belakang, dan keseimbangan dengan baik. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan gerakan langkah sesuai ketukan atau irama. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah biasa dan ayunan lengan. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan dua putaran. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah ke samping dan ayunan lengan. | | |



Gambar 8.1 Seorang anak sedang belajar gerakan meluncur menggunakan papan.
Sumber: www.belajarberenangbandung.com, 3 September 2018



Renang Gaya Dada

Renang merupakan olahraga air yang menyehatkan. Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati banyak orang. Selain untuk kesehatan, renang juga dilakukan untuk meraih prestasi. Banyak atlet renang yang telah mengharumkan nama bangsa Indonesia. Untuk berprestasi dalam olahraga renang, seseorang harus tekun berlatih. Kerja keras dan disiplin juga menjadi kunci sukses meraih prestasi.

Dalam olahraga renang, terdapat beberapa gaya, di antaranya gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Sebelum menguasai gaya tersebut, kamu perlu berlatih gerak dasar. Gerakan meluncur pada gambar di atas termasuk gerak dasar renang. Perenang harus menguasai gerakan tersebut sebelum melatih gerakan lain. Selanjutnya, perenang perlu menguasai teknik ayunan lengan, gerak kaki, dan bernapas. Gerak dasar ini harus dikuasai sebelum berlatih gaya renang, misalnya gaya dada. Bagaimana gerakan renang gaya dada? Melalui pembahasan materi ini, kamu diajak belajar dan mempraktikkan renang gaya dada.



Peta Konsep



Kata Kunci

- renang
- gaya dada
- gerakan kaki
- meluncur
- posisi tubuh
- ayunan lengan
- pengambilan napas



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik;
2. mendeskripsikan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada;
3. mendeskripsikan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada;
4. mempraktikkan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik;
5. mempraktikkan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada; serta
6. melakukan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada.

Di kelas IV, kamu telah belajar gerak dasar salah satu gaya renang. Pada pelajaran ini, kamu akan belajar renang gaya dada bersama temanmu. Melalui pelajaran ini, keterampilan berenangmu, terutama renang gaya dada, diharapkan meningkat.

A. Gerak Dasar Gaya Dada

Apa manfaat berenang? Saat berenang, semua otot akan bekerja. Tubuh lebih sehat dan bugar. Dengan berenang, keberanianmu juga meningkat. Olahraga air ini dapat mengurangi ketegangan sendi. Berolahraga air dengan kedalaman sebatas pinggang mengurangi ketegangan sendi 50%. Jika kedalaman air sebatas dada, ketegangan sendi berkurang 75%. Renang sangat bermanfaat untuk penderita nyeri sendi. Selain itu, renang dianjurkan bagi penderita asma dan jantung.

Dilihat dari gerakannya, gaya dada mirip gerakan katak saat berenang. Bagaimana cara berenang gaya dada? Sebelum mempelajari renang gaya dada, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengamati Gambar!

Perhatikan gambar berikut dengan saksama!

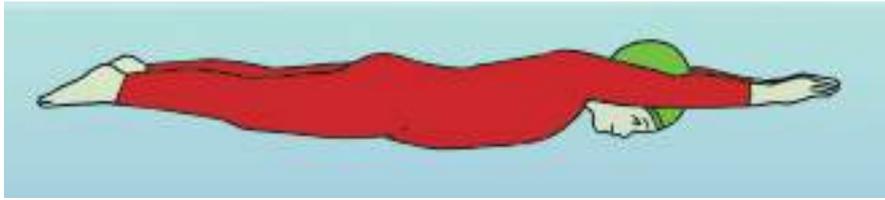


Gambar tersebut menunjukkan salah satu cara belajar gerakan renang gaya dada. Diskusikan gerakan yang ditunjukkan pada gambar. Bagaimana langkah-langkah gerakan pada gambar? Kemukakan hasil diskusi kepada teman dan gurumu secara santun.

Melalui kegiatan tersebut, kamu telah mempelajari gerakan dasar renang gaya dada. Gerakan renang meliputi gerakan meluncur, gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan pernapasan.

1. Gerakan Meluncur

Amatilah gerakan meluncur seperti Gambar 8.2! Apa yang dimaksud dengan gerakan meluncur? Bagaimana cara melakukan gerakan meluncur? Diskusikan bersama temanmu. Selanjutnya, kemukakan hasil diskusi kepada gurumu.



Gambar 8.2 Meluncur, gerak dasar yang harus dikuasai perenang.

Meluncur merupakan gerakan awal saat akan berenang. Gerakan ini dilakukan dengan posisi tubuh sejajar permukaan air. Saat melakukan gerakan meluncur, tubuh harus rileks. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan alat bantu, berupa papan. Jika sudah mahir, kamu dapat belajar meluncur tanpa papan.

Bagaimana cara melakukan gerakan meluncur? Gerakan ini diawali dengan posisi berdiri di kolam dengan ketinggian air setinggi dada. Salah satu kaki ditekuk dengan bertumpu pada dinding kolam (Gambar 8.3).



Gambar 8.3 Menekukkan kaki pada dinding kolam digunakan sebagai gaya dorong saat meluncur.

Kedua lengan diangkat ke atas, kemudian luruskan ke depan. Masukkan kepala ke air dengan kaki tetap bertumpu pada dinding kolam. Tolakkan kaki dari dinding kolam dengan kuat. Langkah ini bertujuan agar gerakan meluncur sempurna. Lakukan gerakan meluncur dengan posisi tangan dan kaki lurus sejajar.



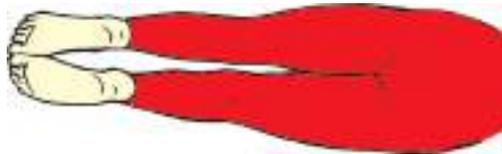
Ayo, Lakukan

Berdirilah dalam barisan di pinggir kolam. Lakukan gerakan meluncur secara bersama untuk barisan pertama, kemudian dilanjutkan barisan kedua. Ulangi gerakan ini hingga kamu mahir meluncur.

2. Gerakan Kaki

Kaki berperan penting dalam renang. Mengapa? Kemukakan pendapatmu secara lisan. Dalam renang gaya dada, kekuatan dorongan kaki sangat dibutuhkan. Gerakan kaki bertujuan untuk meningkatkan kecepatan luncuran saat berenang. Simaklah langkah-langkah gerakan kaki berikut.

- Luruskan tungkai dengan jari-jari kaki merapat.



Lurus ke belakang dengan jari-jari kaki merapat



Menekuk ke belakang (tekukan dari lutut)

Gambar 8.4 Gerakan kaki dalam renang gaya dada.

- Tekuk lutut dan kaki. Buka kaki dengan posisi tetap tertekuk dan putar jari-jari kaki keluar.
- Buka kedua kaki selebar mungkin dengan dorongan yang kuat. Rapatkan kembali kedua tungkai dan luruskan seperti semula.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.



Gambar 8.5 Menekuk dan membuka, telapak kaki menghadap keluar seperti kaki katak.



Ayo, Lakukan

Gerakkan kakimu dengan posisi mengapung di pinggir kolam. Kedua tangan memegang dinding kolam. Gerakkan kaki seperti gerakan kaki katak saat berenang. Berlatihlah secara tekun dan disiplin agar kamu terbiasa.

3. Posisi Tubuh

Dalam renang gaya dada, posisi tubuh juga berperan penting. Posisi tubuh yang benar memudahkan tubuh mengapung. Amatilah posisi tubuh seperti gambar berikut!



Gambar 8.6 Papan pembelajaran dapat dimanfaatkan untuk belajar mengapung.

Bagaimana cara melakukan gerak mengapung? Awalnya, ambil posisi telungkup menghadap permukaan air. Posisi tubuh mengapung. Kedua lengan diluruskan ke depan, telapak tangan dijulurkan ke depan. Kemudian, kedua tungkai diluruskan ke belakang. Pertahankan posisi badan tetap seimbang dan di permukaan air.

4. Gerakan Lengan

Gerakan lengan dalam renang gaya dada berperan sebagai tenaga pendorong. Latihan gerakan lengan dapat dilakukan di kolam dangkal. Agar kamu lebih mahir, praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Luruskan kedua tangan dan julurkan ke atas kepala dengan posisi jari-jari rapat. Agar kamu lebih paham, amatilah gambar berikut.



Menjulurkan tangan lurus ke depan



Menekuk kira-kira 90°
dengan posisi tangan lurus bahu

Gambar 8.7 Gerakan lengan dilakukan dari ujung bahu hingga ujung jari-jari tangan.

Apa yang dapat kamu simpulkan dari Gambar 8.8? Praktikkan gerakan seperti gambar tersebut bersama temanmu. Bagaimana caranya?

- 1) Buka tangan ke samping dengan posisi telapak tangan menghadap ke luar.
 - 2) Tekuk sikut dan tarik tangan ke samping selebar bahu atau setengah lingkaran (kira-kira 90°) sambil mendorong air.
 - 3) Ayunkan tangan dengan kuat saat mendorong air.
2. Tekuk tangan ke bawah dada, posisi telapak tangan berhadapan ke dalam.
 3. Julurkan tangan ke atas kepala dengan posisi ibu jari di atas seperti posisi semula. Amatilah gerakan lengan seperti gambar berikut.



Menekuk tangan di bawah dagu dengan telapak tangan menghadap ke atas



Menjulurkan tangan lurus ke atas kepala

Gambar 8.8 Saat melakukan gerakan lengan, pastikan jari-jari tangan saling merapat.

5. Pengambilan Napas

Cara bernapas dalam renang gaya dada sangat menentukan daya tahan perenang. Bagaimana posisi tubuh saat pengambilan napas? Amatilah cara pengambilan napas seperti gambar berikut!



Gambar 8.9 Pengambilan napas yang baik merupakan salah satu kunci kesuksesan dalam berenang.

Bagaimana cara pernapasan dalam renang gaya dada? Mari, belajar cara pernapasan diawali dengan posisi tubuh telungkup. Kedua tangan memegang dinding kolam. Ambil napas dengan mulut dan masukkan muka ke air. Pandangan mengarah ke dasar kolam. Buang napas melalui hidung (sedikit dari mulut), kemudian angkat kepala hingga permukaan air. Ambil kembali napas melalui mulut, kemudian masukkan kepala ke air. Udara dikeluarkan saat berada di dalam air. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



Ayo, Lakukan

Praktikkan cara pengambilan napas saat berenang bersama temanmu secara sportif dan bertanggung jawab. Perhatikan faktor keselamatan dan keamanan di kolam air. Berlatihlah dengan bimbingan gurumu atau instruktur renang.

Itulah gerak dasar renang gaya dada. Gerakan tersebut harus dikuasai jika kamu ingin berenang gaya dada. Lakukan gerakan tersebut dengan tepat. Kamu dapat terus belajar secara mandiri hingga menguasai gerakan tersebut. Belajarlah dengan sungguh-sungguh dan pantang menyerah.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Gerakan Lengan!

Lakukan posisi berdiri di tepi dinding kolam. Salah satu kaki ditekuk dan menempel dinding kolam. Lakukan dorongan kaki agar meluncur. Lakukan gerakan lengan pada renang gaya dada. Mintalah temanmu

untuk mengamati dan menilai gerakanmu. Lakukan gerakan ini bergantian bersama temanmu. Laporkan hasil penilaianmu dan temanmu kepada gurumu. Aktivitas ini dilakukan secara bertanggung jawab dan sportif.

B. Kombinasi dan Koordinasi Gerakan Gaya Dada

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari gerak dasar renang gaya dada. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan cara mengombinasikan dan mengoordinasikan gerak dasar renang gaya dada secara menyeluruh. Sebelum mempraktikkan gerakan tersebut, kerjakan kegiatan berikut.



Ayo, Melakukan Peregangan Otot!

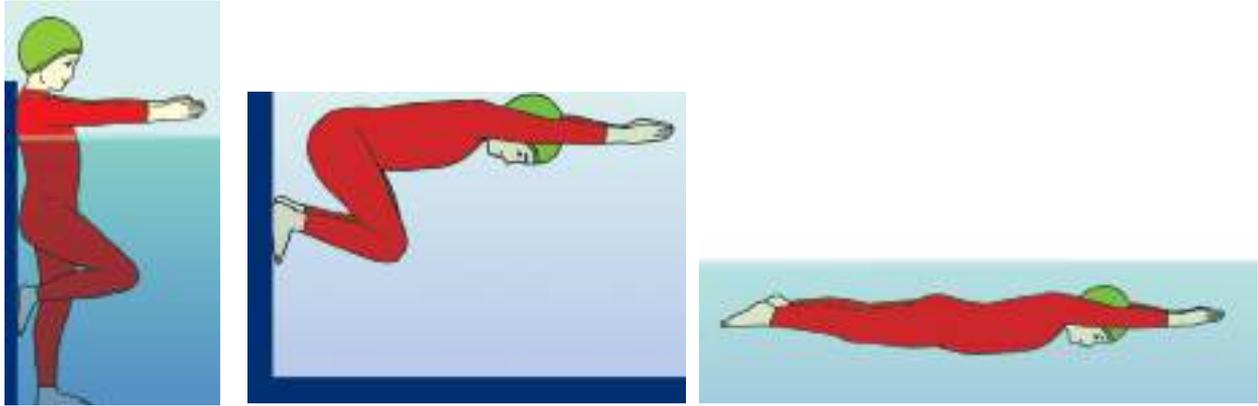
1. Lakukan peregangan otot kaki dengan berjalan di pinggir kolam.
2. Lakukan peregangan lengan, leher, pinggang, punggung, dan perut dengan posisi berdiri.
3. Basahi tubuhmu dengan air sebelum masuk kolam renang.
4. Masuklah ke kolam serta gerakkan kaki dan tanganmu.
5. Lakukan kegiatan ini dengan disiplin dan sportif.

Peregangan otot diperlukan sebelum melakukan renang. Setelah melakukan peregangan otot, kamu dapat mempraktikkan gerakan-gerakan berikut.

1. Kombinasi Gerakan Renang Gaya Dada

Penguasaan gerak dasar akan memudahkanmu dalam berenang gaya dada. Bersama temanmu, praktikkan kombinasi gerak renang gaya dada. Mintalah pendampingan Bapak/Ibu Guru atau instruktur dalam latihan ini. Agar lebih mudah, ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Bersiaplah di pinggir kolam. Masuklah di kolam dan berdiri di pinggir kolam.
2. Tekuk salah satu kaki di tembok, julurkan lengan ke depan. Posisi telapak tangan rapat.
3. Ambil napas dengan mulut. Masukkan kepala ke air diikuti dorongan kaki. Lakukan gerakan meluncur dengan kuat. Amatilah gerakan meluncur seperti gambar berikut.



Gambar 8.10 Kombinasi gerakan tangan dan kaki yang seimbang akan memberikan gaya dorong kuat.

4. Lakukan kombinasi gerakan meluncur dan gerakan kaki. Gerakkan kaki ke atas dan bawah secara berirama.
5. Setelah gerakan meluncur melambat, gerakkan lengan dengan membuka tangan ke luar. Posisi ibu jari di bawah. Terapkan gerakan lengan dan kaki seperti gambar berikut.



Gambar 8.11 Koordinasi gerakan lengan dan kaki akan menghasilkan gerak meluncur.

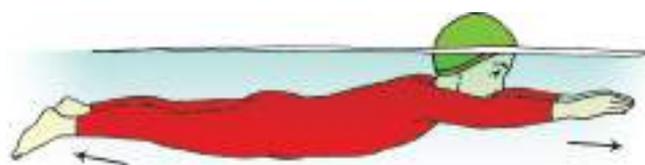
6. Dorong air menggunakan kedua tangan dengan kuat. Angkat kepala ke permukaan air dan ambil napas melalui mulut.
7. Tekuk kaki dari lutut dan lakukan gerakan menendang ke samping, kemudian diluruskan ke belakang. Lengan ditarik selebar bahu atau setengah lingkaran (kira-kira 90°).



Gambar 8.12 Gerakan kaki dan lengan dengan tarik napas melalui mulut dan buang napas melalui hidung di dalam air.

8. Masukkan kepala ke air. Kombinasikan gerakan kaki dan lengan dengan menekuk tangan ke bawah dada (posisi telapak tangan menghadap ke dalam).

9. Kombinasikan gerakan kaki dan lengan, rapatkan kedua pangkal paha dan luruskan. Dorong tangan ke depan, posisi telapak tangan berhadapan.
10. Luruskan tungkai dan lengan seperti gerakan meluncur.
11. Ulangi gerakan tersebut secara urut dan berulang-ulang. Lakukan gerakan ini dengan jarak 5–10 meter. Saat mengakhiri gerakan renang gaya dada, lakukan seperti gerakan pada gambar berikut.



Gambar 8.13 Gerakan renang gaya dada diakhiri dengan posisi tubuh lurus sejajar.

Dalam renang gaya dada, perenang mengombinasikan tiga gerakan. Lengan diayunkan ke samping, kemudian, ditekuk sambil melakukan dorong ke air. Posisi kaki lurus ke belakang. Kaki ditekuk dan dibuka ke samping. Gerakan ini untuk mendorong air sambil menekuk lengan di depan dada. Kaki dan tangan diluruskan secara bersamaan untuk melakukan luncuran. Gerakan dilakukan secara berkesinambungan. Gerakan ini akan mendorong perenang meluncur dengan satu lecutan kaki yang kuat.

2. Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada

Bagaimana koordinasi gerak pada renang gaya dada? Carilah informasinya dengan menelusuri laman di internet dengan tanggung jawab. Mintalah pendampingan gurumu atau orang tua saat menelusuri laman di internet. Ringkaslah artikel yang kamu temukan pada laman tersebut.

Bagaimana gerakan renang gaya dada? Tumbuhkan rasa percaya diri dan sportivitasmu saat mempraktikkan gerakan tersebut. Bentuk latihan koordinasi gerakan renang gaya dada dengan satu gerakan kaki dan satu gerakan lengan.

a. Gerakan Tangan dan Pernapasan

Gerakan ini dilakukan untuk melatih koordinasi tangan dengan pengambilan napas. Gerakan dapat dilakukan dengan meluncur terlebih dahulu. Kemudian, kedua tangan diayunkan untuk mendorong tubuh. Dorongan dilakukan dengan kuat agar kepala dapat terangkat. Saat kepala terangkat, ambil napas melalui mulut. Saat kepala berada di dalam air,

keluarkan udara perlahan melalui hidung. Pada latihan ini, kaki diluruskan ke belakang tanpa melakukan gerakan mendorong. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan melatih pengambilan napas.

b. Gerakan Kaki dengan Pernapasan

Seperti gerakan pada tangan, latihan ini melatih koordinasi ayunan kaki dengan pengambilan napas. Saat meluncur, kaki diluruskan ke belakang. Kemudian, kaki ditebuk dan didorong ke samping untuk menekan air. Saat melakukan dorongan, kaki diayunkan dengan kuat. Tujuannya agar kepala terangkat ke permukaan. Saat kepala di permukaan, ambil napas seperti pada latihan sebelumnya. Posisi tangan diluruskan ke depan memegang pelampung tanpa dorongan. Latihan ini untuk meningkatkan kekuatan dorongan kaki saat melakukan renang gaya dada.

c. Gerakan Tangan, Kaki, dan Pernapasan

Setelah melakukan kedua latihan di atas, kamu dapat melakukan latihan koordinasi gerak pada renang gaya dada. Bagaimana rangkaian gerak menggunakan tangan, mengayunkan kaki, dan pernapasan pada renang gaya dada? Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru secara santun. Jika kamu merasa kesulitan, bertanyalah kepada guru.



Tahukah Kamu?

Mengatasi Keram Saat Berenang

Keram termasuk risiko yang sering terjadi saat berenang. Keram terjadi karena otot-otot tubuh tegang. Saat mengalami keram, perenang hendaknya bersikap tenang. Jika memungkinkan, menepilah dan keluar dari kolam. Kamu juga dapat melakukan tindakan berikut.

1. Cobalah menyeimbangkan tubuh dan bersikap tenang.
2. Ambil napas dalam-dalam, kemudian keluarkan perlahan.
3. Lakukan peregangan otot dengan memijat atau menggerakkan tubuh.
4. Setelah keram sedikit reda, menepilah dan keluar dari kolam. Lakukan peregangan otot hingga keram reda.

Saat di darat, kamu dapat mengatasi keram pada kaki dengan cara berikut.

1. Tekuklah lutut ke arah dada. Tarik jari-jari dan telapak kaki ke arah punggung kaki.
2. Tidur telentang dan angkat kaki ke atas untuk merilekskan otot kaki.

Sumber: www.belajarrenang.com, diakses 6 Agustus 2018

Kamu telah belajar koordinasi gerak pada renang gaya dada. Sungguh menyenangkan, bukan? Kamu juga dapat melakukan inovasi terkait koordinasi gerak pada renang gaya dada. Sebagai contoh, kamu melakukan dua gerakan kaki, dua gerakan lengan, dengan satu pengambilan napas. Berlatihlah secara berulang-ulang dengan gerakan yang lebih kreatif.

Setelah mempelajari pelajaran ini, kamu hendaknya mempraktikkan gerakan renang gaya dada dengan baik dan benar. Jika tertarik dengan renang dan rajin berlatih, tidak menutup kemungkinan kamu menjadi atlet renang. Kamu dapat mewakili sekolahmu atau daerahmu dalam kompetisi. Bahkan, kamu dapat mewakili Indonesia di kancah internasional. Kamu dapat mengharumkan nama bangsa. Selain menyehatkan, renang dapat menjadi "jalan" bagimu untuk berbakti kepada nusa dan bangsa.



Rangkuman

1. Renang gaya dada disebut juga gaya katak. Sebutan ini karena gerakan renang gaya dada mirip dengan gerakan katak ketika berenang. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh telungkup.
2. Renang gaya dada merupakan rangkaian gerakan lengan yang diayunkan secara terus-menerus (ke arah depan, samping, dan belakang). Gerakan lengan dipadukan dengan tendangan kaki.
3. Gerak dasar renang gaya dada meliputi gerakan meluncur, gerakan lengan, posisi tubuh, gerakan kaki, dan pengambilan napas.
4. Kombinasi renang gaya dada dilakukan dengan menggabungkan gerakan lengan, kaki, pengambilan napas, dan posisi tubuh secara berirama.
5. Koordinasi renang gaya dada dilakukan berkesinambungan, misalnya satu gerakan kaki, satu gerakan lengan, dan dua gerakan lengan satu gerakan kaki.

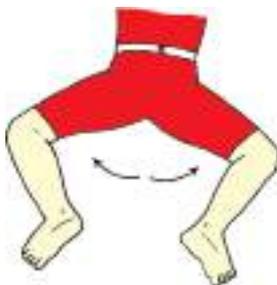


Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Sikap awal yang tepat saat melakukan gerakan meluncur ialah berdiri
 - A. lurus di atas kolam
 - B. menghadap pinggir kolam
 - C. membelakangi dinding kolam
 - D. dan menekuk kedua kaki di dalam kolam
2. Alim hendak melakukan gerakan meluncur. Posisi kaki Alim yang tepat ialah
 - A. menjulur ke belakang
 - B. lurus ke depan
 - C. menekuk
 - D. merapat
3. Tumpuan kaki pada dinding kolam saat hendak meluncur bertujuan
 - A. memberikan daya dorong
 - B. mempermudah gerakan kaki
 - C. mempermudah gerak tangan
 - D. menjaga keseimbangan tubuh
4. Posisi tangan yang tepat saat gerakan meluncur ialah
 - A. menekuk di samping bahu
 - B. lurus dan membuka ke luar
 - C. lurus dan menghadap bawah
 - D. menekuk dan saling berhadapan
5. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan kaki pada gambar mirip dengan gerakan

- A. ikan
- B. katak
- C. penyu
- D. kupu-kupu

6. Perhatikan beberapa gerakan berikut!

- 1. Tangan dan kaki lurus.
- 2. Kedua tungkai merapat dan lurus.
- 3. Kaki ditekuk dan pergelangan kaki diputar ke luar.

Gerakan tersebut dilakukan pada saat

- A. meluncur
- B. mengayunkan lengan
- C. mengayunkan tungkai
- D. pengambilan napas

7. Perenang harus memperhatikan posisi tubuh. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh

- A. telungkup
- B. menyamping
- C. berbolak-balik
- D. menghadap atas

8. Saat berenang gaya dada, Farhan mengayunkan lengan dan menarik ke belakang. Posisi telapak tangan menghadap

- A. samping
- B. dalam
- C. luar
- D. atas

9. Teknik pengambilan napas sangat menentukan daya tahan perenang. Teknik pengambilan napas pada renang gaya dada ialah dihirup

- A. melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut
- B. melalui mulut dan dikeluarkan melalui hidung
- C. dan dikeluarkan melalui hidung
- D. dan dikeluarkan melalui mulut

10. Salah satu gerakan untuk melatih koordinasi gerak lengan pada renang gaya dada ialah

- A. berdiri menghadap dinding kolam
- B. menggerakkan kaki dan lengan bersamaan
- C. melatih tungkai kaki berpasangan dengan teman
- D. menggerakkan lengan dengan mengapit pelampung

B. Jawablah dengan benar!

1. Gerakan meluncur harus dikuasai perenang. Bagaimana cara melakukan gerakan meluncur yang tepat?
2. Gerakan lengan pada renang gaya dada hendaknya dilakukan secara urut. Jelaskan urutan gerakan lengan gaya dada yang tepat!
3. Teknik pengambilan napas berperan menjaga pasokan oksigen dalam tubuh. Bagaimana teknik mengambil napas yang tepat dalam renang gaya dada?
4. Bagaimana gerakan penutup dalam renang gaya dada?
5. Deskripsikan koordinasi gerakan gaya dada yang benar!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan rangkaian renang gaya dada sesuai langkah-langkah yang telah dipelajari. Lakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab, disiplin, dan sportif.



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

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



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Berenang Gaya Dada!

Praktikkan gerak dasar renang gaya dada.

Tujuan : Mempraktikkan gerak kaki, lengan, pengambilan napas, dan posisi tubuh dengan benar.

Alat/fasilitas : Kolam renang, pakaian renang, kacamata renang, papan pembelajaran, stopwatch, alat pengaman keselamatan, dan kertas penilaian.

Pelaksanaan:

1. Lakukan pemanasan sebelum berenang. Aktivitas ini bertujuan menghindari risiko cedera dan keram.
2. Lakukan praktik gerak dasar renang gaya dada meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, ayunan lengan, dan teknik pengambilan napas.
3. Lakukan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk kompetisi. Jarak yang ditempuh sejauh 6–10 meter. Berkompétisilah dengan teman secara sportif, jujur, dan bertanggung jawab.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi renang gaya dada. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berilah tanda (✓) kolom "Ya" atau "Tidak" di bawah ini.

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan gerakan lengan dalam renang gaya dada. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan gerakan tungkai kaki pada renang gaya dada. | | |

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 3. | Mampu menjelaskan cara melakukan gerakan meluncur. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan cara pengambilan napas pada renang gaya dada. | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan koordinasi gerak lengan, kaki, dan pengambilan napas pada renang gaya dada. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan gerakan lengan renang gaya dada. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan gerakan tungkai kaki pada renang gaya dada. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan gerakan meluncur. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan cara pengambilan napas renang gaya dada. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan koordinasi gerak lengan, kaki, dan pengambilan napas pada renang gaya dada. | | |



Gambar 9.1 Dokter sedang memeriksa denyut nadi pasien yang sedang sakit
Sumber: Dokumen Penulis.



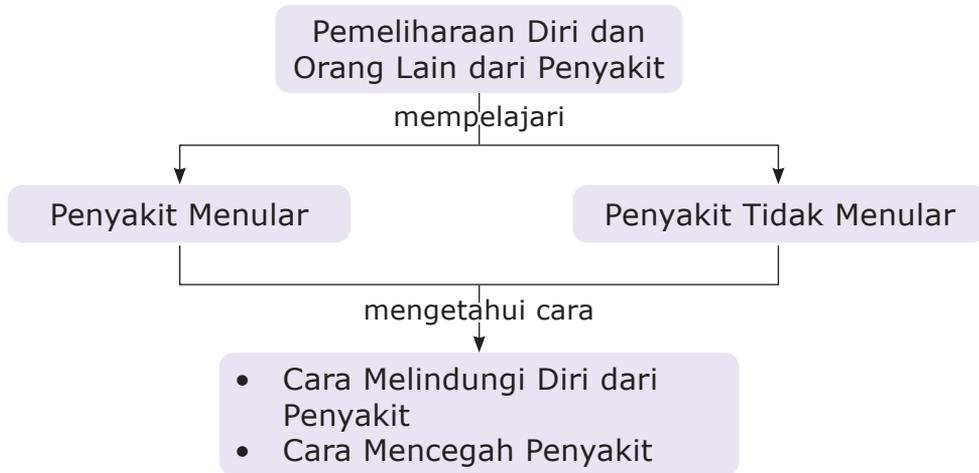
Pemeliharaan Diri dan Orang Lain dari Penyakit

Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Jika sehat, kamu dapat melakukan berbagai kegiatan seperti belajar dan bermain bersama teman-temanmu. Dengan demikian, menjaga kesehatan sangat penting. Agar tubuh tetap sehat, kamu harus rajin mengonsumsi makanan sehat, rajin berolahraga, dan cukup istirahat. Kamu dapat membiasakan tiga tindakan tersebut secara rutin untuk mendapatkan tubuh sehat. Memiliki tubuh sehat dapat membantumu berkonsentrasi saat belajar.

Kamu akan mudah sakit apabila tidak menjaga kesehatan. Ketika sakit, tubuhmu akan lemah, kehilangan selera makan, dan tidak dapat melakukan aktivitas sebagaimana biasanya. Sakit dapat terjadi karena kamu kurang menjaga kesehatan. Apabila sakit, kamu sebaiknya beristirahat dan segera periksa ke dokter. Menyegerakan berobat ke dokter dapat membantu mencegah penularan penyakit.



Peta Konsep



Kata Kunci

- penyakit menular
- penyakit tidak menular
- pola hidup sehat
- cara penularan penyakit
- upaya pencegahan penyakit



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular;
2. menjelaskan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular;
3. mempraktikkan cara pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular; serta
4. mempraktikkan tindakan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

Kamu pasti mengetahui bahwa kesehatan mahal harganya. Jika tidak menjaga kesehatan, kamu dapat menderita penyakit. Saat tubuh masih sehat, kamu hendaknya mensyukuri karunia Tuhan tersebut. Bagaimana caranya? Berolahraga secara teratur, cukup istirahat, dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dapat kamu biasakan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, jika kamu meremehkan, boleh jadi kamu terkena penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular. Agar terhindar dari penyakit, kamu hendaknya memahami dan menerapkan konsep pemeliharaan diri. Materi inilah yang akan kamu bahas pada pelajaran ini.

A. Penyakit Menular

Tubuh sehat dan bugar menjadi keinginan setiap orang, bukan? Adakalanya kita mengalami sakit. Sakit menunjukkan gangguan fungsi tubuh, baik fisik maupun psikis. Sakit adalah suatu kondisi tubuh atau sebagian organ tubuh yang fungsinya terganggu. Orang mungkin sakit karena terjangkit penyakit tertentu. Sebelum membahas lebih mendalam mengenai penyakit, mari, kerjakan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Membersihkan Lingkungan Kelas!

Bersama teman sekelasmu, bersihkan meja, kursi, dan lantai. Gunakan lap, kemoceng, sapu, dan pengki untuk membersihkan kelas. Sampah dibuang di tempat sampah. Menjaga lingkungan kelas tetap bersih merupakan tanggung jawab anggota kelas. Lingkungan kelas yang bersih membuat suasana belajar nyaman. Kelas yang bersih menghindarkan warga kelas dari penyakit.

Melalui kegiatan tersebut, kamu memahami pentingnya menjaga kebersihan. Tindakan itu sebagai upaya mencegah timbulnya penyakit. Biasakan bekerja sama membersihkan lingkungan kelas untuk menciptakan lingkungan bersih dan sehat.

1. Pengertian Penyakit Menular

Apa yang dimaksud penyakit menular? Pembahasan penyakit menular tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular Pasal 1 ayat (1). Dalam peraturan tersebut, dijelaskan penyakit menular adalah penyakit menular kepada manusia yang disebabkan agen biologi seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit.



Gambar 9.2 Influenza merupakan contoh penyakit menular karena virus
Sumber: Dokumen penulis



Ayo, Lakukan

Carilah informasi tentang penyakit influenza. Apa penyebab penyakit influenza? Apa dampaknya bagi kehidupan manusia? Bagaimana pencegahannya? Informasi dapat diperoleh dari buku, surat kabar, majalah, atau internet. Bahaslah informasi yang ditemukan bersama temanmu. Selanjutnya, komunikasikan kepada teman dan gurumu secara santun.

2. Macam-Macam Penyakit Menular

Apa saja macam-macam penyakit menular? Carilah informasi macam-macam penyakit menular bersama temanmu. Kamu dapat mencari macam-macam penyakit menular dalam buku di perpustakaan. Gunakan buku tersebut sebagai sumber belajar.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular Pasal 4, penularan penyakit disebabkan oleh penyakit menular langsung serta penyakit menular vektor dan binatang pembawa penyakit. Penyakit menular vektor adalah penyakit yang ditularkan oleh serangga, misalnya nyamuk. Selain nyamuk, terdapat binatang pembawa penyakit. Artinya, binatang yang tidak menyebabkan penyakit, tetapi mampu menyebarkan penyakit. Contoh binatang pembawa penyakit, yaitu burung, anjing, dan tikus.

Daftar sebagian penyakit menular langsung serta penyakit menular melalui vektor dan binatang pembawa penyakit dapat kamu cermati pada tabel berikut.

Tabel 9.1 Daftar Penyakit Menular

| No. | Penyakit Menular Langsung | No. | Penyakit Menular melalui Vektor dan Binatang Pembawa Penyakit |
|-----|----------------------------|-----|---|
| 1 | Difteri | 1 | Malaria |
| 2 | Tetanus | 2 | Demam berdarah |
| 3 | Polio | 3 | Chikungunya |
| 4 | Campak | 4 | Rabies |
| 5 | Typhoid | 5 | Pes |
| 6 | Kolera | 6 | Toxoplasma |
| 7 | Rubella | 7 | Leptospirosis |
| 8 | Influenza | 8 | Flu burung (Avian influenza) |
| 9 | Meningitis | | |
| 10 | Tuberkulosis | | |
| 11 | Hepatitis | | |
| 12 | Infeksi saluran pencernaan | | |
| 13 | Infeksi saluran pernapasan | | |

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular

Dari Tabel 9.1, kamu dapat membedakan penyakit menular secara langsung atau penyakit menular yang disebabkan oleh vektor (serangga) dan binatang pembawa penyakit. Bersikaplah waspada terhadap penularan penyakit. Sebagai upaya pencegahan, kamu perlu membiasakan pola hidup sehat. Misalnya, rajin mencuci tangan setelah beraktivitas. Pembiasaan ini sebagai wujud pemeliharaan karunia Tuhan berupa tubuh sehat dan bugar.



Tahukah Kamu?

Apa Perbedaan Demam Berdarah Dengue dan Chikungunya?

Aedes aegypti dan *Aedes albopictus* merupakan pembawa virus yang menyebabkan penyakit demam berdarah dengue (DBD) dan chikungunya. Meskipun disebabkan jenis nyamuk sama, DBD berbeda dengan chikungunya. DBD berasal dari virus dengue yang terdiri atas empat jenis, yaitu DEN-1, DEN 2, DEN-3, dan DEN-4. Chikungunya disebabkan virus chikungunya.

DBD dan chikungunya memiliki gejala berbeda. Penderita DBD mengalami siklus dalam tiga fase, yaitu fase demam, fase kritis, dan fase pemulihan. Gejala khas DBD, yaitu demam tinggi, timbul bintik merah, penurunan trombosit, dan peningkatan hematokrit. Pada kulit penderita DBD, tampak bintik-bintik pendarahan. Penderita DBD dapat mengalami pendarahan di gusi, hidung, dan usus. Chikungunya diawali dengan gejala pusing, meriang, demam, bintik-bintik merah pada kulit, dan mual. Penderita chikungunya juga merasakan nyeri pada persendian sehingga sulit bergerak.

Sumber: www.health.kompas.com, 24 Agustus 2016

B. Penyakit Tidak Menular

Pada subpelajaran A, kamu telah membahas penyakit menular. Selanjutnya, kamu diajak membahas pengertian dan macam-macam penyakit tidak menular. Sebelum membahasnya, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mencari Tahu tentang Penyakit Tidak Menular!

Carilah informasi tentang penyakit tidak menular. Kamu dapat mencari informasi dari buku, surat kabar, majalah, atau internet. Jika menggunakan internet, mintalah pendampingan gurumu. Fotokopi atau unduh artikel tersebut kemudian gunakan sebagai media pembelajaran. Unduh pula gambar yang menunjukkan penderita penyakit menular dan tidak menular. Lakukan kegiatan ini bersama temanmu. Kembangkan sikap saling bekerja sama (gotong royong) dan tekun dalam mengerjakannya.

Melalui kegiatan tersebut, kamu dapat menunjukkan macam-macam penyakit tidak menular. Pemahaman ini bermanfaat bagi kamu dalam mempelajari materi selanjutnya.

1. Pengertian Penyakit Tidak Menular

Apa itu penyakit tidak menular? Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan kuman atau virus serta tidak ditularkan kepada orang lain. Apa faktor penyebab seseorang menderita penyakit tidak menular? Bisa jadi, orang tersebut memiliki pola hidup tidak sehat.

Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji merupakan kebiasaan hidup tidak sehat. Makanan tersebut tinggi kalori, tetapi rendah kandungan gizinya. Pola makan ini juga memperbesar risiko munculnya berbagai penyakit di antaranya penyakit jantung, diabetes (kencing

manis), dan tingginya kolesterol. Penyakit tersebut tidak dapat menular, tetapi berbahaya bagi diri sendiri.

Bagaimana cara menghindari terkena penyakit tidak menular? Amati aktivitas olahraga seperti Gambar 9.3!



Gambar 9.3 Berolahraga secara teratur dapat membuat tubuh sehat

Apa manfaat aktivitas olahraga pada gambar di atas bagi kesehatan manusia? Bahaslah bersama temanmu. Carilah informasi untuk menunjang hasil analisis bersama. Kemukakan hasilnya kepada teman dan gurumu.

Aktivitas seperti Gambar 9.3 merupakan salah satu sarana menjaga kesehatan jasmani. Aktivitas ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga meminimalisasi terjangkitnya penyakit tidak menular.

2. Macam-Macam Penyakit Tidak Menular

Pada materi sebelumnya, kamu telah membahas pengertian penyakit tidak menular. Ada anggapan penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Mengapa? Diskusikan bersama temanmu dan kemukakan hasilnya di kelas.

World Health Organization (WHO) menyatakan kematian akibat penyakit tidak menular terus meningkat. Di Indonesia, angka kematian karena penyakit tidak menular juga meningkat sejak tahun 2014. Apa sajakah macam-macam penyakit tidak menular? Amatilah Gambar 9.4! Apa yang terjadi dengan orang tersebut? Diskusikan bersama temanmu dan kemukakan hasilnya di kelas.



Gambar 9.4 Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat mengakibatkan kematian.

Penyakit tidak menular bisa muncul akibat pola hidup tidak sehat atau faktor keturunan. Contoh penyakit tidak menular antara lain diabetes, rematik, sariawan, hipertensi, osteoporosis, depresi, keracunan, penyakit jantung, kanker, stroke, amblien, usus buntu, asam lambung, gagal ginjal, asam urat, tumor, obesitas, vertigo, migrain, kolesterol, tipis, dan penyakit paru-paru.



Ayo, Lakukan

Salah satu sumber informasi tentang penyakit menular dan penyakit tidak menular adalah internet. Agar pengetahuanmu tentang penyakit menular dan penyakit tidak menular makin meningkat, lakukan penelusuran internet. Ringkaslah informasi penting dari artikel tentang penyakit menular dan penyakit tidak menular yang ditemukan pada laman di internet. Catatlah materi penting yang terdapat pada laman tersebut. Gunakan informasi pada laman tersebut sebagai sumber belajar.

Apa yang membedakan penyakit menular dan penyakit tidak menular? Diskusikan bersama temanmu. Catatlah hasil diskusi pada tabel seperti contoh berikut.

Tabel 9.2 Perbedaan Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular

| No. | Nama Penyakit | Sifat penyakit | Faktor penyebab | Jenis Penyakit | |
|-----|-----------------|----------------|--|----------------|---------------|
| | | | | Menular | Tidak Menular |
| 1. | Tifus | Kronis endemis | Bakteri penyebab tifus (tipis), Salmonella typhi | ✓ | |
| 2. | Diabetes | | | | |
| 3. | Strok | | | | |
| 4. | Jantung koroner | | | | |
| 5. | Campak | | | | |

Setelah mengisi tabel di atas, kamu mengetahui perbedaan antara penyakit menular dan penyakit tidak menular. Kedua penyakit ini perlu ditangani secara cermat dan teliti. Sikap inilah yang diterapkan tenaga medis seperti dokter dan perawat. Kamu dapat menerapkan sikap tersebut dalam kehidupan sehari-hari.



Unjuk Kemampuan

Membuat Pohon Penyakit Menular dan Tidak Menular

Kamu telah mempelajari penyakit menular dan tidak menular. Kembangkan kreativitasmu dengan membuat pohon penyakit menular dan tidak menular. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Sediakan pot bunga, ranting pohon dengan tinggi 1 meter, benang, gunting, lem, dan kertas berwarna merah dan kuning (sesuai selera).
2. Guntinglah kertas sesuai bentuk daun dan bunga dengan ukuran diameter 5 cm.
3. Tulislah jenis penyakit menular pada kertas berwarna merah. Tulislah jenis penyakit tidak menular pada kertas berwarna kuning. Ikat kertas menggunakan benang, kemudian digantung di ranting pohon.
4. Tanamlah ranting pohon dalam pot menggunakan media batu atau tanah. Selanjutnya, letakkan hasil karyamu di depan atau halaman kelas.

Kerjakan aktivitas ini bersama kelompokmu. Setiap kelompok terdiri atas 3–4 orang. Kembangkan daya kreatif, tanggung jawab, dan sikap disiplin dalam mengerjakan aktivitas ini. Melalui aktivitas ini, diharapkan kamu lebih memahami macam-macam penyakit menular dan tidak menular.

Sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, kamu hendaknya menjaga tubuh agar tetap sehat. Caranya dengan melakukan pola hidup sehat yang meliputi mengonsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan cukup waktu untuk istirahat. Cara tersebut perlu dibiasakan sejak dini. Dengan membiasakan pola hidup sehat, kamu telah mensyukuri karunia Tuhan tersebut.

C. Melindungi Diri dari Penyakit

Penyakit menular sangat berbahaya karena mengancam kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan penanganan khusus agar penyakit tersebut tidak menular atau menjadi wabah. Melalui subpelajaran ini, kamu akan membahas cara melindungi diri dari penyakit. Sebelum membahas lebih lanjut, kerjakan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mencari Tahu!

Bersama kelompokmu, carilah buku di perpustakaan yang memuat tentang penyakit menular. Setiap kelompok terdiri atas 4–5 orang. Anggota kelompok membaca buku serta meringkas salah satu jenis penyakit menular. Kelompok juga membahas cara menanggulangi penyakit tersebut. Hasil diskusi kelompok dikomunikasikan kepada kelompok lain dan guru. Ingat, kerjakan kegiatan ini secara bertanggung jawab.

Setelah mengerjakan kegiatan tersebut, apa yang dapat kamu simpulkan? Tulislah kesimpulanmu di buku catatan dan gunakan sebagai sumber belajar. Bagaimana cara melindungi diri dari penyakit? Temukan jawabannya dengan menyimak materi berikut.

1. Cara Melindungi Diri dari Penyakit

Amatilah lingkungan sekitarmu, baik lingkungan rumah maupun sekolah! Bagaimana kondisinya, bersih atau kotor? Tulislah hasil pengamatanmu dan komunikasikan di kelas. Selanjutnya, amatilah Gambar 9.5 dan 9.6! Deskripsikan kondisi lingkungan berdasarkan gambar tersebut. Apa dampaknya bagi kehidupan masyarakat di lingkungan sekitar? Bahaslah bersama temanmu dan kemukakan kepada gurumu.



Gambar 9.5 Lingkungan kotor penyebab penularan penyakit



Gambar 9.6 Lingkungan bersih dapat menjadi pelindung dari penyakit

Sumber: Dokumen penulis

Lingkungan dapat memengaruhi kondisi kesehatan manusia. Orang yang tinggal di lingkungan bersih dan sehat cenderung memiliki tubuh sehat. Sebaliknya, orang yang tinggal di lingkungan kotor lebih mudah terkena penyakit. Oleh karena itu, setiap orang hendaknya menjaga tempat tinggal agar tetap sehat dan bersih. Dengan menjaga kebersihan, kita sudah berupaya melindungi diri dari penyakit.



Agar wawasanmu makin luas, guru akan menampilkan informasi mengenai tiga puluh jenis penyakit menular, penyebab dan pencegahannya. Informasi tersebut diunduh dari laman di internet. Catatlah informasi yang ditemukan pada laman di internet dan gunakan sebagai sumber belajar.

2. Cara Mencegah Penyakit

“Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Istilah ini mengajak kita untuk mendahulukan tindakan pencegahan penyakit daripada mengobati penyakit. Dalam kesehatan, tindakan pencegahan diperlukan untuk memutus mata rantai penularan, perlindungan spesifik, pengendalian faktor risiko, dan perbaikan gizi masyarakat. Cara pencegahan penyakit menular diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular. Berdasarkan peraturan tersebut pencegahan dilakukan dengan promosi kesehatan; pengendalian faktor risiko, penemuan kasus, penanganan kasus, pemberian kekebalan (imunisasi), dan pemberian obat pencegahan secara massal.

Pencegahan penyakit juga dilakukan dengan membiasakan budaya hidup sehat. Bagaimana caranya? Tindakan yang dapat kamu biasakan sehari-hari sebagai berikut.

- a. Mencuci tangan menggunakan sabun cuci tangan.
- b. Membasmi jentik-jentik nyamuk.
- c. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga.
- d. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
- e. Melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara rutin.
- f. Menggunakan jamban sehat.
- g. Menjaga dan memperhatikan kesehatan organ reproduksi.
- h. Mengupayakan kondisi lingkungan yang sehat.
- i. Mandi secara teratur minimum dua kali sehari.

Pembiasaan budaya hidup sehat dapat mencegah penyebaran penyakit. Dengan pembiasaan tersebut, kamu berperan aktif melindungi diri dari penyakit. Pola hidup sehat dapat diterapkan dalam aktivitas sederhana. Contohnya menguras bak mandi secara rutin dan menutup tempat penampungan air. Aktivitas ini untuk mencegah berkembangnya nyamuk penyebar penyakit malaria, demam berdarah, dan chikungunya.

Bagaimana pencegahan penyakit yang disebabkan bakteri? Contoh penyakit yang disebabkan bakteri *Yersinia pestis* ialah pes. Penyakit pes menular melalui banyak cara, salah satunya melalui kutu yang menggigit hewan pengerat terinfeksi seperti tikus. Risiko penularan pes lebih besar jika seseorang berada atau mengunjungi wilayah yang terjangkit wabah pes. Untuk mencegah penularan pes, masyarakat perlu mengawasi dan mengendalikan hewan pengerat di lingkungan sekitar. Tindakan yang dilakukan, yaitu menghindari menumpuk benda rongsok, makanan, atau sampah. Gunakan sarung tangan saat membersihkan tumpukan sampah.



Gambar 9.7 Kegiatan pengasapan sarang nyamuk

Sumber: Dokumen penulis



Ayo, Lakukan

Sebagai upaya mengatasi penyakit yang disebarkan nyamuk, pihak terkait biasanya melakukan *fogging*. Apa yang dimaksud *fogging*? Carilah informasi mengenai *fogging* melalui buku referensi. Catatlah informasi yang kamu peroleh, kemudian komunikasikan kepada teman dan gurumu.

Menjaga lingkungan menjadi tanggung jawab setiap orang. Kamu hendaknya juga terlibat dalam menciptakan lingkungan sehat. Bagaimana

caranya? Tunjukkan peran nyatamu dalam menjaga lingkungan, biasakan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, ajaklah orang-orang di sekitarmu untuk menjaga kebersihan, serta biasakan menerapkan pola hidup sehat. Dengan cara ini, kamu telah berkontribusi menciptakan lingkungan bersih dan sehat sehingga menghindarkan dari segala macam penyakit.



Rangkuman

1. Penyakit menular adalah penyakit yang disebabkan agen biologi (seperti virus, bakteri, dan parasit) dan bukan disebabkan fisik (seperti luka) atau kimia (seperti keracunan).
2. Penyakit tidak menular adalah penyakit yang membuat seseorang sakit, tetapi tidak ditularkan kepada orang lain. Contohnya, cedera akibat kecelakaan dan tindak kekerasan.
3. Penyakit menular langsung, misalnya difteri, tetanus, campak, influenza, dan hepatitis. Adapun penyakit menular melalui vektor dan binatang pembawa penyakit, misalnya malaria, demam berdarah, rabies, dan pes.
4. Menurut *World Health Organization (WHO)*, penyakit tidak menular meliputi penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (seperti penyakit obstruksi paru kronis dan asma), dan diabetes.
5. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular, pencegahan dilakukan dengan promosi kesehatan; pengendalian faktor risiko; penemuan kasus; penanganan kasus; pemberian kekebalan (imunisasi); dan pemberian obat pencegahan secara massal.
6. Cara membiasakan hidup sehat sebagai berikut.
 - a. Mencuci tangan menggunakan sabun cuci tangan.
 - b. Membasmi jentik-jentik nyamuk.
 - c. Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga.
 - d. Mengonsumsi makanan gizi seimbang.
 - e. Melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara rutin.
 - f. Menggunakan jamban sehat.
 - g. Menjaga dan memperhatikan kesehatan organ reproduksi.
 - h. Mengupayakan kondisi lingkungan yang sehat.
 - i. Mandi secara teratur minimum dua kali sehari.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Aktivitas jogging setiap pagi membuat tubuh menjadi bugar. Tubuh bugar merupakan ciri-ciri tubuh
 - A. lelah
 - B. sehat
 - C. letih
 - D. lemas
2. Didi terkena penyakit flu. Upaya Didi agar teman-temannya di sekolah tidak tertular flu, ialah
 - A. istirahat di UKS selama di sekolah
 - B. menutup hidung dengan tangan
 - C. izin pulang sekolah lebih awal
 - D. mengenakan masker
3. Penularan penyakit dapat dilakukan secara langsung maupun melalui vektor. Contoh penyakit yang ditularkan melalui vektor, yaitu
 - A. antraks, rabies, dan malaria
 - B. rabies, malaria, dan campak
 - C. pes, chikungunya, dan influenza
 - D. demam berdarah, malaria, dan chikungunya
4. *World Health Organization* (WHO) menyatakan penyakit tidak menular menjadi pembunuh pertama di dunia. Seseorang dapat terkena penyakit tidak menular karena
 - A. memiliki pola hidup tidak sehat
 - B. munculnya wabah penyakit di suatu wilayah
 - C. kontak langsung dengan penderita penyakit
 - D. lingkungan rumah kotor sehingga menjadi sarang nyamuk
5. Setiap orang berusaha mempunyai tubuh sehat. Upaya untuk menjaga kesehatan tubuh ialah

- A. menambah porsi makan
- B. membaca buku kesehatan
- C. memperpanjang waktu tidur siang
- D. melakukan olahraga secara rutin

6. Perhatikan tabel berikut!

| No. | X | Y |
|-----|---------|----------|
| 1) | Polio | Kolera |
| 2) | Malaria | Sariawan |
| 3) | Gondok | Tumor |

Jenis penyakit tidak menular ditunjukkan oleh pasangan

- A. X1), X2), dan Y1)
 - B. X1), X3), dan Y2)
 - C. X2), Y1), dan Y2)
 - D. X3), Y2), dan Y3)
7. Penyakit menular dapat disebabkan melalui perantara kutu yang menggigit hewan pengerat terinfeksi. Salah satu penyakit yang timbul melalui penularan tersebut ialah
- A. kusta
 - B. pes
 - C. malaria
 - D. chikungunya
8. Budaya hidup sehat dapat dilakukan secara mudah dan sederhana. Budaya hidup sehat dapat ditunjukkan oleh pernyataan
- A. Puput makan makanan dalam porsi banyak.
 - B. Yayat membuang sampah plastik di selokan.
 - C. Titik biasa mencuci tangan sebelum makan.
 - D. Andri makan camilan sambil berjalan.
9. Pak Ahmad memberantas jentik-jentik nyamuk. Pak Ahmad menutup penampungan air dan menguras bak mandi. Tindakan Pak Ahmad bertujuan mencegah terjangkitnya penyakit
- A. pes
 - B. rabies
 - C. antraks
 - D. chikungunya
10. Pemerintah menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan untuk Pencegahan Penyakit Menular. Upaya pemerintah dalam mencegah penyakit menular sebagaimana diatur dalam peraturan tersebut, yaitu

- A. – melakukan imunisasi
 - memberikan obat secara massal
 - mengisolasi penderita di pulau terpencil
- B. – mengendalikan faktor risiko
 - menutup akses dengan semua negara
 - menemukan kasus
- C. – memberikan obat secara massal
 - melakukan penanganan kasus
 - melakukan pemberian kekebalan
- D. – melakukan imunisasi
 - melakukan penanganan kasus
 - mengisolasi penderita di pulau terpencil

B. Jawablah dengan benar!

1. Jelaskan pengertian penyakit menular menurut Peraturan Menteri Kesehatan tentang Penanggulangan Penyakit Menular!
2. Ada beberapa macam penyakit tidak menular. Tuliskan lima contoh penyakit tidak menular!
3. Ada beberapa macam penyakit menular. Sebutkan lima contoh penyakit menular!
4. Kondisi lingkungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Bagaimana kaitan antara menjaga lingkungan dan kesehatan manusia?
5. Setiap orang menginginkan hidupnya sehat. Mewujudkan hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara. Deskripsikan lima cara hidup sehat!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan kegiatan bersih kelas sebagai upaya pencegahan penyakit. Tunjukkan perilaku disiplin dan bertanggung jawab dalam kegiatan ini.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit?



Aktivitas Peserta Didik

Proyek: Membuat Poster Menjaga Lingkungan Sehat

Buatlah poster dengan tema menjaga lingkungan sehat. Aktivitas ini dikerjakan secara berkelompok. Setiap kelompok beranggotakan 4–5 orang.

Tujuan : Menyosialisasikan budaya hidup sehat di lingkungan sekitar.

Alat/fasilitas : Kertas karton, spidol, lem, gunting, dan benang.

Pelaksanaan:

1. Tentukan judul poster dengan tema "Cara Menjaga Lingkungan Tetap Sehat".
2. Carilah gambar tentang upaya menjaga lingkungan yang sehat. Contoh gambar, yaitu menguras bak air, menutup penampungan air, dan menyapu halaman. Gambar dapat diperoleh dari internet atau memfoto sendiri.
3. Gunting dan tempelkan gambar pada kertas karton. Beri tulisan singkat mengenai gambar tersebut.
4. Gunakan benang untuk menggantung karton. Selanjutnya, gantung poster kelompokmu di majalah dinding sekolah.

Kerjakan aktivitas ini secara bertanggung jawab dan disiplin. Kembangkan daya kreatifmu untuk menciptakan poster yang menarik. Penilaian poster dapat dilakukan dengan sistem polling.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berilah tanda (✓) kolom "Ya" atau "Tidak" di bawah ini.

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu membedakan penyakit menular dan penyakit tidak menular. | | |
| 2. | Mampu menyebutkan contoh penyakit menular dan penyakit tidak menular. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan cara pencegahan penyakit menular langsung. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan pentingnya pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular. | | |
| 5. | Mampu mengidentifikasi cara menjaga diri dari penyakit menular. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempresentasikan perbedaan penyakit menular dan penyakit tidak menular. | | |
| 7. | Mampu membuat karya terkait penyakit menular dan penyakit tidak menular. | | |
| 8. | Mampu membuat laporan mengenai cara pencegahan penyakit menular langsung. | | |
| 9. | Mampu membuat poster ajakan pentingnya pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular.. | | |
| 10. | Mampu melakukan tindakan pencegahan penyakit menular secara individual. | | |



Gambar 10.1 Kegiatan kampanye antinarkoba
 Sumber: www.satlantaspolrespamekasan.files.wordpress.com, diunduh 11 Desember 2018



Bahaya Rokok, Minuman Keras, dan Narkoba

Indonesia darurat narkoba! Hal ini dibuktikan dengan tingginya jumlah pelaku penyalahgunaan narkoba di Indonesia. Narkoba menimbulkan dampak buruk bagi pelaku. Narkoba dapat merusak tubuh dan mental generasi penerus bangsa. Pemerintah pun terus memerangi peredaran narkoba. Salah satu caranya melalui kegiatan antinarkoba.

Gambar di atas menunjukkan salah satu bentuk kegiatan antinarkoba. Materi kegiatan berisi sosialisasi Pencegahan, Pemberantasan, dan Penyalahgunaan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN). Materi kegiatan tersebut diterapkan di seluruh Indonesia. Sebagai generasi penerus bangsa, kamu hendaknya ikut berpartisipasi dalam aksi melawan narkoba. Jadilah generasi yang sehat dan hebat dalam membangun bangsa ini. Jika bukan kamu, siapa lagi?



Peta Konsep



Kata Kunci

- rokok
- nikotin
- alkohol
- narkoba
- psikotropika
- zat adiktif
- napza



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan bahaya rokok dan minuman keras bagi kesehatan tubuh;
2. menjelaskan bahaya narkotika, psikotropika, dan obat berbahaya lainnya bagi kesehatan tubuh;
3. menyusun laporan mengenai bahaya rokok dan minuman keras bagi kesehatan tubuh; serta
4. mengampanyekan gerakan antinarkotika, zat adiktif, dan obat berbahaya lain terhadap kesehatan tubuh.

Di kelas IV, kamu telah mempelajari perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari. Dalam pergaulan, kamu harus berhati-hati. Pergaulan yang salah memberi dampak buruk tidak hanya pada masa sekarang, tetapi juga pada masa depan. Kamu perlu membentengi diri dengan memegang teguh ajaran agama yang dianut, jujur, dan disiplin. Dengan demikian, kamu dapat terhindar dari pergaulan yang salah. Dampak pergaulan yang salah seperti muncul keinginan merokok, minum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba. Apa saja bahaya merokok, minum minuman keras, dan narkoba? Melalui pembahasan pada pelajaran ini, kamu diharapkan mengetahui bahaya rokok, minuman keras, dan narkoba. Akhirnya, kamu mampu menghindarinya.

A. Bahaya Rokok dan Minuman Keras bagi Kesehatan Tubuh

Rokok dan minuman keras dapat merusak tubuh. Merokok dan minuman keras adalah pilihan. Itu tandanya manusia sendiri yang merusak tubuhnya. Padahal, manusia dianugerahi tubuh sempurna oleh Tuhan Yang Maha Pemurah. Tahukah kamu, asap rokok sangat berbahaya? Oleh karena itu, hindari rokok dan minuman keras. Asap rokok berbahaya bagi perokok aktif dan perokok pasif. perokok aktif merupakan seseorang yang aktif merokok, sedangkan perokok pasif merupakan seseorang yang tidak merokok tetapi terkena asap rokok. Berkaitan dengan bahaya merokok, kerjakan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengamati!

Merokok menjadi masalah bersama, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Merokok harus dihentikan karena berbahaya bagi kesehatan. Sudah seharusnya upaya menghentikan kebiasaan merokok menjadi tugas dan tanggung jawab bersama. Kamu dapat membantu memecahkan masalah kebiasaan merokok dengan melakukan pengamatan. Amatilah seberapa banyak keluarga atau tetanggamu yang merokok. Diskusikan faktor penyebab kebiasaan merokok tersebut bersama temanmu. Selanjutnya, ceritakan hasilnya dalam diskusi kelas.

Melalui kegiatan pengamatan tersebut, kamu mengetahui keluarga atau tetanggamu yang merokok. Jika memungkinkan, ingatkan perokok di sekitarmu agar menghentikan kebiasaan merokok. Dengan demikian, kamu ikut berperan aktif menjaga kesehatan lingkungan sekitarmu. Tidak hanya merugikan diri sendiri, merokok juga merugikan orang di sekitarnya. Agar wawasanmu mengenai bahaya merokok semakin luas, simaklah uraian berikut.

1. Bahaya Merokok bagi Kesehatan

Mengapa merokok berbahaya bagi kesehatan? Apa kandungan yang terdapat pada rokok? Diskusikan pertanyaan tersebut bersama temanmu. Carilah informasinya dari berbagai sumber, kemudian komunikasikan kepada teman dan gurumu.



Gambar 10.2 Imbauan larangan merokok

Berdasarkan hasil penelitian, merokok berbahaya bagi kesehatan. Data penelitian menyebutkan merokok meningkatkan terjadinya penyakit. Contohnya penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, bronkitis, tekanan darah tinggi, impotensi, serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Penyakit tersebut tidak lepas dari kandungan zat berbahaya dalam rokok.

a. Kandungan Zat-Zat dalam Rokok

Apa sajakah zat-zat yang terkandung dalam rokok? Kamu dapat menemukan jawabannya melalui pembahasan berikut.

1) Tar

Tar berupa kotoran pekat yang menyumbat paru-paru dan sistem pernapasan. Sumbatan ini menyebabkan bronkitis kronis. Dalam beberapa kasus, Tar juga menyebabkan kanker paru-paru (karsino genik). Tar sangat berbahaya bagi kesehatan jika dikonsumsi manusia.

2) Nikotin

Nikotin merupakan zat adiktif yang dapat menyebabkan kecanduan. Nikotin juga memengaruhi saraf dan peredaran darah. Bahaya lain nikotin ialah mempercepat detak jantung. Kondisi tersebut menyebabkan kerja jantung lebih berat, meningkatkan tekanan darah, serta mengecilkan saluran pembuluh darah. Nikotin juga berdampak pada perusakan sel-sel pada tubuh.

3) Karbon Monoksida

Karbon monoksida merupakan zat beracun yang meresap dalam aliran darah dan mengurangi kemampuan sel-sel darah merah mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Padahal, oksigen dibutuhkan tubuh untuk metabolisme dan pernapasan. Keadaan tersebut mempercepat kerusakan pada paru-paru sehingga menyebabkan penyakit koroner.

Uraian tersebut hanya sebagian kandungan zat pada sebatang rokok. Untuk menambah wawasanmu, telusurilah internet untuk menemukan kandungan zat pada sebatang rokok. Gunakan internet secara bertanggung jawab dengan pengawasan orang tua atau gurumu. Informasi yang ditemukan di laman internet dapat dijadikan sumber bacaan belajar.



Tahukah Kamu?

Apa Dampak Buruk Merokok?

Merokok sangat berbahaya, terutama bagi anak-anak. Kebiasaan merokok dapat menimbulkan dampak buruk berikut.

1. Menimbulkan rasa kebergantungan yang makin tinggi.
2. Menyebabkan gangguan kesehatan seperti fisik lemah, malas, mudah sakit, dan menderita penyakit kronis.
3. Mengganggu perkembangan aspek mental anak-anak.
4. Memudahkan rasa peduli terhadap lingkungan sekitar.

b. Cara Menghindari Kebiasaan Merokok

Bagaimana cara menghindari kebiasaan merokok? Amatilah Gambar 10.3! Apa hubungan aktivitas pada gambar tersebut dan cara menghindari kebiasaan merokok? Diskusikan bersama temanmu dan kemukakan di kelas.



Gambar 10.3 Kegiatan positif dapat menghindarkan diri dari kebiasaan merokok

Sumber: Dokumen penulis

Dari Gambar 10.3, kamu mengetahui aktivitas positif berperan penting untuk menghindari kebiasaan merokok. Adakah cara lain untuk menghindari dan mencegah kebiasaan merokok? Cara menghindari kebiasaan merokok sebagai berikut.

1. Menjauhkan diri dari rokok.
2. Menyosialisasi larangan merokok.
3. Membebaskan lingkungan sekolah dari asap rokok.

4. Membiasakan pola hidup sehat secara disiplin.
5. Menggunakan waktu luang untuk kegiatan positif.

Peringatan bahaya merokok sering kamu dengar dan lihat dari media massa. Akan tetapi, peringatan tersebut sering diabaikan sebagian orang. Kebiasaan merokok terus dilakukan meskipun mengetahui bahaya merokok. Sebagai generasi sehat, kamu hendaknya berperan dalam sosialisasi bahaya merokok.

2. Bahaya Minuman Keras bagi Kesehatan

Minuman keras mengandung alkohol yang bersifat adiktif. Jika seseorang mengonsumsi minuman keras, fungsi tubuh dan perilakunya akan terganggu. Mengapa? Untuk mengetahui jawabannya, simaklah uraian berikut.

a. Kandungan Zat dalam Minuman Keras

Minuman keras (miras) atau minuman beralkohol mengandung etanol. Etanol merupakan bahan psikoaktif yang dapat menyebabkan menurunnya kesadaran. Apa sajakah kandungan zat dalam miras selain etanol? Dengan pendampingan guru, carilah di internet atau sumber bacaan lainnya untuk menemukan informasi kandungan zat miras. Buatlah ringkasan untuk digunakan sebagai sumber belajar.

b. Bahaya Minum Minuman Keras

Apa akibat minum minuman keras (miras)? Miras dapat menimbulkan ketagihan. Jika mengonsumsi miras, dapat merusak fungsi organ tubuh. Miras juga menyebabkan gangguan mental organik (GMO). GMO muncul akibat langsung alkohol pada sel-sel saraf pusat. Zat adiktif alkohol menyebabkan seseorang keracunan atau mabuk. Berdasarkan hasil penelitian, miras menyebabkan pendarahan pada tenggorokan, terganggunya sistem pernapasan, dan berbagai penyakit lain.



Ayo, Lakukan

Apa bahaya minuman keras bagi kesehatan? Apa saja penyakit yang timbul akibat minum minuman keras? Bersama temanmu, carilah informasi mengenai bahaya minuman keras. Kamu dapat mencari informasi melalui buku, surat kabar, majalah, ataupun internet. Catatlah hasil analisis bersama, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru secara santun.

c. Cara Menghindari Minuman Keras

Bagaimana upaya menghindari miras? Upaya menghindari miras dapat dilakukan dengan cara berikut.

1. Katakan "Tidak" pada miras!
2. Hindari bergaul dengan peminum miras.
3. Terlibat dalam sosialisasi bahaya miras bagi kesehatan.
4. Tanamkan dalam hati jika miras berbahaya bagi tubuh.
5. Gunakan waktu luang untuk melakukan kegiatan positif.

Terkait bahaya miras, kamu hendaknya bersikap tegas dengan mengatakan "tidak" pada miras. Selain merusak kesehatan, miras merusak mental generasi bangsa. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang berakal, hendaknya kamu menghindarkan diri dari miras. Caranya dengan melakukan kegiatan positif.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Berdiskusi!

Carilah data dari surat kabar atau internet tentang fenomena miras di kalangan pelajar. Diskusikan bahaya minuman keras dan upaya tepat mengatasi masalah tersebut. Tuliskan hasil diskusi dalam bentuk laporan. Kemukakan laporan tersebut dalam kegiatan pembelajaran. Pada akhir pembelajaran, laporan dikumpulkan kepada guru.

Ingat, kembangkan sikap tanggung jawab, saling menghormati, dan kreatif dalam berdiskusi. Melalui kegiatan ini, kamu makin paham mengenai bahaya minum minuman keras dan menjauhinya.

B. Bahaya Mengonsumsi Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif, dan Obat Berbahaya Lain

Istilah narkoba merujuk pada narkotika, psikotropika, dan bahan berbahaya lain. Narkoba telah menjadi candu bagi banyak orang, mulai anak-anak hingga orang dewasa. Pemerintah menyatakan narkoba sebagai musuh bersama. Narkoba harus "diperangi" karena dapat menghancurkan generasi penerus bangsa. Bagaimana cara memerangi narkoba? Mari, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Membuat Gambar!

Dalam kegiatan ini, kamu diajak mengampanyekan gerakan antinarkoba. Caranya dengan membuat gambar bertema "bahaya narkoba". Gambar berisikan penolakan terhadap narkoba. Buatlah gambar secara kreatif dan semenarik mungkin. Lakukan kegiatan ini secara bertanggung jawab. Kembangkan kreativitasmu dalam membuat gambar.

Melalui kegiatan tersebut, kamu ikut berpartisipasi memerangi narkoba. Narkoba sangat berbahaya dan menjadi ancaman bagi suatu bangsa. Apa sajakah bahaya narkoba? Mari membahas materi berikut secara saksama.

1. Bahaya Narkotika

Apa itu narkotika? Narkotika adalah zat atau obat yang dapat menghilangkan kesadaran (bius), mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri, serta menyebabkan kebergantungan. Ada narkotika yang berasal dari tanaman. Ada pula narkotika yang berasal dari bukan tanaman, baik sintetis (buatan) maupun semisintetis. Sebenarnya, narkotika juga digunakan di bidang kedokteran sebagai obat bius. Sayangnya, narkotika disalahgunakan sebagian orang untuk kesenangan sesaat.

Apa sajakah yang termasuk golongan narkotika? Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, narkotika dikelompokkan menjadi tiga sebagai berikut.

Tabel 10.1 Pengelompokan Narkotika

| No. | Keterangan | Kegunaan | Contoh |
|-----|--------------|---|-----------------------|
| 1 | Golongan I | Pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan kebergantungan. | heroin, kokain, ganja |
| 2 | Golongan II | Pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. | morfin |
| 3 | Golongan III | Untuk terapi dan pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi mempunyai potensi ringan mengakibatkan kebergantungan. | kodein |

Sumber: Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika

Dari pengelompokan narkotika di atas, apa sajakah bahaya narkotika? Narkotika seperti ganja merupakan tanaman perdu yang mengandung sejenis bahan kimia beracun. Dampak mengonsumsi ganja antara lain dapat menurunkan konsentrasi dan daya ingat, meningkatkan denyut nadi, menimbulkan rasa takut, panik, depresi, serta halusinasi. Sementara itu, kokain dalam bidang kedokteran digunakan sebagai obat bius lokal. Jika disalahgunakan, pemakaian kokain akan berdampak buruk seperti depresi, kejang, hingga meninggal dunia.

Narkotika jenis morfin, heroin, dan kodein merupakan narkotika hasil campuran antara tumbuhan dan zat-zat kimia tertentu. pemakaian morfin, heroin, dan kodein yang disalahgunakan akan menimbulkan dampak buruk. Efek pemakaian morfin antara lain kebingungan, pingsan, dan impotensi. Heroin dapat menyebabkan kejang, mual, dan kehilangan nafsu makan. Adapun penyalahgunaan kodein dapat menyebabkan gatal, depresi, dan sembelit.



Ayo, Lakukan

Carilah berita di surat kabar tentang narkotika! Ada banyak kasus terkait penyalahgunaan narkotika. Carilah bacaan tentang penyalahgunaan narkotika dari surat kabar atau internet. Apa penyebab utama kasus-kasus tersebut? Diskusikan bersama teman dan komunikasikan kepada gurumu.

2. Bahaya Psikotropika

Apa perbedaan psikotropika dan narkotika? Apa dampak psikotropika bagi tubuh? Diskusikan pertanyaan tersebut bersama temanmu. Carilah sumber bacaan relevan untuk merumuskan hasil diskusi. Selanjutnya, komunikasikan hasilnya kepada teman dan gurumu.

Seperti narkotika, pemakaian psikotropika juga menyebabkan kebergantungan. Bagaimana pengelompokan psikotropika? Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika, jenis psikotropika digolongkan sebagai berikut.

Tabel 10.2 Penggolongan Jenis Psikotropika

| No. | Jenis Psikotropika | Sifat Kecanduan | Contoh |
|-----|--------------------|-----------------|------------------------|
| 1 | Golongan I | sangat kuat | ekstasi ampetamin |
| 2 | Golongan II | kuat | sabu-sabu dan sintetis |
| 3 | Golongan III | sedang | amorbabital |
| 4 | Golongan IV | ringan | zepam |

Sumber: Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika

Bagaimana pengelompokan psikotropika dalam ilmu pengobatan? Dalam ilmu pengobatan, psikotropika dikelompokkan menjadi tiga, yaitu depresan, stimulan, dan halusinogen.

1. Depresan merupakan penekan saraf pusat/penenang/obat tidur. Obat jenis ini jika diminum memberikan rasa tenang, mengantuk, mengurangi rasa sakit, mengendurkan saraf, dan menyebabkan tidur.
2. Stimulan merupakan perangsang saraf pusat/antitidur. Obat jenis ini jika diminum mendatangkan rasa gembira, menghilangkan rasa marah, meningkatkan denyut jantung, serta meningkatkan suhu tubuh dan tekanan darah.
3. Halusinogen menimbulkan halusinasi (khayalan) seperti mendengar atau merasakan sesuatu tidak nyata. Pengaruh halusinogen antara lain aktivitas meningkat, banyak bicara atau tertawa, mudah marah, merasa senang, kehilangan kesadaran terhadap realitas, dan mual.



Tahukah Kamu?

Mengenal Tugas Badan Narkotika Nasional (BNN)

Penyalahgunaan narkotika merusak generasi penerus bangsa. Ancaman ini disadari pemerintah Indonesia. Pemerintah pun membentuk Badan Narkotika Nasional (BNN) berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 17 Tahun 2002 tentang Badan Narkotika Nasional. Sebelumnya, BNN bernama Badan Koordinasi Narkotika Nasional (BKNN) sesuai Keputusan Presiden Nomor 116 Tahun 1999.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, BNN berwenang melakukan penyelidikan serta penyidikan tindak pidana narkotika, BNN bertugas mencegah serta memberantas penyalahgunaan

dan peredaran narkotika di Indonesia. BNN melindungi bangsa Indonesia dari ancaman narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain.

Sumber: www.bnn.go.id, 8 Agustus 2018

3. Obat Berbahaya Lainnya bagi Kesehatan Tubuh

Dalam dunia medis, obat diperlukan untuk mengobati tubuh. Namun demikian, tidak semua obat dapat menyebabkan tubuh menjadi sehat. Ada beberapa obat yang berbahaya bagi kesehatan tubuh. Apa sajakah obat yang berbahaya bagi kesehatan tubuh?

Carilah informasi tentang efek pemakaian jenis obat-obatan tersebut. Kamu dapat menemukan informasinya melalui buku bacaan atau internet. Tulislah informasi yang kamu temukan pada tabel seperti contoh berikut.

Tabel 10.3 Jenis Obat Berbahaya bagi Tubuh

| No. | Jenis Obat | Efek Pemakaian |
|-----|------------|----------------|
| 1. | Ampetamin | |
| 2. | Opium | |
| 3. | Metadon | |

Lengkapi tabel di atas dan bacakan hasilnya di kelas. Jika kamu masih kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan gurumu.

4. Jenis Zat-Zat Adiktif

Apa yang kamu ketahui tentang zat adiktif? Istilah zat adiktif merujuk pada zat-zat yang menyebabkan ketergantungan. Zat adiktif menyebabkan menurun atau berubahnya kesadaran, mengurangi sampai menghilangkan rasa sakit, dan menimbulkan kebergantungan. Beberapa jenis zat adiktif sebagai berikut.

a. *Sedativa-Hipnotika*

Sedativa-hipnotika merupakan zat penenang seperti obat megadon yang digunakan dalam dunia kedokteran. Penggunaan *sedativa-hipnotika* dalam dosis besar dapat menyebabkan tertidur. Gejala akibat pemakaian *sedativa-hipnotika* antara lain bicara lambat, gelisah, mengamuk, mengantuk, daya pikir menurun, dan malas.

b. *Cannabinoids*

Cannabinoids merupakan bahan kimia psikoaktif berasal dari tanaman ganja. Efek pemakaian *cannabinoids* antara lain merasa nyaman dan rileks sehingga tidak ada perasaan tegang. Bahan kimia ini sangat berbahaya bagi tubuh dan menyebabkan ketergantungan.

c. *Narcotics Analgesic*

Narcotics analgesic merupakan obat penghilang rasa sakit dan nyeri saat orang sakit dioperasi. Dalam dunia olahraga, obat ini sering digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri.

5. Cara Menanggulangi Bahaya Napza

Amatilah Gambar 10.4! Apa pendapatmu setelah mengamati gambar tersebut? Imbauan pada gambar menunjukkan upaya melindungi dan mengingatkan masyarakat mengenai bahaya narkoba.



Gambar 10.4 Imbauan bahaya narkoba dipasang di tempat-tempat strategis

Sumber: www.jambi.bnn.co.id, diunduh 3 September 2018

Bagaimana cara mengatasi bahaya narkoba? Diskusikan bersama temanmu. Gunakan sumber bacaan yang relevan untuk menunjang hasil diskusi. Tuliskan hasil diskusi pada buku dan kemukakan di kelas.

Secara umum, ada beberapa upaya penanggulangan masalah narkoba seperti uraian berikut.

a. **Prevensi (Pencegahan)**

Amatilah Gambar 10.5! Gambar tersebut menunjukkan kegiatan penyuluhan tentang narkoba dan obat berbahaya. Kegiatan ini termasuk upaya prevensi dalam menanggulangi narkoba. Sejak dini, anak perlu diberi penyuluhan tentang bahaya narkoba.



Gambar 10.5 Penyuluhan tentang bahaya narkoba sebaiknya diberikan kepada anak-anak sejak dini

Sumber: dokumen penulis

Lebih baik mencegah daripada mengobati. Ungkapan bijak ini perlu direnungkan untuk menghindari dari jerat narkoba. Bagaimana cara mencegah jeratan narkoba? Tindakan pencegahan dari jerat narkoba, yaitu melalui kegiatan antinarkoba, penyuluhan tentang narkoba, pendidikan dan pelatihan kelompok sebaya, serta pendidikan di lingkungan keluarga.

b. Promosi (Pembinaan)

Promosi merupakan upaya pembinaan terkait bahaya narkoba. Promosi ditujukan bagi warga masyarakat yang belum memakai atau mengenal narkoba. Kegiatan ini diadakan lembaga kemasyarakatan yang difasilitasi dan diawasi pemerintah. Promosi juga berupa iklan layanan masyarakat tentang bahaya narkoba.

c. Represi (Penindakan)

Apa yang dimaksud represi? Represi merupakan program penindakan terhadap produsen, bandar, pengedar, dan pemakai narkoba berdasarkan hukum. Program ini merupakan upaya pemerintah untuk menanggulangi bahaya narkoba. Ada beberapa lembaga pemerintah yang berwenang melakukan represi. Carilah informasi mengenai lembaga pemerintah terkait upaya represi melalui internet. Mintalah bimbingan orang tua atau guru dalam mencari informasi. Catatlah informasi yang kamu temukan dan komunikasikan kepada gurumu.

d. Kurasi (Pengobatan)

Apa yang dimaksud kurasi? Kurasi merupakan upaya mengobati pemakai narkoba dari kebergantungan dan menghentikan pemakaian hingga sembuh. Pengobatan dilakukan oleh dokter ahli yang menangani masalah narkoba. Kesuksesan pengobatan dipengaruhi faktor kerja sama yang baik antara dokter, keluarga, dan orang sakit.

e. Rehabilitasi (Pemulihan)

Apa yang kamu ketahui tentang rehabilitasi? Rehabilitasi merupakan upaya pemulihan kesehatan jiwa dan raga bagi pengguna narkoba. Rehabilitasi bertujuan mencegah bekas pengguna narkoba agar tidak mengonsumsi narkoba. Prinsip yang ditekankan dalam proses rehabilitasi meliputi prinsip medis dan rohani.



Gambar 10.6 Pusat rehabilitasi BNN di Lido, Kabupaten Bogor

Sumber: www.babesrehab-bnn.info, diunduh 4 September 2018

Kamu telah mengetahui bahaya narkoba, psikotropika, dan zat-zat adiktif (napza). Oleh karena itu, kamu harus menghindari napza. Jangan coba-coba napza! Bagaimana cara menghindari napza? Napza dapat dihindari jika kita terbiasa melakukan tindakan berikut.

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menjalin komunikasi dengan keluarga, terutama orang tua.
3. Memilih teman bermain atau pergaulan yang sehat.
4. Mengikuti penyuluhan tentang bahaya narkoba sejak dini.
5. Menjaga jarak dengan pengguna narkoba atau kelompok yang berperilaku menyimpang.
6. Menyibukkan diri dengan kegiatan positif seperti membaca dan olahraga.

Dari uraian pada pelajaran ini, dapat disimpulkan rokok mengandung zat-zat berbahaya. Kebiasaan merokok harus dihindari sejak dini. Begitu juga minuman keras harus dihindari karena mengandung alkohol yang berbahaya bagi kesehatan. Narkoba, psikotropika, dan zat adiktif merupakan zat atau obat yang jika disalahgunakan memberikan efek

buruk. Sebagai generasi penerus bangsa, sebaiknya kamu membentengi diri dengan membiasakan kegiatan positif. Upaya lain yang dapat kamu lakukan, yaitu memperkuat keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.



Rangkuman

1. Sebatang rokok mengandung berbagai macam zat berbahaya. Zat-zat berbahaya pada rokok antara lain tar, nikotin, dan karbon monoksida. Asap rokok berbahaya bagi perokok itu sendiri dan orang-orang di sekitarnya.
2. Kebiasaan merokok harus dihindari sejak dini. Cara yang dapat dilakukan antara lain menjauhkan diri dari rokok, menyosialisasi larangan merokok, membebaskan lingkungan sekolah dari asap rokok, membiasakan pola hidup sehat dengan disiplin, dan menggunakan waktu luang untuk kegiatan positif.
3. Minuman keras berbahaya bagi kesehatan karena mengandung alkohol. Menurut hasil penelitian, minuman keras menyebabkan beberapa jenis penyakit.
4. Minuman keras harus dihindari dengan melakukan upaya berikut.
 - a. Katakan "Tidak" pada miras!
 - b. Hindari orang suka minum minuman keras.
 - c. Terlibat dalam sosialisasi bahaya miras bagi kesehatan.
 - d. Tanamkan dalam hati jika miras berbahaya bagi tubuh.
 - e. Gunakan waktu luang untuk melakukan kegiatan positif.
5. Narkotika merupakan zat atau obat yang dapat menghilangkan kesadaran (bius), mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri, serta menyebabkan ketergantungan.
6. Psikotropika merupakan zat atau obat yang dapat menurunkan aktivitas otak atau merangsang saraf pusat dan menyebabkan kebergantungan.
7. Istilah zat adiktif merupakan zat-zat yang jika dipakai dapat menyebabkan kebergantungan, baik fisik maupun mental secara terus-menerus.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Karbon monoksida merupakan salah satu zat yang terkandung dalam rokok. Jika terhirup tubuh, karbon monoksida dapat mengurangi kemampuan sel-sel darah merah untuk mengangkut . . . ke seluruh tubuh.
 - A. air
 - B. gas
 - C. udara
 - D. oksigen

2. Seorang perokok aktif berpotensi mengalami gangguan pada organ tubuh. Organ tubuh yang pertama kali rusak akibat asap rokok ialah
 - A. hati
 - B. jantung
 - C. paru-paru
 - D. tenggorokan

3. Perhatikan dampak-dampak berikut!
 1. Menyebabkan kecanduan.
 2. Memengaruhi sistem saraf.
 3. Mempercepat denyut jantung.Zat dalam rokok yang menyebabkan dampak tersebut adalah
 - A. nitrosamin
 - B. ammonia
 - C. benzen
 - D. nikotin

4. Zat yang terkandung dalam rokok ini berupa kotoran pekat. Zat ini dapat menyumbat dan menyebabkan iritasi pada paru-paru. Pernyataan tersebut merujuk pada
 - A. tar
 - B. nikotin
 - C. methanol
 - D. karbon monoksida

5. Minuman keras dapat membahayakan kesehatan. Bahaya tersebut muncul karena minuman keras mengandung
- A. etanol
 - B. zat adiktif
 - C. gas beracun
 - D. karbon dioksida
6. Minuman keras dapat menyebabkan gangguan fungsi berpikir, merasakan, dan berperilaku. Gangguan tersebut ialah gangguan
- A. sosiologis
 - B. kejiwaan
 - C. mental
 - D. mental organik
7. Seseorang yang minum-minuman keras akan mabuk. Saat mabuk, orang tersebut mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan
- A. kemampuan berpikir meningkat
 - B. bicara tidak karuan
 - C. mudah tersinggung
 - D. mata merah
8. Perhatikan keterangan berikut!
- 1. Denyut nadi meningkat.
 - 2. Daya ingat menurun.
 - 3. Muncul rasa takut dan panik.
 - 4. Terjadi depresi.
 - 5. Terjadi kejang.
- Dampak penyalahgunaan ganja ditunjukkan oleh angka
- A. 1, 2, dan 3
 - B. 1, 3, dan 5
 - C. 2, 3, dan 4
 - D. 3, 4, dan 5
9. Perhatikan ciri-ciri berikut!
- 1. Obat penenang.
 - 2. Pencegah kuman.
 - 3. Menyebabkan tertidur.
 - 4. Obat pencegah muntah.

Ciri-ciri sedativa-hipnotika ditunjukkan oleh angka

- A. 1) dan 2)
- B. 1) dan 3)
- C. 2) dan 3)
- D. 2) dan 4)

10. Prevensi merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi masalah narkoba. Contoh tindakan prevensi ialah

- A. mengikuti program rehabilitasi
- B. mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- C. mengadakan kegiatan belajar bersama
- D. mengikuti penyuluhan bahaya narkoba

B. Jawablah dengan benar!

1. Kandungan dalam rokok membahayakan manusia. Sebutkan zat berbahaya yang terkandung dalam rokok!
2. Minuman keras berdampak buruk bagi kesehatan. Mengapa?
3. Narkotika memiliki efek negatif karena mengandung zat berbahaya. Sebutkan zat berbahaya yang terkandung dalam narkotika!
4. jelaskan tanda-tanda orang yang kecanduan narkotika!
5. Jelaskan secara singkat kelompok zat adiktif!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Buatlah kliping mengenai bahaya rokok, minuman keras, dan narkoba. Lakukan kegiatan ini bersama temanmu. Kembangkan sikap tanggung jawab, kreatif, dan mandiri pada aktivitas ini.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi bahaya rokok, minuman keras, dan narkoba. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut.

1. Apa manfaat mempelajari materi pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit?

2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit?



Aktivitas Peserta Didik

Membuat Kliping

Buatlah kliping tentang narkoba dan dampaknya. Kerjakan aktivitas ini dengan mengutamakan kerja sama kelompok.

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 3–4 orang. Setiap kelompok mencari informasi (makalah dan gambar) tentang dampak narkoba bagi pengguna dan masyarakat. Informasi dapat diperoleh dari surat kabar, majalah, internet, dan buku.
2. Siapkan buku kliping, alat tulis, lem, dan gunting. Perlengkapan ini digunakan dalam pembuatan kliping.
3. Tempelkan data atau informasi pada buku kliping. Cantumkan sumber informasi tersebut, misalnya nama surat kabar dan tanggal terbit.
4. Tuliskan nama kelompok dan daftar anggota kelompok pada halaman sampul depan.

Kerjakan aktivitas ini secara bertanggung jawab dan saling menghormati antaranggota kelompok. Kumpulkan kliping kepada gurumu untuk dinilai.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi bahaya rokok, minuman keras, dan narkoba. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berilah tanda (✓) kolom "Ya" atau "Tidak" di bawah ini.

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu menyebutkan kandungan zat berbahaya dalam rokok. | | |

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|------------|--|-----------|--------------|
| 2. | Mampu menyebutkan bahaya merokok dan minuman keras bagi kesehatan tubuh. | | |
| 3. | Mampu mengetahui cara menghindari kebiasaan merokok dan minum minuman keras. | | |
| 4. | Mampu mengidentifikasi bahaya narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan cara menanggulangi narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain (Napza). | | |
| 6. | Mampu membuat catatan tentang kandungan zat berbahaya dalam rokok. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 7. | Mampu membuat gambar mengenai bahaya merokok dan minum minuman keras bagi kesehatan tubuh. | | |
| 8. | Mampu menyampaikan pendapat terkait bahaya merokok dan minum minuman keras. | | |
| 9. | Mampu menyajikan laporan identifikasi bahaya narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. | | |
| 10. | Mampu menerapkan cara menanggulangi narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain (napza). | | |

Penilaian Akhir Semester 2

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Perhatikan gambar berikut!



Dalam permainan sepak bola, kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif seperti gambar bertujuan

- A. menahan bola agar dapat dioper kembali
- B. mengendalikan bola agar tidak direbut lawan
- C. menahan bola dengan meredam kecepatannya
- D. menguasai bola agar tidak melambung terlalu tinggi

2. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- 1. Berdiri tegak di pusat mata angin.
- 2. Geser kaki kiri atau kanan ke depan.
- 3. Tekuk kedua kaki dengan titik tumpu di tengah.
- 4. Geser kaki ke samping kiri dan kanan.
- 5. Kaki yang tidak bergeser ditekuk dan kaki yang bergeser posisi lurus ke samping.

Langkah-langkah yang tepat dalam sikap kuda-kuda tengah ditunjukkan oleh angka

- A. 1, 2, dan 3
- B. 1, 2, dan 5
- C. 1, 3, dan 4
- D. 1, 4, dan 5

3. Wulan bermain bola basket bersama Ratna. Wulan melakukan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif, yaitu menekuk

siku dan melempar bola setinggi (*chest pass*). Dalam permainan bola basket, kombinasi gerak dasar ini digunakan untuk

- A. melakukan operan jarak jauh
- B. menghindari penjagaan lawan
- C. melakukan operan jarak pendek
- D. menghalangi lemparan bola lawan

4. Lintang memukul bola rounders diikuti gerakan melangkah. Gerakan yang dilakukan Lintang menunjukkan kombinasi gerak dasar

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

5. Fandi akan melakukan lempar roket. Fandi perlu memperhatikan gerakan melempar roket yang benar. Salah satu gerak dasar dalam melempar roket yang perlu diperhatikan Fandi adalah gerakan saat melakukan tolakan. Gerakan tolakan yang tepat ditunjukkan oleh gambar

A.



B.



C.



D.



6. Perhatikan faktor-faktor berikut!

- 1. Intensitas latihan.
- 2. Variasi bentuk latihan.
- 3. Kombinasi bentuk latihan.
- 4. Pengulangan latihan.

Faktor-faktor yang memengaruhi latihan interval ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 4
- C. 2 dan 3
- D. 3 dan 4

7. Ninda berlatih melompati peti lompat. Posisi kaki Ninda saat melayang di atas peti sebaiknya

- A. ditekuk
- B. diayunkan
- C. dirapatkan
- D. dikangkangkan

8. Ani dan teman-temannya melakukan senam ketangkasan. Sebelum melakukan senam, Pak Guru mengajak mereka melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk

- A. menghindari cedera
- B. menjaga tubuh tetap bugar
- C. memberi tenaga tambahan
- D. meningkatkan kemampuan senam

9. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan gerak

- A. langkah biasa
- B. langkah rapat
- C. langkah depan
- D. langkah keseimbangan

10. Yeni melakukan aktivitas gerak berirama. Yeni melakukan ayunan lengan. Dalam gerak berirama, ayunan lengan bertujuan

- A. menandai perpindahan gerakan
- B. memudahkan kombinasi langkah
- C. menyesuaikan irama musik pengiring
- D. menyeimbangkan badan ketika bergerak

11. Perhatikan gambar ayunan lengan berikut!



Gerak yang dilakukan seorang anak seperti pada gambar adalah

- A. ayunan dua lengan ke samping
 - B. ayunan dua lengan ke depan dan belakang
 - C. ayunan satu lengan ke depan dan belakang
 - D. ayunan satu lengan dari depan ke samping
12. Gerakan meluncur dalam renang gaya dada dilakukan dengan cara
- A. kaki bertumpu pada dinding
 - B. lengan berada di bawah dagu
 - C. posisi muka berada di atas permukaan air
 - D. kedua kaki dan lengan lurus sejajar permukaan air
13. Eva akan melakukan renang gaya dada. Gaya tersebut dapat dilakukan dengan posisi. . . .
- A. miring ke kiri
 - B. miring ke kanan
 - C. menghadap ke atas
 - D. menghadap ke bawah
14. Perhatikan gambar berikut!

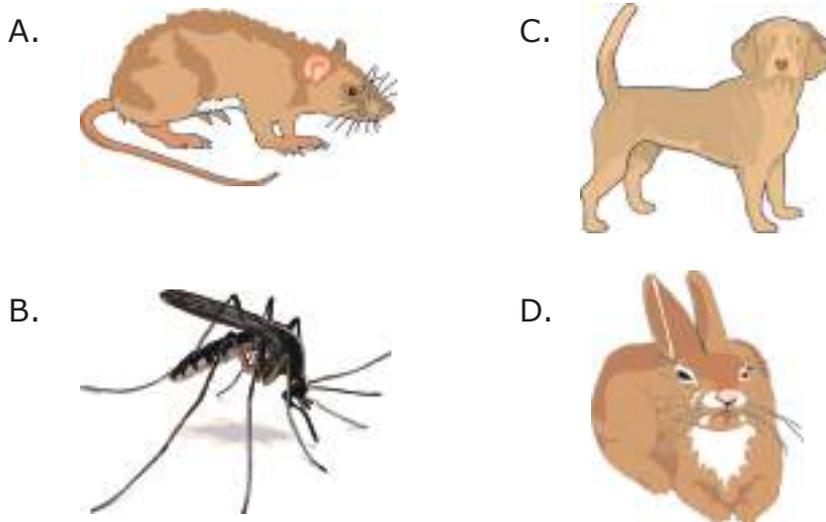


Gerakan renang seperti gambar disebut dengan istilah gaya

- A. dada
- B. bebas
- C. punggung
- D. kupu-kupu

15. Menjaga kesehatan badan dapat dilakukan dengan cara
- A. belajar yang rajin
 - B. olahraga secara teratur
 - C. makan yang banyak
 - D. tidur siang setiap hari
16. Orang yang menderita penyakit menular ditempatkan di ruangan isolasi di rumah sakit. Langkah tersebut dilakukan dengan tujuan
- A. menghindari perawat dari virus penyakit
 - B. membuat keluarga orang yang sakit merasa nyaman
 - C. membuat orang yang sakit merasa nyaman
 - D. agar virus penyakit tidak menular

17. Penyakit malaria disebabkan oleh gigitan binatang pada gambar



18. Nikotin merupakan zat adiktif yang terdapat pada rokok. Zat ini berbahaya karena
- A. menyebabkan kecanduan
 - B. mengganggu pernapasan
 - C. menyumbat paru-paru
 - D. menyebabkan kanker
19. Amfetamin termasuk salah satu jenis narkoba. Kebiasaan mengonsumsi amphetamin menimbulkan efek jangka pendek yaitu
- A. pikiran kacau
 - B. mengalami euphoria
 - C. pernapasan menjadi lambat
 - D. kerusakan sistem kardiovaskular

20. Zat adiktif ini dapat dipakai sebagai pembius dan memiliki efek merangsang jaringan otak bagian pusat. Zat adiktif yang dimaksud ialah
- A. kokain
 - B. nikotin
 - C. alkohol
 - D. cannabinoids

B. Jawab dengan benar!

1. Thomas dan Ardi melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif melalui gerakan *javeline pass*. Jelaskan gerakan *javeline pass* dalam permainan bola basket!
2. Jelaskan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif, yaitu berjongkok dan menangkap bola menyusur tanah dalam permainan *rounders*!
3. Jelaskan posisi badan yang benar setelah melakukan lemparan roket!
4. Sebutkan dua bentuk latihan interval!
5. Jelaskan cara melatih lompatan dengan awalan lari dalam lompat jauh!
6. Jelaskan cara melompati boks lompat pada gerak ketangkasan!
7. Dewi dan Lusi melakukan langkah samping. Bagaimana langkah-langkah melakukan langkah samping?
8. Bagaimana posisi tubuh saat melakukan gerakan renang gaya dada?
9. Tuliskan lima cara hidup sehat secara sederhana!
10. Jelaskan cara penanggulangan masalah narkoba secara kurasi!

Glosarium

- adiktif** bersifat menimbulkan kebergantungan bagi pemakainya
- artistik** memiliki nilai seni
- atlet** olahragawan; terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan
- ayunan** gerakan ke depan dan belakang (ke kiri dan kanan) secara teratur
- backhand** pukulan bola dimana punggung tangan di depan
- base** tempat hinggap dalam permainan bola kecil
- bronkitis** radang cabang tenggorokan
- catcher** pemain yang tugasnya sebagai penjaga di belakang pemukul dan menangkap bola yang tidak terpukul oleh pemukul
- candu** sesuatu yang menjadi kegemaran
- cone** corong atau kerucut
- dribble** memantul-mantulkan bola ke lantai menggunakan satu sisi tangan
- forehand** pukulan bola dimana telapak tangan berada di depan
- formasi** susunan atau barisan
- referensi** sumber acuan
- represi** penekanan
- gerak lokomotor** gerakan berpindah tempat, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat
- gerak manipulatif** gerakan yang melibatkan benda di luar tubuh
- gerak nonlokomotor** gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuan
- inning** target waktu dalam permainan softball, rounders; rangkaian waktu dimana semua teman dalam satu tim sudah melakukan pukulan
- kanker** penyakit yang disebabkan oleh ketidakaturan perjalanan hormon sehingga tumbuh daging pada jaringan tubuh yang normal
- kayuhan** menggerakkan lengan dengan mengayuh
- konsentrasi** pemusatan perhatian pada suatu hal
- kontribusi** sumbangan
- koordinasi** pengaturan tindakan; kesesuaian gerak, tungkai, kaki, lengan, dan tangan
- kreatif** memiliki daya cipta untuk menghasilkan sesuatu yang baru
- kronis** berjangkit pada waktu yang lama, menahun
- kuda-kuda** posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang
- mengoper** memindahkan bola kepada teman

metode cara kerja yang teratur

modifikasi perubahan atau perubahan

motorik berhubungan dengan gerak

otot jaringan kenyal dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh

pasif bersifat menerima saja

pitcher pemain yang bertugas melambungkan bola untuk dipukul

pola bentuk yang tetap

prima sangat baik

psikologis bersifat kejiwaan

rileks santai (tidak tegang); tidak kaku

senam gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan

sendi hubungan yang terbentuk antara tulang dan tulang, sambungan antartulang

serong tidak lurus

shooting menembak bola ke target untuk mencetak angka

sinyal tanda atau isyarat

sirkuit lintasan berbentuk lingkaran yang dipakai untuk perlombaan

sirkulasi peredaran

sistem susunan yang teratur

sliding upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki

satunya dilipat ke belakang pada permainan rounders

sprint lari cepat

stabil tidak berubah-ubah

start titik awal untuk memulai bergerak

target sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai

terstruktur dalam keadaan tersusun rapi

tungkai kaki dari pangkal paha ke bawah

variasi tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula

warm-up kata lain dari pemanasan yang dilakukan sebelum olahraga

zig-zag garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku

Daftar Pustaka

- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Bustan, M. Nadjib. 2015. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Enik Yuliatun. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengkenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
- Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Pemainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers
- Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.
- Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.

- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang *Penanggulangan Penyakit Menular*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang *Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang *Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang *Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan*.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.
- Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.
- Rosti. 2016. *Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)"*. http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.
- Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi
- Thomas, David G. 2012. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081/pendidikan/Bahan+Ajar-Permainan+Bola+Kecil.PDF>, diakses 3 Juli 2018
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang *Narkotika*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang *Psikotropika*.
- Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Indeks

A

adiktif xii, xiii, 198-199, 201, 203-204, 208, 211-212, 214-215, 222-223, 226

alkohol 198, 203, 211-212, 223

atletik iii, 53-55, 63, 229

awalan ix, xv, 58, 61, 63-64, 66, 133, 136, 223

B

base 40, 43-44, 48, 226-227

bela diri x, 69, 71, 87-89, 91, 96-97, 229

candu 204

cedera 85, 107, 113, 129, 132, 136, 139, 177, 191, 220

chest pass 17, 219

D

daya tahan jantung iii, x, xvi, 14, 99-107, 109-115, 121-122, 134, 229

diabetes 108, 184, 186, 191

dribble 20, 226

E

etanol 203, 214

G

galoppas 145

gawang 5-6, 24

I

inning 40, 46, 226

interval training 104

irama 135, 141-149, 155-159, 220

J

javeline pass 18, 223

K

kanker 186, 191, 201, 222, 226

karbon monoksida 201, 212-213

kasti ix, xv, 31-36, 39-42, 45-50, 60, 118-119, 122

kebugaran vii, x, xiii, xvi, 14, 23, 91, 99-101, 110-111, 113-115

kokain 206, 223

kombinasi iii, viii, ix, xi, xii, xv, xvii, xviii, 1, 3-7, 9-13, 15-28, 31, 33-51, 53-62, 65-67, 117-119, 122-125, 128, 133-135, 138, 141-143, 152-160, 168-170, 173, 218-220, 223

koordinasi xii, xviii, 1, 14, 31-32, 36, 40, 101, 134, 162, 168, 170-173, 175-177, 207, 226

kurasi 210, 223

L

lempar lembing 55, 61, 63, 65-66

lempar roket ix, 53-55, 60-63, 65-67, 119, 122, 219

lompat tali x, xvi, 100-101, 106, 108, 110, 112-113, 115, 122

loppas 144

M

meluncur xii, xvii, xviii, 127, 135-136, 161-165, 168-177, 221

N

napza iii, xiii, 198, 209, 211

narkoba xii, xviii, 197-199, 204-205, 209-211, 215-216, 222-223, 228-229

narkotika xii, xiv, 199, 204-208, 211-212, 215, 229

nikotin 198, 201, 212-213, 222-223

O

overhead pass 18

P

papan pembelajaran xvii, 166, 177

passing viii, xv, 2, 5, 12-17, 23-24, 26-27, 117

passing atas viii, xv, 2, 13-16, 23-24, 26-27

passing bawah viii, xv, 2, 13-16, 23-24, 26, 117

pencak silat x, xvi, 69-74, 77-81, 83, 85-89, 91-97, 120, 228

permainan kecepatan xvi, 109, 113

peti lompat xi, xvi, xvii, 123-125, 130, 132-133, 135-139, 220

pitcher 43-44, 47, 49, 226

prevensi 209, 215

psikoaktif 203, 208

psikotropika xii, xiv, 198-199, 204, 206-208, 211-212, 229

R

regu pemukul 39, 44, 46

regu penjaga 39, 44, 46-47, 49-50

renang iii, xii, xvii, xviii, 161-163, 165-173, 175-177, 221, 223, 229

represi 210

rokok iii, xii, 197-202, 211-213, 215-216, 222

rounders ix, 31-34, 40-49, 118-119, 122, 219, 223, 226-227

S

sedativa-hipnotika 208, 215

senam berirama 147

senam irama 142-143, 147-149, 155, 157-159

senam ketangkasan iii, xi, xvii, 123-127, 130-132, 134-135, 137-139, 220

shooting xv, 6, 227

sikap kuda-kuda x, xvi, 70-78, 81-82, 84-85, 87, 89-97, 120, 122, 218

sportivitas 1, 27, 40, 45, 107

T

tar 201, 212-213

tempat hinggap 44, 49, 226

tolakan ix, 57-58, 61-65, 119, 122, 126, 219

tongkat pemukul 39, 43, 50

Z

zig-zag xvi, 56, 87, 89, 92, 95, 97, 112, 114, 119, 121, 227

zijpas 148

■ Profil Penulis

Nama Lengkap : Berton Supriadi Simamora, M.Pd
Nomor HP : (0272) 321641/085275252783/ 082165016805
E-mail : simamora7berton@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jalan Macanan baru, Karangnom, Klaten Utara,
Klaten 57438
Alamat Rumah : Jalan Pramuka no. 44/3, RT/RW. 003/005, Kel.
Salatiga, Kec. Sidorejo, Kota. Salatiga, Profinsi.
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 : Penulis dan Editor PJOK

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (2014–2017).
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)**

-

AKU GENERASI PEDULI PAJAK

■ 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 telah ditelaah 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 telah ditelaah 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

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

1. Tahun 2013: Peningkatan Keterampilan Mengelola Pembelajaran Siswa Aktif melalui Pendekatan Lesson Study (Studi pada Guru Penjasorkes SDN di Kecamatan Taman Sidoarjo)
2. Tahun 2014-2015: Peningkatan Keterampilan Mengelola Pembelajaran Siswa Aktif melalui Pendekatan Lesson Study (Studi pada Guru Penjasorkes SDN di Kecamatan Taman Sidoarjo)
3. Tahun 2016: Pengembangan Media Pengukuran dan Media Pengembangan Keterampilan Guru PJOK Pendidikan Dasar dan Menengah
4. Tahun 2017: Pengembangan Media Pengukuran dan Media Pengembangan Keterampilan Guru PJOK Pendidikan Dasar dan Menengah berbasis daring (<http://risetpjokindonesia.com/>)

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 Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

2004 – 2016 : Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang (FIK UM)

■ **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—Disertasi)
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. | Mesin dan Robot | Lista Fariska, Jakarta | 2015 |
| 2. | Tokoh-Tokoh Matematika | Lista Fariska, Jakarta | 2015 |
| 3. | Pahlawan Setelah Proklamasi Kemerdekaan | Lista Fariska, Jakarta | 2015 |
| 4. | Aspek Masyarakat dan Budaya dalam Perkembangan Anak | Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat | 2015 |
| 5. | 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)

-



untuk SD/MI Kelas V

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Berolahraga Itu Menyenangkan

Sebagian besar orang menganggap olahraga adalah kegiatan menyenangkan. Bagaimana cara berolahraga yang menyenangkan? Olahraga yang menyenangkan tidak selalu mengeluarkan banyak biaya. Kamu dapat memilih berolahraga seperti jogging. Berolahragalah secara rutin. Jika tidak dapat olahraga setiap hari, kamu dapat menentukan hari untuk berolahraga. Kamu juga dapat berolahraga bersama keluarga atau teman-temanmu agar kegiatan olahragamu makin menyenangkan.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dengan berolahraga. Rajin berolahraga dapat membantumu menjaga kebugaran jasmani. Selain menyenangkan dan menyehatkan, banyak nilai positif yang dapat diambil dari berolahraga. Dalam berolahraga, kamu perlu menjunjung tinggi sikap jujur, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, sportif, dan kerja sama. Berolahraga dapat menjaga kesehatan fisik dan psikismu.

| HET | ZONA 1 | ZONA 2 | ZONA 3 | ZONA 4 | ZONA 5 |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Rp19.900 | Rp20.700 | Rp21.500 | Rp23.200 | Rp29.800 |

ISBN: 978-602-244-237-0 (jilid lengkap)
978-602-244-239-4 (jilid 2)