



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



Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan
Kesehatan



SD/MI
KELAS
VI





Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SD/MI
KELAS
VI

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 VI SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019. xx, 204 hlm. : ilus. ; 29,7 cm.

Untuk SD/MI Kelas VI

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

ISBN 978-602-244-240-0 (Jilid 3)

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

I. Judul

790

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

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

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku *Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VI* ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan pihak-pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan 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 VI* ini.

Penyajian materi pada *Buku Siswa Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VI* bersifat kontekstual dan aplikatif. Buku ini memuat permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, serta gerak dan dasar seni bela diri. Buku ini juga menyajikan materi aktivitas kebugaran jasmani, senam lantai, aktivitas gerak berirama, dan renang gaya dada. Di bidang kesehatan, materi yang disajikan mengenai kebersihan alat reproduksi. Untuk menunjang pembelajaran, buku ini memuat banyak rubrik. Namun demikian, peserta didik didorong untuk menemukan dan/atau mencari sumber belajar lain.

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

Daftar Tabel

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

Daftar Gambar

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

Apersepsi

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

Peta Konsep

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

Kegiatan

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

Ayo, Lakukan

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

Tahukah Kamu

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

Unjuk Kemampuan

Rubrik ini mengajakmu mempraktikkan atau melakukan kegiatan untuk memperdalam pemahaman terhadap materi. Rubrik ini juga untuk menguji kompetensimu (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 klipings (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 | iv |
| Daftar Isi..... | viii |
| Daftar Tabel..... | xv |
| Daftar Gambar | xvi |

Pelajaran I

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan

| | |
|--|----------|
| Bola Besar | 1 |
| Peta Konsep | 2 |
| Kata Kunci | 2 |
| Tujuan Pembelajaran | 3 |
| A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola | 3 |
| 1. Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif pada Permainan Sepak Bola..... | 4 |
| 2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola . | 7 |
| 3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Sepak Bola | 9 |
| B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli .. | 10 |
| 1. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli | 11 |
| 2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli | 13 |
| C. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket..... | 16 |
| 1. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Bola Basket | 17 |
| 2. Variasi Gerak Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Manipulatif..... | 19 |
| 3. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Basket . | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Bola Basket .. | 21 |
| Rangkuman | 25 |
| Evaluasi | 26 |
| Refleksi | 30 |
| Aktivitas Peserta Didik | 30 |
| Umpan Balik | 31 |
| Pelajaran II | |
| Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil | |
| | 33 |
| Peta Konsep | 34 |
| Kata Kunci | 34 |
| Tujuan Pembelajaran | 35 |
| A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti | 35 |
| 1. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Melempar Bola Kasti | 36 |
| 2. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Memukul Bola Kasti | 39 |
| 3. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Menangkap Bola Kasti... | 40 |
| 4. Bermain Kasti dengan Peraturan Dimodifikasi | 41 |
| B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor, Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders..... | 43 |
| 1. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Rounders | 44 |
| 2. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Memukul Bola Rounders. | 46 |
| 3. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Menangkap Bola Rounders..... | 47 |
| 4. Bermain Rounders..... | 48 |
| Rangkuman | 50 |
| Evaluasi | 51 |
| Refleksi | 54 |
| Aktivitas Peserta Didik | 54 |
| Umpan Balik | 55 |

Pelajaran III

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar 57

| | |
|--|----|
| Peta Konsep | 58 |
| Kata Kunci | 58 |
| Tujuan Pembelajaran | 58 |
| A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat melalui Aktivitas Atletik | 59 |
| 1. Variasi Jalan dengan Kombinasi Lari | 60 |
| 2. Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lompat Melewati Palang | 61 |
| 3. Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lompat Jauh | 63 |
| 4. Variasi Lari di Tempat dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lompat Melewati Rintang | 64 |
| B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lari dan Lempar pada Lempar Roket..... | 66 |
| 1. Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lempar Roket Menyamping | 66 |
| 2. Latihan Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lempar Roket Menghadap Depan | 67 |
| Rangkuman | 68 |
| Evaluasi | 69 |
| Refleksi | 72 |
| Aktivitas Peserta Didik | 72 |
| Umpan Balik | 73 |

Pelajaran IV

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Seni Bela Diri Pencak Silat 75

| | |
|---|----|
| Peta Konsep | 76 |
| Kata Kunci | 76 |
| Tujuan Pembelajaran | 77 |
| A. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Lokomotor pada Pencak Silat | 77 |
| 1. Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Pukulan..... | 78 |
| 2. Variasi Gerak Nonlokomotor Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Tendangan Melangkah Kaki | 80 |

| | |
|---|----|
| 3. Variasi Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Tangkisan Samping Melangkah Mundur | 81 |
| 4. Variasi Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Hindaran Melangkah Kaki Mundur..... | 81 |
| B. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor pada Pencak Silat..... | 83 |
| 1. Variasi Gerak Lokomotor Pola Gerak Langkah Lurus dan Berkelok-kelok dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor Pukulan | 84 |
| 2. Variasi Gerak Lokomotor Pola Langkah Lurus dan Berkelok-kelok Silang dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor Tendangan | 85 |
| 3. Variasi Gerak Lokomotor Langkah Lurus dan Berkelok-kelok dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor Tangkisan | 86 |
| 4. Variasi Gerak Lokomotor Pola Langkah dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Hindaran | 87 |
| Rangkuman | 88 |
| Evaluasi | 88 |
| Refleksi | 91 |
| Aktivitas Peserta Didik | 91 |
| Umpan Balik | 92 |

Pelajaran V

| | |
|--|-----------|
| Aktivitas Kebugaran Jasmani | 93 |
| Peta Konsep | 94 |
| Kata Kunci | 94 |
| Tujuan Pembelajaran | 94 |
| A. Kebugaran Jasmani | 95 |
| 1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani | 96 |
| 2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani | 97 |
| B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani | 98 |
| 1. Lompat Tali | 98 |
| 2. <i>Sit Up</i> | 99 |
| 3. <i>Push Up</i> | 100 |
| 4. <i>Back Up</i> | 101 |

| | |
|---|------------|
| 5. Lari Cepat | 101 |
| 6. Lari Bolak-balik..... | 102 |
| C. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani | 102 |
| 1. Menghitung Denyut Nadi | 102 |
| 2. Menghitung Kekuatan | 103 |
| 3. Menghitung Kelenturan | 103 |
| 4. Mengukur Daya Tahan..... | 104 |
| Rangkuman | 105 |
| Evaluasi | 106 |
| Refleksi | 108 |
| Aktivitas Peserta Didik | 108 |
| Umpan Balik | 109 |
| Penilaian Akhir Semester 1 | 111 |
| Pelajaran VI | |
| Gerak Dominan dalam Senam Lantai | 117 |
| Peta Konsep | 118 |
| Kata Kunci | 118 |
| Tujuan Pembelajaran | 118 |
| A. Gerak Berguling dalam Senam Lantai | 119 |
| 1. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Depan | 120 |
| 2. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Belakang | 121 |
| 3. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling Lenting | 124 |
| B. Rangkaian Gerak dalam Senam Lantai..... | 125 |
| 1. Rangkaian Guling ke Depan dan Guling ke Belakang | 126 |
| 2. Rangkaian Guling Depan dan Guling Lenting..... | 127 |
| Rangkuman | 129 |
| Evaluasi | 129 |
| Refleksi | 132 |
| Aktivitas Peserta Didik | 132 |
| Umpan Balik | 133 |
| Pelajaran VII | |
| Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam | |
| Aktivitas Berirama..... | 135 |
| Peta Konsep | 136 |
| Kata Kunci | 136 |
| Tujuan Pembelajaran | 136 |

| | |
|---|-----|
| A. Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan | 137 |
| 1. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan | 138 |
| 2. Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan | 139 |
| 3. Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki..... | 139 |
| 4. Variasi Mengayunkan Lengan ke Samping dengan Kombinasi Jalan | 140 |
| B. Variasi Gerak Melangkah dengan Kombinasi Ayunan Lengan..... | 141 |
| 1. Variasi Gerak Melangkah ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Ayunan Lengan ke Depan | 142 |
| 2. Variasi Gerak Melangkah ke Samping dengan Kombinasi Mengangkat Siku ke Samping | 143 |
| 3. Variasi Langkah Berkelok-kelok ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Menekuk dan Mengayun Lengan ke Samping | 143 |
| 4. Variasi Mengayunkan Kaki ke Depan dengan Kombinasi Mengayunkan Lengan ke Depan | 144 |
| Rangkuman | 146 |
| Evaluasi | 146 |
| Refleksi | 149 |
| Aktivitas Peserta Didik | 150 |
| Umpan Balik | 150 |

Pelajaran VIII

Renang Gaya Punggung dan Dasar-Dasar Penyelamatan

| | |
|---|------------|
| Diri di Air..... | 153 |
| Peta Konsep | 154 |
| Kata Kunci | 154 |
| Tujuan Pembelajaran | 154 |
| A. Gerak Dasar Renang Gaya Punggung | 155 |
| 1. Gerakan Meluncur | 156 |
| 2. Gerakan Kaki..... | 156 |
| 3. Posisi Tubuh saat Renang Gaya Punggung | 157 |
| 4. Gerakan Lengan..... | 158 |
| 5. Pengambilan Napas | 159 |
| 6. Kombinasi Gerakan Renang Gaya Punggung | 160 |

| | |
|---|-----|
| B. Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air | 161 |
| 1. Konsep Penyelamatan Diri di Air | 162 |
| 2. Upaya Mencegah Kecelakaan pada Saat Berenang | 163 |
| Rangkuman | 163 |
| Evaluasi | 164 |
| Refleksi | 167 |
| Aktivitas Peserta Didik | 167 |
| Umpan Balik | 168 |

Pelajaran IX

Pemeliharaan Kebersihan Alat Reproduksi 169

| | |
|---|-----|
| Peta Konsep | 170 |
| Kata Kunci | 170 |
| Tujuan Pembelajaran | 170 |
| A. Perlunya Memelihara Alat Reproduksi | 171 |
| 1. Manfaat Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi | 172 |
| 2. Tujuan Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi | 172 |
| B. Perilaku dalam Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi | 173 |
| 1. Cara Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi..... | 174 |
| 2. Penyakit Akibat Kebersihan Alat Reproduksi Tidak Terjaga ... | 177 |
| Rangkuman | 179 |
| Evaluasi | 180 |
| Refleksi | 182 |
| Aktivitas Peserta Didik | 182 |
| Umpan Balik | 183 |

Penilaian Akhir Semester 2 185

| | |
|------------------------|-----|
| Glosarium..... | 190 |
| Daftar Pustaka | 192 |
| Indeks | 195 |
| Profil Penulis..... | 199 |
| Profil Penelaah | 200 |
| Profil Editor | 203 |
| Profil Ilustrator..... | 204 |

Daftar Tabel

| | | |
|-----------|--|-----|
| Tabel 5.1 | Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani | 96 |
| Tabel 5.2 | Jadwal Latihan Kebugaran Jasmani | 104 |

Daftar Gambar

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 1.1 | Pemain sepak bola Indonesia kelompok usia 12 tahun | 1 |
| Gambar 1.2 | Berjalan dan berlari dengan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam | 4 |
| Gambar 1.3 | Berlari dan melompat dengan menendang bola | 5 |
| Gambar 1.4 | Berjalan dan berlari dengan menggiring bola melewati rintangan | 6 |
| Gambar 1.5 | Berlari dan melompat dengan menyundul bola | 7 |
| Gambar 1.6 | Menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola | 8 |
| Gambar 1.7 | Berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola | 8 |
| Gambar 1.8 | Melempar bola dengan berdiri dan meliukkan badan | 9 |
| Gambar 1.9 | Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan melakukan servis bawah | 12 |
| Gambar 1.10 | Berjalan dan melompat dengan melakukan servis atas | 13 |
| Gambar 1.11 | Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam <i>passing</i> bawah. | 14 |
| Gambar 1.12 | Menekuk dan mengayun lengan dengan mendorong bola dalam <i>passing</i> atas | 15 |
| Gambar 1.13 | Melempar bola dengan berdiri dan mengayun lengan untuk mengumpan setinggi dada | 17 |
| Gambar 1.14 | Melempar bola dengan berdiri dan mengayun lengan untuk mengumpan di atas kepala | 18 |
| Gambar 1.15 | Mengumpan bola memantul ke lantai dengan berdiri dan mendorong bola | 18 |
| Gambar 1.16 | Mengoper bola menggunakan satu tangan di atas kepala dengan berdiri dan mengayun lengan | 19 |
| Gambar 1.17 | Menangkap bola | 20 |
| Gambar 1.18 | Gerakan menangkap bola, memutar badan hingga menghadap ring, dan menembak bola .. | 20 |
| Gambar 1.19 | Menggiring bola | 21 |
| Gambar 1.20 | Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat | 22 |

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 1.21 | Menembak bola ke ring basket dengan kombinasi berlari dan melompat (<i>lay up shoot</i>) | 23 |
| Gambar 1.22 | Latihan melempar, menggiring, memantulkan dan menembak bola..... | 25 |
| Gambar 2.1 | Kasti termasuk salah satu olahraga tradisional Indonesia | 33 |
| Gambar 2.2 | Melempar bola melambung dengan berdiri dan mengayun lengan | 37 |
| Gambar 2.3 | Melempar bola mendatar dengan berdiri dan mengayun lengan | 37 |
| Gambar 2.4 | Melempar bola bawah dengan mengayun lengan dan menekuk kaki | 38 |
| Gambar 2.5 | ❶ Pukulan melambung dengan melangkah dan berlari, ❷ Pukulan mendatar dengan melangkah dan berlari, ❸ Pukulan bola bawah dengan melangkah dan berlari..... | 39 |
| Gambar 2.6 | Berjalan dan berlari dalam menangkap bola melambung..... | 40 |
| Gambar 2.7 | Berjalan ke depan dan belakang dengan kombinasi menangkap bola mendatar..... | 41 |
| Gambar 2.8 | Berjalan dan berjongkok dengan kombinasi menangkap bola menyusur tanah (bawah) | 41 |
| Gambar 2.9 | Memegang dan Melempar Bola Lambung dengan Meluruskan Lengan | 44 |
| Gambar 2.10 | Memegang dan Melempar Bola Mendatar dengan Mengayunkan Lengan dari Samping | 45 |
| Gambar 2.11 | Berjongkok dan membungkuk pada saat melempar bola menyusur tanah (bawah) | 45 |
| Gambar 2.12 | Gerakan memukul dalam permainan rounders . | 46 |
| Gambar 2.13 | Menangkap bola melambung | 47 |
| Gambar 2.14 | Menangkap bola mendatar | 47 |
| Gambar 2.15 | Menangkap bola menyusur tanah..... | 47 |
| Gambar 3.1 | Muhamad Zohri, atlet lari 100 Meter Putra pada Kejuaraan Dunia Atletik Junior IAAF World U-20 Championships 2018..... | 57 |
| Gambar 3.2 | Lari sprint relay dilakukan secara berkelompok | 61 |
| Gambar 3.3 | Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melewati palang..... | 62 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| Gambar 3.4 | Jalan, lari, lompat, dan mendarat..... | 64 |
| Gambar 3.5 | Lompat melewati rintangan | 65 |
| Gambar 3.6 | Lempar roket menyamping..... | 67 |
| Gambar 3.7 | Lempar roket menghadap depan..... | 68 |
| Gambar 4.1 | Pesilat Indonesia Pipiet Kamelia (kanan) menahan tendangan | 75 |
| Gambar 4.2 | Sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan pukulan lurus melangkahkan kaki | 78 |
| Gambar 4.3 | Sikap kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi pukulan dorongan melangkah lurus . | 79 |
| Gambar 4.4 | Sikap pasang dan kuda-kuda samping dengan tendangan T melangkahkan kaki..... | 80 |
| Gambar 4.5 | Sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi tangkisan melangkah mundur..... | 81 |
| Gambar 4.6 | Variasi sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran melangkah mundur | 82 |
| Gambar 4.7 | Pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan pukulan | 85 |
| Gambar 4.8 | Pola gerak langkah lurus dan segi empat silang dengan pukulan dan tendangan | 86 |
| Gambar 4.9 | Pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan tangkisan tangan..... | 86 |
| Gambar 4.10 | Pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan hindaran dalam pencak silat..... | 87 |
| Gambar 5.1 | Aktivitas jogging bermanfaat bagi kebugaran jasmani | 93 |
| Gambar 5.2 | Lompat tali untuk melatih otot kaki, lengan, dan bahu | 99 |
| Gambar 5.3 | Gerakan <i>sit up</i> melatih kekuatan otot perut..... | 99 |
| Gambar 5.4 | Gerakan <i>push up</i> melatih kekuatan otot lengan | 100 |
| Gambar 5.5 | Latihan gerakan <i>back up</i> | 101 |
| Gambar 6.1 | Gerakan guling ke depan termasuk salah satu jenis senam lantai..... | 117 |
| Gambar 6.2 | Gerakan berguling ke depan dengan awalan berdiri | 120 |

| | | |
|------------|---|-----|
| Gambar 6.3 | Gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri | 122 |
| Gambar 6.4 | Gerakan guling lenting..... | 124 |
| Gambar 6.5 | Rangkaian gerakan guling depan dan belakang | 126 |
| Gambar 6.6 | Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting | 127 |
| Gambar 7.1 | Anak-anak sedang melakukan aktivitas gerak berirama | 135 |
| Gambar 7.2 | Gerak ayunan lengan ke depan dan belakang dengan jalan | 138 |
| Gambar 7.3 | Gerak mendorong lengan ke depan dengan jalan | 139 |
| Gambar 7.4 | Gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan melangkah ke samping | 140 |
| Gambar 7.5 | Gerak mengayunkan lengan ke samping dan menekuk di depan dada..... | 141 |
| Gambar 7.6 | Langkah ke depan dan belakang dengan ayunan lengan ke depan | 142 |
| Gambar 7.7 | Gerak melangkah ke samping dengan menekuk dan mengangkat siku ke samping | 143 |
| Gambar 7.8 | Langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan mengayun lengan dan menekuk di samping badan..... | 144 |
| Gambar 7.9 | Gerak mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan ke depan | 144 |
| Gambar 8.1 | I Gede Siman Sudartawa, atlet renang gaya punggung | 153 |
| Gambar 8.2 | Gerakan meluncur pada renang gaya punggung. | 156 |
| Gambar 8.3 | Gerakan kaki pada renang gaya punggung | 157 |
| Gambar 8.4 | Posisi tubuh pada renang gaya punggung..... | 157 |
| Gambar 8.5 | Posisi ayunan lengan pada renang gaya punggung | 158 |
| Gambar 8.6 | Pengambilan napas pada renang gaya punggung | 159 |
| Gambar 8.7 | Kombinasi gerakan renang gaya punggung..... | 160 |

| | | |
|------------|--|-----|
| Gambar 9.1 | Mandi merupakan salah satu cara menjaga kebersihan tubuh..... | 169 |
| Gambar 9.2 | Setelah buang air, cucilah tangan dengan air bersih yang mengalir..... | 175 |
| Gambar 9.3 | Gunakan toilet ketika buang air | 176 |



Gambar 1.1 Pemain sepak bola Indonesia kelompok usia 12 tahun
Sumber: www.posmetroprabu.com, 5 September 2018.



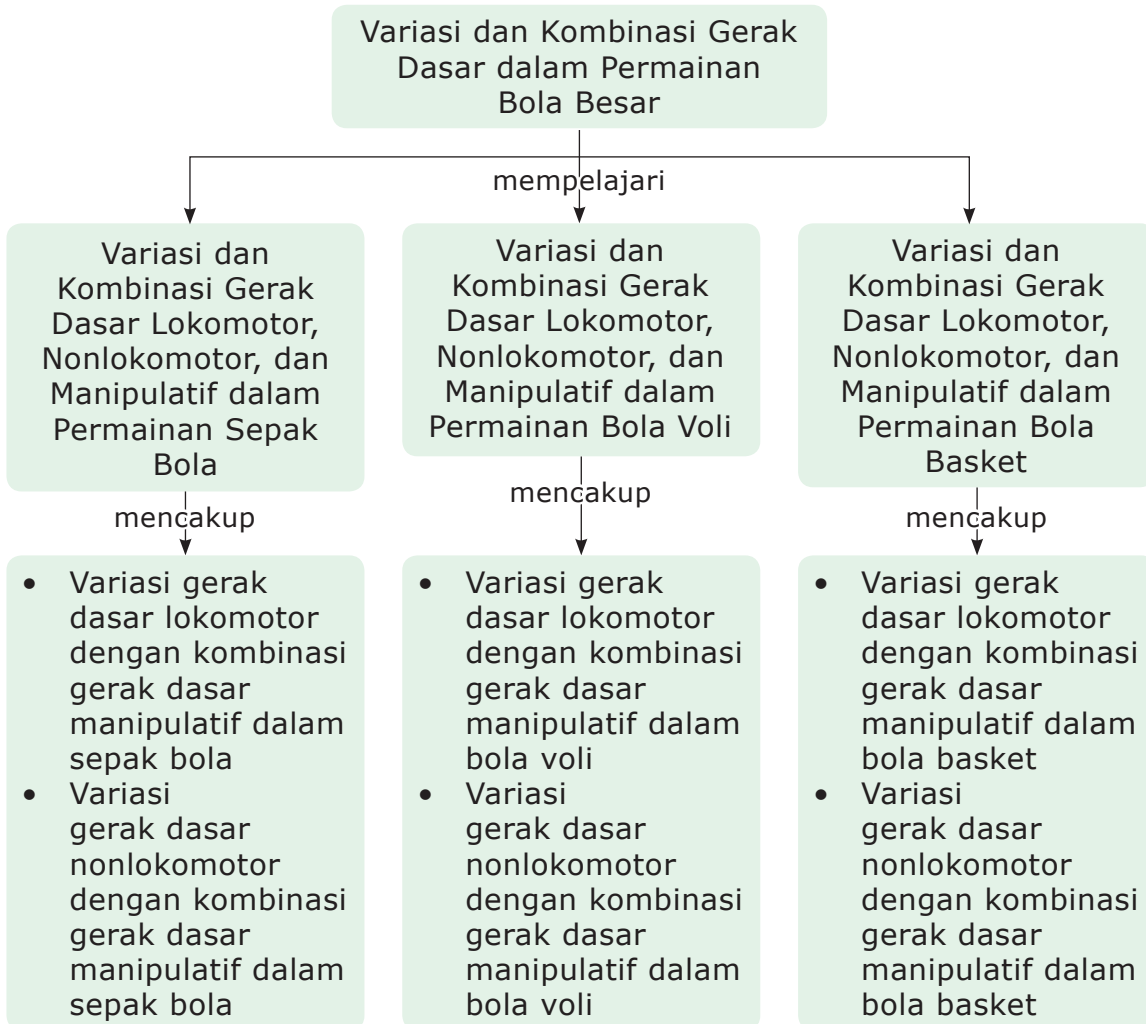
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini digemari orang dari berbagai umur mulai anak-anak hingga orang dewasa. Gambar di atas menunjukkan pemain sepak bola Indonesia kelompok usia 12 tahun saat bermain dalam kejuaraan Piala Dunia Sepak Bola U-12 Tahun 2016. Dalam kejuaraan ini, tim sepak bola Indonesia berhasil mengalahkan tim Italia, Prancis, Afrika Selatan, dan Tunisia. Raihan prestasi ini ditunjang oleh kerja keras, disiplin tinggi, dan tanggung jawab para pemain. Melalui kejuaraan ini, pemain memperoleh banyak pengalaman. Para pemain juga bangga membawa nama Indonesia dalam kancah sepak bola dunia. Semangat nasionalisme inilah yang patut diteladani oleh generasi muda.

Sepak bola termasuk salah satu permainan bola besar, selain bola basket dan bola voli. Ketiga cabang olahraga ini akan kamu pelajari pada pelajaran ini. Bagaimana variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar? Mari, kita pelajari.



Peta Konsep



Kata Kunci

- variasi dan kombinasi gerak dasar
- gerak dasar lokomotor
- gerak dasar nonlokomotor
- gerak dasar manipulatif
- menendang/mengoper bola
- menghentikan bola
- menyundul bola
- lemparan bola ke dalam
- mengoper (*passing*)
- servis
- menggiring bola
- menangkap bola
- *rebound*
- *lay up*
- menembak bola (*shooting*)



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

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

Apa olahraga kegemaranmu? Apakah sepak bola, bola voli, atau bola basket? Ketiga olahraga tersebut termasuk permainan bola besar. Dalam permainan bola besar, terdapat gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Kombinasi gerak tersebut telah dipelajari pada kelas V. Pada kelas VI, kamu akan belajar variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.

Belajarlah dengan sungguh-sungguh dan kamu akan merasakan manfaatnya. Salah satu manfaat yang dirasakan ialah kebugaran tubuhmu akan meningkat. Setiap orang ingin memiliki tubuh bugar, bukan? Agar tubuh bugar, kita harus berolahraga secara teratur. Menjaga kesehatan merupakan wujud rasa syukur atas karunia Tuhan Yang Maha Esa.

A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

Sepak bola termasuk cabang olahraga yang digemari banyak orang. Dalam sepak bola, setiap tim terdiri atas sebelas orang yang bermain di lapangan. Setiap tim akan bekerja sama mengalahkan tim lawan dengan menciptakan gol sebanyak-banyaknya. Sebelum mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola, kerjakan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mengamati

Tontonlah pertandingan sepak bola baik secara langsung maupun melalui video atau layar televisi. Apa sajakah perlengkapan yang diperlukan dalam bermain sepak bola? Bagaimana variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola? Diskusikan bersama temanmu dengan penuh semangat. Komunikasikan hasil pengamatan dan pembahasannya kepada teman dan gurumu secara santun.

Melalui kegiatan di atas, kamu mengetahui variasi dan kombinasi gerak dasar dalam sepak bola. Kamu juga mengetahui perlengkapan bermain sepak bola dan perlengkapan keamanan. Contohnya, pelindung tulang kering dan sarung tangan. Penggunaan perlengkapan bertujuan mengurangi risiko cedera.

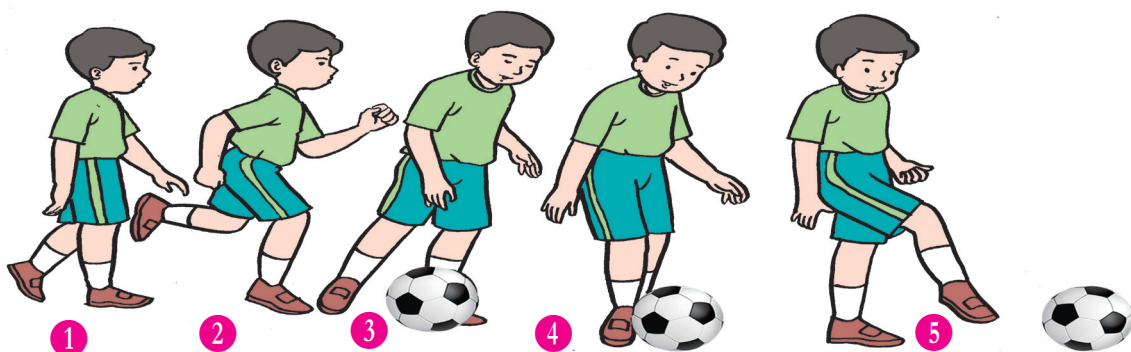
Lantas, bagaimana mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam sepak bola? Mari, pelajari materi berikut dengan saksama.

1. Gerak Dasar Locomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif pada Permainan Sepak Bola

Bagaimana bentuk variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam sepak bola? Contoh variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola, yaitu berjalan dan berlari dengan menendang bola.

a. Berjalan dan Berlari dengan Menendang Bola

Amatilah variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif pada Gambar 1.2 berikut! Praktikkan gerakan seperti gambar, kemudian komunikasikan langkah-langkahnya kepada guru.

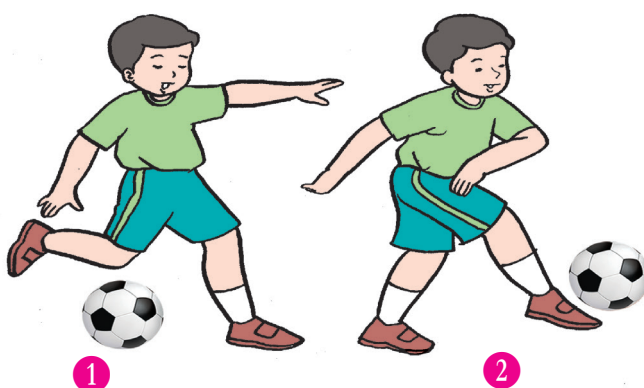


Gambar 1.2 Berjalan dan berlari dengan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Gambar 1.2 menunjukkan variasi berjalan dan berlari dengan menendang bola. Gerakan menendang bola untuk mengoper atau mengumpan kepada teman. Gerak menendang bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau kura-kura (punggung) kaki.

b. Berlari dan Melompat dengan Menendang Bola ke Arah Gawang

Bagaimana berlari dan melompat dengan kombinasi menendang bola ke arah gawang (*shooting*)? Amatilah Gambar 1.3. Peragakan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut bersama temanmu. Kemudian, komunikasikan kepada gurumu secara santun.



Gambar 1.3 Berlari dan melompat dengan menendang bola

Gambar 1.3 menunjukkan variasi berlari dan melompat dengan menendang bola yang melambung. Gerak dasar ini untuk menendang bola ke arah gawang. Kegiatan ini dapat dilakukan bersama teman. Mintalah temanmu menendang bola ke arahmu. Kamu berlari dan melompat menyambut bola. Pada saat bola berada di depanmu, lakukan tendangan dengan punggung kaki. Arahkan tendanganmu gawang.



Ayo, Lakukan

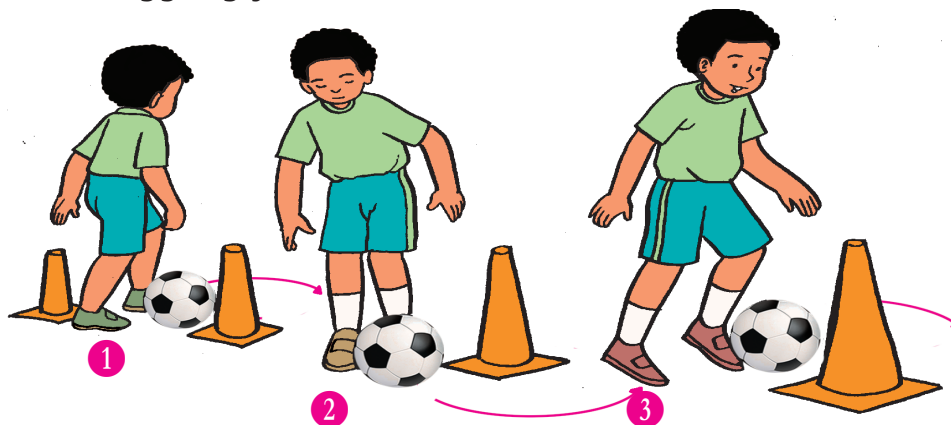
Praktikkan variasi berjalan dan berlari dengan menendang bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki bersama temanmu. Mintalah temanmu menjadi penjaga gawang. Kemudian, lakukan tendangan ke arah gawang. Saat menendang, bola digulirkan terlebih dahulu, kemudian ditendang. Lakukan tendangan dengan jarak sekitar 10-15 meter. Awali gerakan dengan berjalan dan berlari untuk

menambah dorongan ke bola. Lakukan aktivitas ini dengan semangat dan percaya diri. Jika kesulitan, bertanyalah kepada gurumu secara santun.

c. Berjalan dan Berlari dengan Menggiring Bola

Menggiring bola adalah aktivitas mendorong bola dengan posisi bola tetap dalam jangkauan dan penguasaan sambil berjalan dan/atau berlari ke arah tertentu. Dalam permainan sepak bola, menggiring bola bertujuan melewati pemain lawan dan membawa bola sedekat mungkin ke daerah pertahanan lawan. Agar terampil menggiring bola, pemain sepak bola harus berlatih dengan disiplin, tekun, dan semangat. Menggiring bola menunjukkan variasi gerak dasar lokomotor (berjalan dan berlari) dengan kombinasi gerak dasar manipulatif (menggiring bola). Bagaimana caranya?

Amatilah Gambar 1.4! Gambar tersebut menunjukkan aktivitas variasi berjalan dan berlari dengan menggiring bola melewati rintangan. Penggunaan rintangan untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Peragakan aktivitas ini secara mandiri dan tanggung jawab.



Gambar 1.4 Berjalan dan berlari dengan menggiring bola melewati rintangan

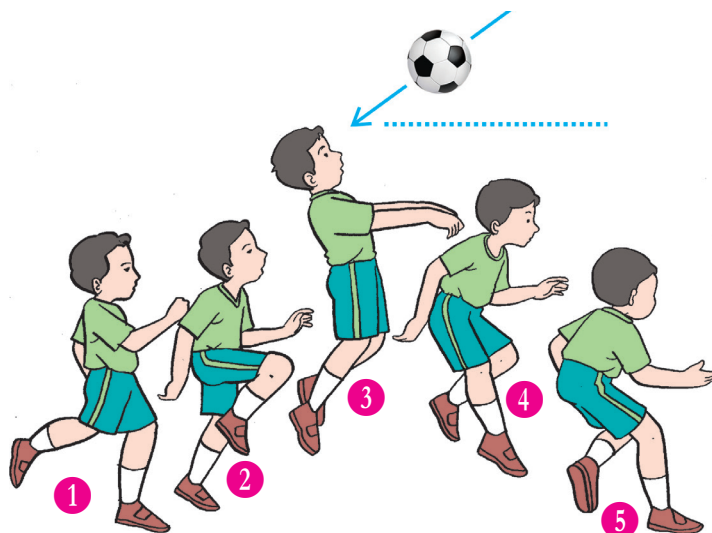


Ayo, Lakukan

Lakukan variasi gerak berjalan dan berlari dengan menggiring bola melewati rintangan sejauh 10 meter. Aktivitas ini dilanjutkan dengan menendang bola ke gawang yang sudah diberi tanda sebagai sasaran. Jika mengenai target, kamu memperoleh nilai tinggi. Lakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab dan sportif.

d. Berlari dan Melompat dengan Menyundul Bola

Bagaimana variasi gerak dasar berjalan dan melompat dengan kombinasi menyundul bola? Amatilah dan peragakan kombinasi gerak dasar seperti Gambar 1.5 secara disiplin.



Gambar 1.5 Berlari dan melompat dengan menyundul bola

Dari Gambar 1.5, kamu dapat mengetahui variasi berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola. Gerakan ini diawali dengan berlari, kemudian melompat menyambut datangnya bola. Saat bola di depan atas kepala, lakukan gerakan menyundul bola. Usahakan bola menyentuh kening dan dahimu. pada kening atau dahi.

Kamu telah mempelajari variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola. Agar penguasaanmu bertambah, pelajailah gerakan berikut.

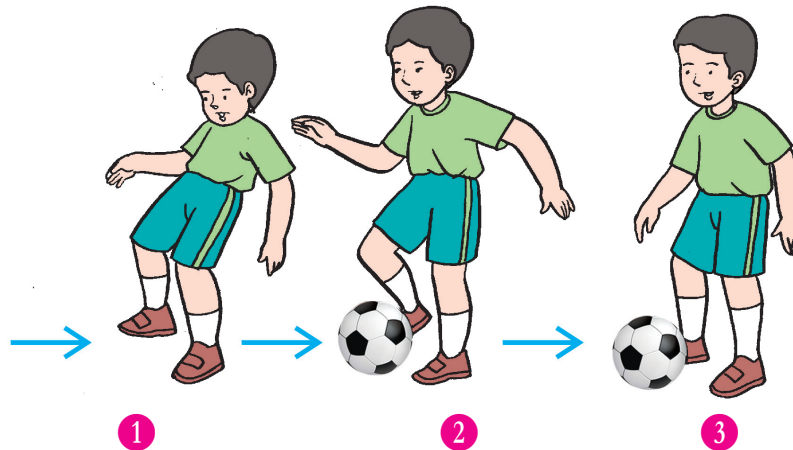
2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

Apa tindakanmu jika teman mengoper bola kepadamu? Jawabannya ialah menghentikan bola. Menghentikan bola harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Bagaimana cara menghentikan bola?

a. Menekuk dan Menarik Kaki dengan Menghentikan Bola

Amatilah gerakan menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola seperti Gambar 1.6! Praktikkan gerakan tersebut bersama temanmu dengan semangat dan hati-hati. Kegiatan ini menunjukkan variasi gerak dasar nonlokomotor (menekuk dan menarik kaki) dengan kombinasi

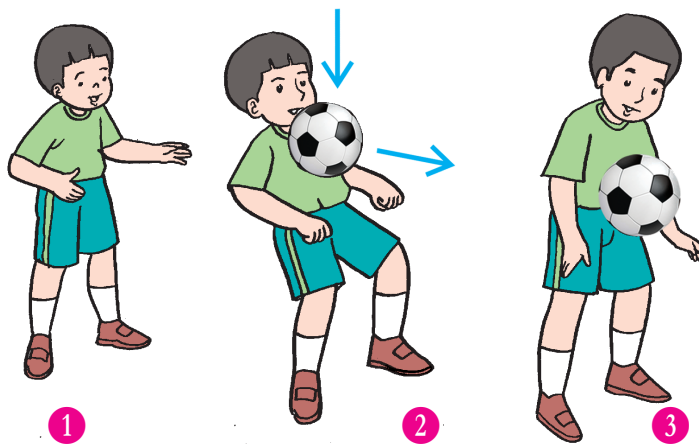
gerak dasar manipulatif (menghentikan bola). Pada saat bola mengenai bagian kaki, segera tarik kaki untuk meredam laju bola.



Gambar 1.6 Menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola

b. Berdiri dan Meliukkan Badan dengan Menghentikan Bola Menggunakan Dada

Amatilah Gambar 1.7! Gambar tersebut menunjukkan berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola menggunakan dada. Pada saat bola datang secara melambung mendekati tubuh. Selanjutnya, liukkan badan ke belakang saat bola mengenai dada. Berdiri dengan membuka kaki untuk mempertahankan keseimbangan tubuh. Bersama temanmu, praktikkan gerakan berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola. Lakukan aktivitas ini dengan disiplin, sportif, dan tanggung jawab.



Gambar 1.7 Berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola

c. Membungkuk dan Mengayun Kaki dalam Menendang Bola

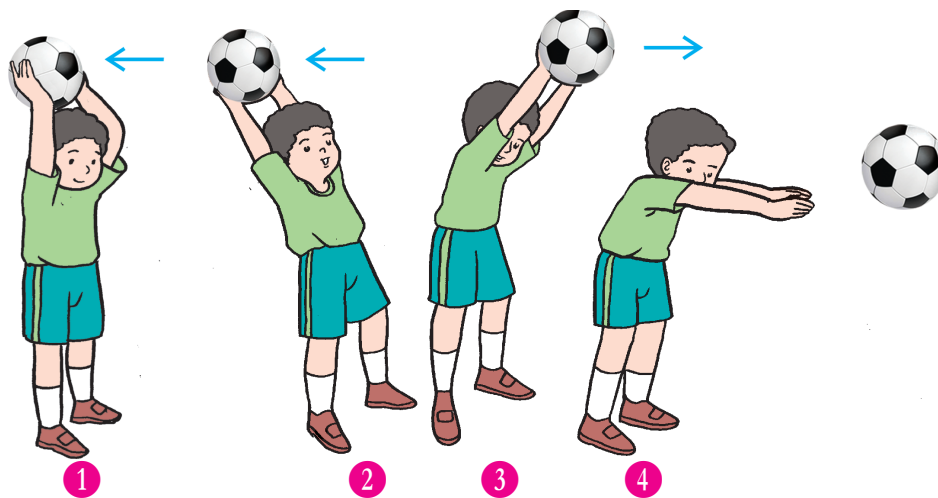
Bagaimana gerak dasar membungkuk dan mengayun kaki dalam menendang bola? Bersama temanmu, carilah informasinya dari internet atau buku referensi. Catatlah informasi yang ditemukan dan

diskusikan bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusi kepada guru secara santun.

3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Sepak Bola

Bagaimana bentuk variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan sepak bola? Variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut tampak dalam gerakan melempar bola dengan berdiri dan meliukkan badan.

Dalam sepak bola, lemparan bola ke dalam (*throw in*) terjadi ketika bola keluar dari daerah sisi lapangan. Bagaimana variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola? Amatilah Gambar 1.8!



Gambar 1.8 Melempar bola dengan berdiri dan meliukkan badan

Apa yang dapat kamu jelaskan dari Gambar 1.8? Gambar tersebut menunjukkan seseorang akan melakukan lemparan bola ke dalam pada permainan sepak bola. Awalnya, posisi berdiri dan kedua tangan memegang bola ke atas melewati kepala. Arahkan pandanganmu kepada teman satu tim yang akan menerima bola. Liukkan badan ke belakang. Kemudian, dorong badan ke depan diikuti ayunan lengan. Saat melempar, kedua kaki menapak di lapangan. Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri.

Bersama temanmu, praktikkan gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola. Agar wawasanmu makin bertambah, kamu dapat mencari sumber bacaan lainnya atau melalui internet. Diskusikan bersama temanmu semua kesulitan yang dihadapi pada saat melakukan variasi gerak dasar tersebut.

Penjelasan yang sudah diberikan merupakan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Ada banyak variasi dan kombinasi gerak dasar yang dapat dilakukan pesepak bola. Variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut harus dikuasai pesepak bola. Untuk meningkatkan kemampuanmu, mari lakukan aktivitas berikut.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Locomotor dengan Kombinasi Menendang Bola!

Bagaimana cara melakukan variasi berjalan dan berlari dengan kombinasi menendang bola? Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Berdirilah berhadapan dengan pasangan dalam jarak sekitar 15 meter.
2. Kamu berjalan dan berlari ke arah bola, kemudian menendang bola ke arah temanmu.
3. Teman satu kelompok menerima bola, kemudian menghentikan bola. Setelah bola dikuasai, bola didorong pelan ke depan. Kemudian, berjalan dan berlari diikuti gerakan menendang bola kembali ke arahmu.
4. Lakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi menendang bola berulang-ulang.
5. Kembangkan semangat gotong royong (kerja sama) dengan teman dalam kegiatan ini. Jika mengalami kesulitan, mintalah secara santun kepada guru untuk membimbingmu.

B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

Bagaimana variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola voli? Dalam permainan bola voli, bagian tubuh yang paling dominan digunakan adalah lengan. Sebelum membahas variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola voli, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mencari Informasi!

Bersama kelompokmu, carilah informasi dan gambar atlet bola voli Indonesia! Selain itu, carilah informasi terkait dengan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pertandingan bola voli Asian Games 2018. Informasi dapat kamu peroleh dari surat kabar atau internet. Berdasarkan informasi tersebut, buatlah laporan tertulis. Waktu pengerjaan tugas selama satu minggu. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas.

Melalui kegiatan tersebut, kamu memiliki pemahaman awal mengenai permainan bola voli. Agar wawasanmu lebih luas, tontonlah pertandingan bola voli. Kamu dapat menonton secara langsung di lingkungan sekitarmu atau melalui tayangan televisi dan *youtube*. Apa yang dapat kamu jelaskan dari pengamatanmu? Diskusikan hasil pengamatanmu dengan temanmu, kemudian sampaikan kepada gurumu secara santun.

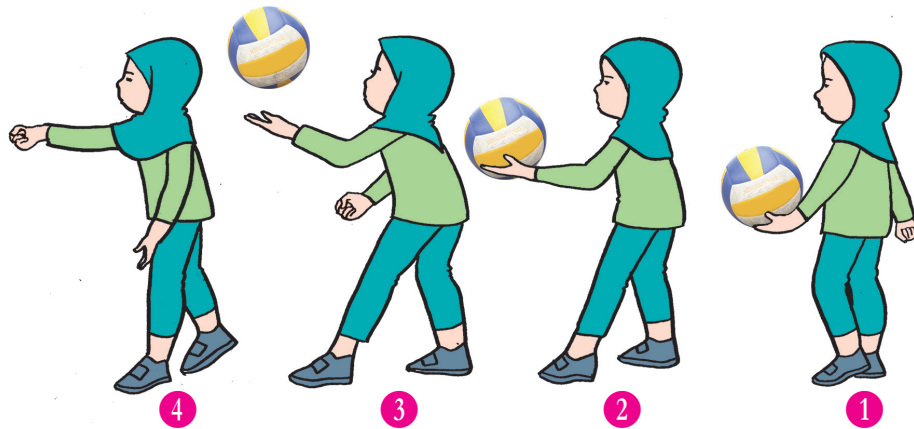
Pada subpelajaran ini, kamu diajak mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar dalam bola voli. Apa sajakah variasi dan kombinasi gerak dasar dalam bola voli? Simaklah materi berikut dengan saksama.

1. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

Dalam permainan bola voli, kamu dapat melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif. Kamu juga dapat melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam bola voli.

a. Berjalan Pelan dan Berjalan Cepat dengan Memukul Bola dalam Servis Bawah

Bagaimana memulai gerakan ini? Awalnya, kamu bisa berjalan saat memukul servis bawah. Amati variasi dan kombinasi gerak dasar dalam servis bawah seperti Gambar 1.9. Diskusikan gerakan servis bawah bersama temanmu dan sampaikan kepada gurumu secara santun.

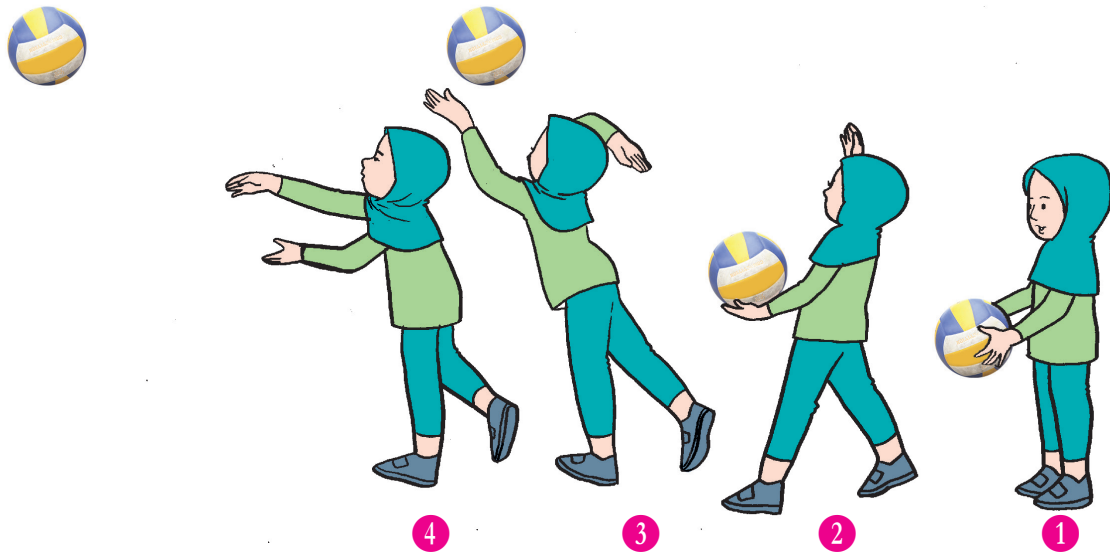


Gambar 1.9 Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan melakukan servis bawah

Servis bawah dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan. Posisi badan berdiri beberapa langkah di belakang garis lapangan. Kemudian, berjalan mendekati garis. Selanjutnya, pukul bola dengan salah satu tangan. Setelah itu, berlari memasuki lapangan secepat mungkin. Servis dapat dilakukan dengan tangan kanan, diawali gerak memegang bola menggunakan tangan kiri atau sebaliknya. Jika servis menggunakan tangan kanan, posisi kaki kiri sedikit ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Kaki kanan berada di belakang. Lambungkan bola dengan tangan kiri, ayunkan tangan kanan dengan kuat hingga bola melewati net ke area lapangan lawan. Ikuti langkah kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

b. Berjalan dan Melompat dengan Memukul Bola dalam Servis Atas

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dalam servis atas? Bersama temanmu, diskusikan cara melakukan variasi gerak berjalan dan melompat dalam servis atas. Sampaikan hasilnya kepada gurumu secara santun. Amatilah Gambar 1.10 berikut!



Gambar 1.10 Berjalan dan melompat dengan melakukan servis atas

Awalnya, posisi badan berdiri beberapa langkah di belakang garis lapangan. Kaki kiri sedikit ke depan dan lutut sedikit ditekuk, sedangkan kaki kanan di belakang. Untuk orang kidal, berlaku sebaliknya. Jika servis dengan tangan kanan, bola dipegang menggunakan tangan kiri atau sebaliknya. Berjalanlah dan lambungkan bola ke atas kepala. Lakukan lompatan dan ayunkan tangan kanan dengan telapak tangan memukul bola. Ikuti langkah kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Agar pukulan lebih kuat, lakukan awalan dengan berjalan beberapa langkah tanpa menyentuh bidang lapangan.



Ayo, Lakukan

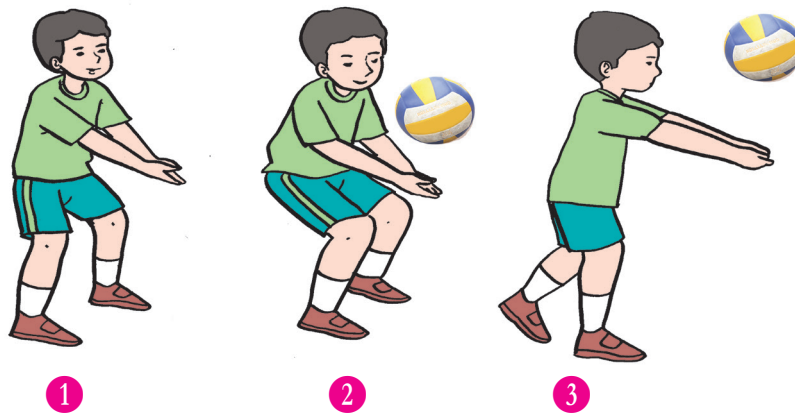
Praktikkan gerakan servis bawah melewati net atau tali. Tahap *pertama*, lakukan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari jarak 3 meter. Tahap *kedua*, lakukan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari jarak 6 meter. Tahap *ketiga*, lakukan variasi berdiri dan berjalan dalam servis dari area servis pada lapangan bola voli. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab.

2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

Bagaimana variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam *passing*? Untuk mengetahuinya, mari, pelajari materi berikut.

a. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan dengan Memantulkan Bola dalam *Passing* Bawah

Amatilah gerak menekuk kaki dan mengayun lengan dengan *passing* bawah seperti Gambar 1.11. Bersama temanmu, jelaskan cara melakukan gerak menekuk kaki dan mengayun lengan dengan *passing* bawah. Sampaikan hasil diskusimu kepada guru secara santun.



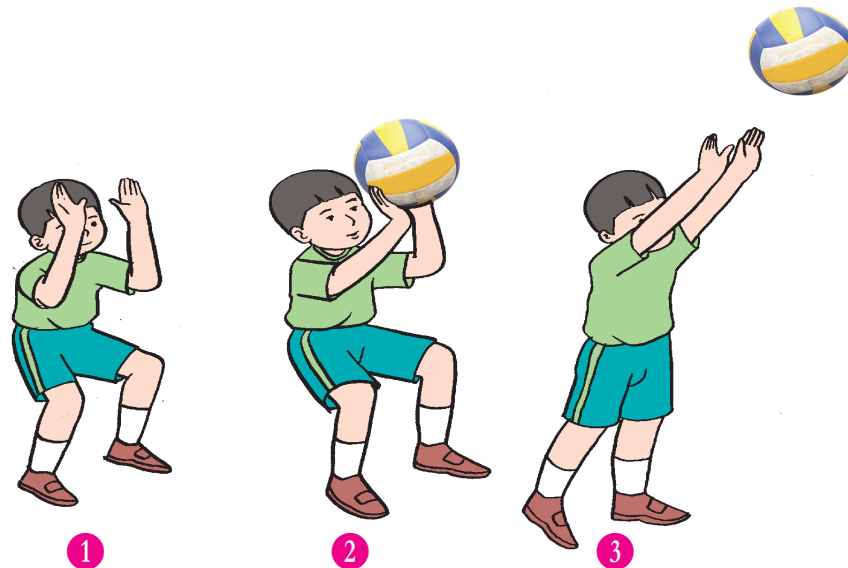
Gambar 1.11 Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam *passing* bawah.

Dari Gambar 1.11, dapat dideskripsikan cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif. Posisi badan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk. Kemudian, ayunkan lengan untuk menyambut datangnya bola. Idealnya, bola tepat mengenai lengan di atas pergelangan tangan. Lakukan gerakan mengayun kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu. Pantulkan bola mengarah ke teman dengan kedua lengan.

b. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan dengan Mendorong Bola dalam *Passing* Atas

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam *passing* atas? Lakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan dengan kombinasi *passing* atas. Gunakan jari-jari kedua tangan untuk mendorong bola dalam *passing* atas. Jari-jari tangan dibuka agar siap menerima bola. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lutut kaki ditekuk untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan aktivitas ini dengan tanggung jawab.

Amatilah gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam *passing* atas seperti Gambar 1.12! Praktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar seperti gambar tersebut bersama temanmu.



Gambar 1.12 Menekuk dan mengayun lengan dengan mendorong bola dalam *passing* atas

Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam *passing* atas dapat dilakukan sendiri. Bagaimana caranya? Secara mandiri, kamu dapat memantulkan bola pada tembok. Posisi kedua kaki menekuk dan lengan diayunkan untuk mendorong bola. Pandangan fokus pada gerakan bola sehingga dapat menyesuaikan *passing*.

Dalam permainan bola voli, penguasaan variasi dan kombinasi gerak dasar berperan penting. Oleh karena itu, setiap pemain harus menguasai variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola voli. Pemain juga dapat mengembangkan keterampilan bermain bola voli.



Unjuk Kemampuan

Bermain Bola Voli Mini

Bersama temanmu, praktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola voli. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Buatlah kelompok untuk simulasi pertandingan bola voli. Setiap kelompok terdiri atas enam orang. Lakukan sesuai arahan gurumu.

2. Setiap anggota kelompok melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerakannya antara lain bergerak maju mundur atau menyamping, berjalan, berlari, melompat, dan mengoper bola.
 3. Peraturan pada saat bermain dapat dimodifikasi sesuai kesepakatan antara guru dan kalian.
 4. Lakukan simulasi bermain bola voli dengan disiplin, semangat, dan saling bekerja sama (gotong royong).
-

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

Pada permainan bola basket, setiap regu berebut memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring basket lawan. Agar dapat bermain dengan baik, kamu harus belajar variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket. Gunakan berbagai sumber bacaan agar kamu memahami informasi variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket. Kamu juga dapat menggunakan internet untuk mencari informasi. Ingat, gunakan internet hanya untuk kepentingan pembelajaran sekolah. Informasi yang kamu temukan dapat dijadikan sumber belajar.



Ayo, Menonton Video Menggiring dalam Permainan Bola Basket!

Lakukan kegiatan bersama kelompok. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4-5 anak. Setiap kelompok mencari video pembelajaran tentang cara menggiring bola dalam permainan bola basket. Video dapat diunduh melalui internet. Jika tidak memungkinkan, video sudah disiapkan oleh guru. Temukan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam bola basket melalui tayangan video tersebut. Catatlah informasi yang ditemukan, kemudian diskusikan dengan temanmu. Lakukan dengan semangat dan percaya diri. Selama kegiatan, guru akan mengamati dan memperbaiki setiap gerakan yang salah.

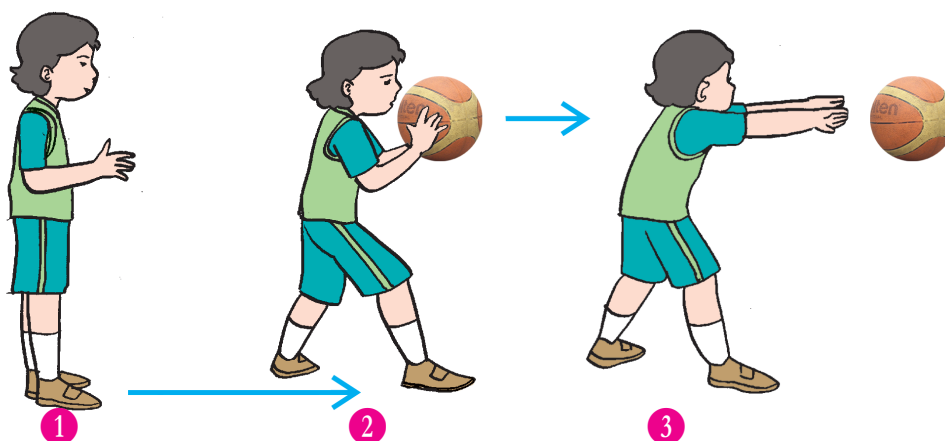
Dari kegiatan di atas, kamu mengetahui variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola basket (melempar dan menangkap bola). Variasi dan kombinasi gerak dasar inilah yang akan kamu pelajari pada pelajaran ini.

1. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Bola Basket

Amatilah gerakan melempar atau mengoper bola dalam permainan bola basket. Melempar bola basket dapat dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan. Dalam gerakan ini, kamu dapat melihat adanya variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak nonlokomotor.

a. Memegang dan Melempar Bola dengan Meluruskan Lengan

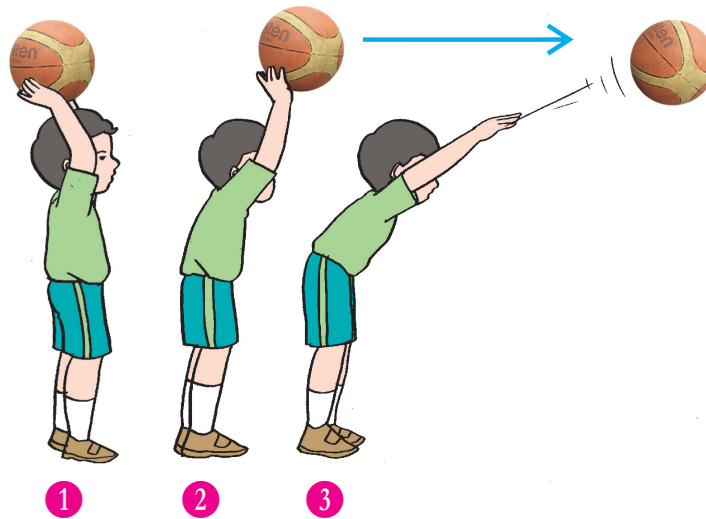
Bagaimana gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam melempar bola setinggi dada (*chest pass*)? Amatilah Gambar 1.13 dengan cermat. Posisi awal berdiri dengan memegang bola di depan dada. Kemudian, ayunkan lengan dengan melempar bola untuk mengoper bola setinggi dada. Lakukan aktivitas ini bersama temanmu dengan hati-hati.



Gambar 1.13 Melempar bola dengan berdiri dan mengayunkan lengan untuk mengumpan setinggi dada

b. Memegang dan Mengoper Bola Atas dengan Mengayunkan Lengan

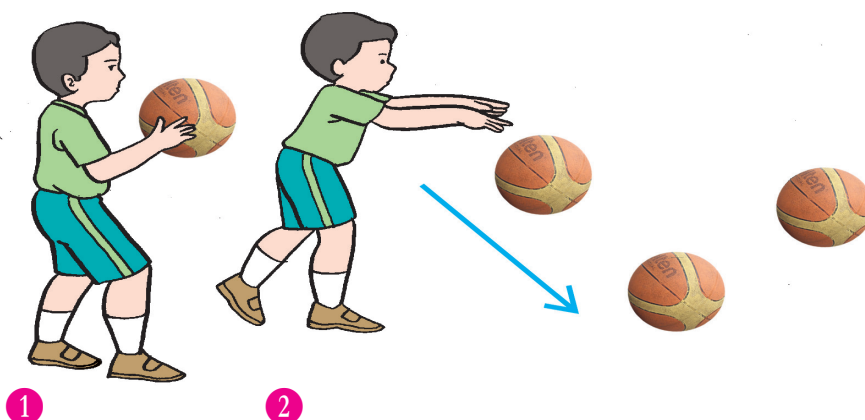
Amatilah Gambar 1.14 dengan cermat! Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam melempar bola melalui atas kepala (*overhead pass*). Posisi berdiri dengan memegang bola di atas kepala. Kemudian, ayunkan lengan untuk mendorong bola ke arah pasangan. Lakukan bersama temanmu dengan semangat dan hati-hati.



Gambar 1.14 Melempar bola dengan berdiri dan mengayun lengan untuk mengumpan di atas kepala

c. Memegang dan Memantulkan Bola dengan Meluruskan Lengan

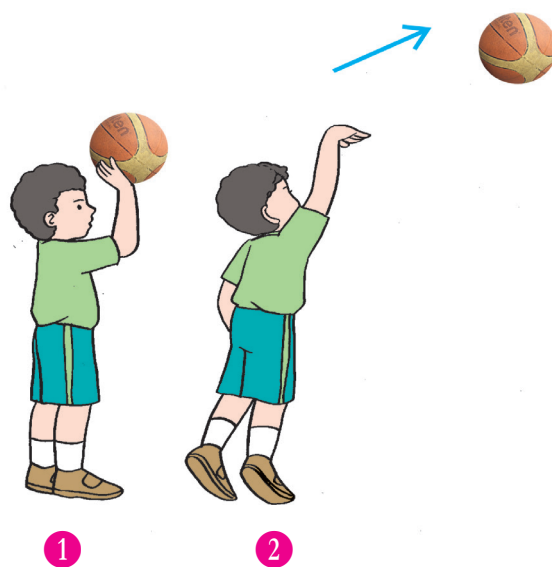
Amatilah Gambar 1.15 dengan saksama. Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar berdiri dan mendorong bola dengan kombinasi mengumpan bola memantul ke lantai (*bounce pass*). Saat melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut, posisi bola di depan dada. Kedua tangan ditekuk di depan dada sambil memegang bola. Bola didorong ke lantai dengan memantulkan ke arah kanan atau kiri pemain lawan dengan cepat agar bola tidak direbut lawan. Saat mengoper bola, pastikan pantulan bola mengarah tepat ke posisi teman agar mudah ditangkap atau dikuasai. Saat melakukan gerakan mendorong, kaki ditekuk untuk menjaga keseimbangan dan memperkuat dorongan.



Gambar 1.15 Mengumpan bola memantul ke lantai dengan berdiri dan mendorong bola

d. Memegang dan Melemparkan Bola dengan Meluruskan Lengan

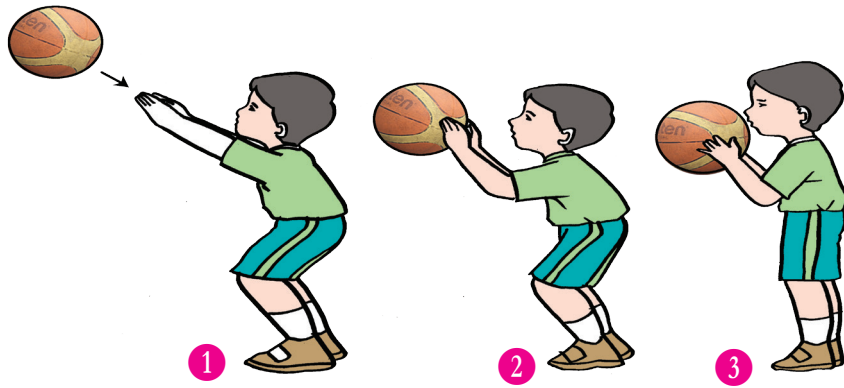
Amatilah Gambar 1.16 dengan saksama. Bagaimana cara melakukan gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerakan manipulatif seperti Gambar 1.16? Carilah informasinya dari buku referensi atau internet mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam mengoper bola menggunakan satu tangan di atas kepala (*javaline pass*).



Gambar 1.16 Mengoper bola menggunakan satu tangan di atas kepala dengan berdiri dan mengayun lengan

2. Variasi Gerak Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Manipulatif

Amatilah Gambar 1.17 dengan saksama. Bagaimana variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola? Variasi gerak dasar nonlokomotor (menekuk kaki dan menekuk tangan) dengan kombinasi manipulatif (menangkap bola melambung) dilakukan menggunakan kedua tangan. Posisi awal berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri ditekuk, kemudian kedua tangan ditekuk. Pada saat bola mengenai telapak tangan, segera pegang bola dengan erat. Bola ditarik mendekat ke badan dengan menekuk siku untuk meredam laju bola.



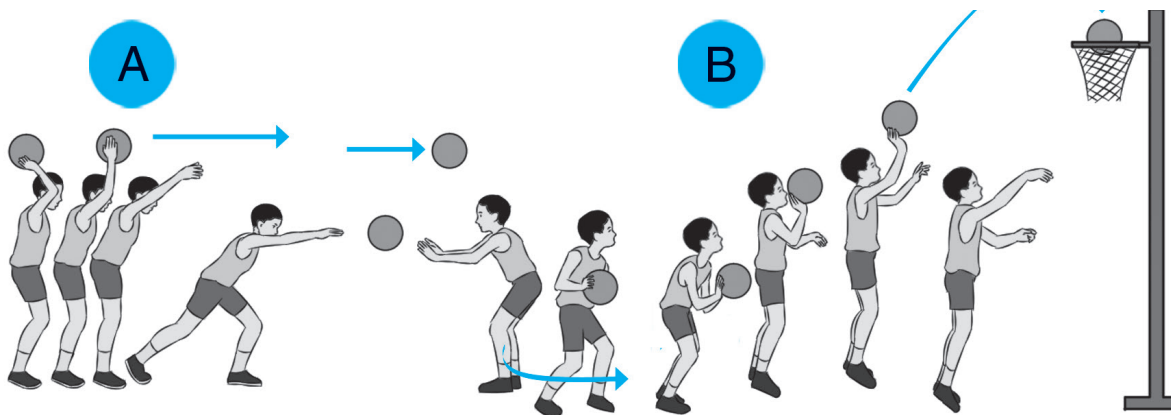
Gambar 1.17 Menangkap bola



Ayo, Lakukan

Praktikkan gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola) secara berpasangan. Variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut dilakukan dengan cara berikut.

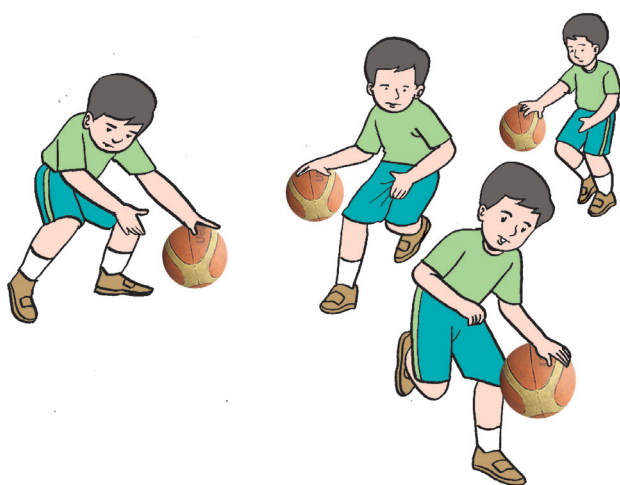
1. Untuk persiapan, bentuklah dua kelompok, yaitu kelompok yang melempar (A) dan kelompok yang menembak bola (B) seperti Gambar 1.18. Setiap anggota kelompok berbaris berbanjar ke belakang. Kelompok A menghadap ring dan kelompok B membelakangi ring.
2. Pelaksanaannya, kelompok A mengoper kepada kelompok B. Selanjutnya, kelompok B menangkap bola, memutar badan hingga menghadap ring dan menembak bola. Bola yang jatuh diambil dan dioperkan kepada kelompok A. Lakukan latihan ini berulang-ulang dan bergantian peran.
3. Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan dengan gerakanmu. Selama kegiatan ini, mintalah masukan dari gurumu.



Gambar 1.18 Gerakan menangkap bola, memutar badan hingga menghadap ring, dan menembak bola

3. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola? Gerakan ini dilakukan dengan variasi berjalan dan berlari dengan menggiring bola menggunakan satu tangan. Cara menggiring bola dengan memantul-mantulkan bola ke lantai. Gerakan ini bertujuan mencari peluang arah serangan, menerobos pertahanan lawan, serta mengatur tempo permainan. Amatilah variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menggiring bola seperti Gambar 1.19.



Gambar 1.19 Menggiring bola

Pada saat menggiring bola, lakukan sentuhan dengan jari-jari tangan sambil memantulkan bola. Pantulkan bola setinggi pinggang. Selain posisi tangan, kamu juga harus memperhatikan posisi badan. Saat menggiring bola, badan sedikit dicondongkan ke depan untuk memudahkan penguasaan bola. Praktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut secara mandiri dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

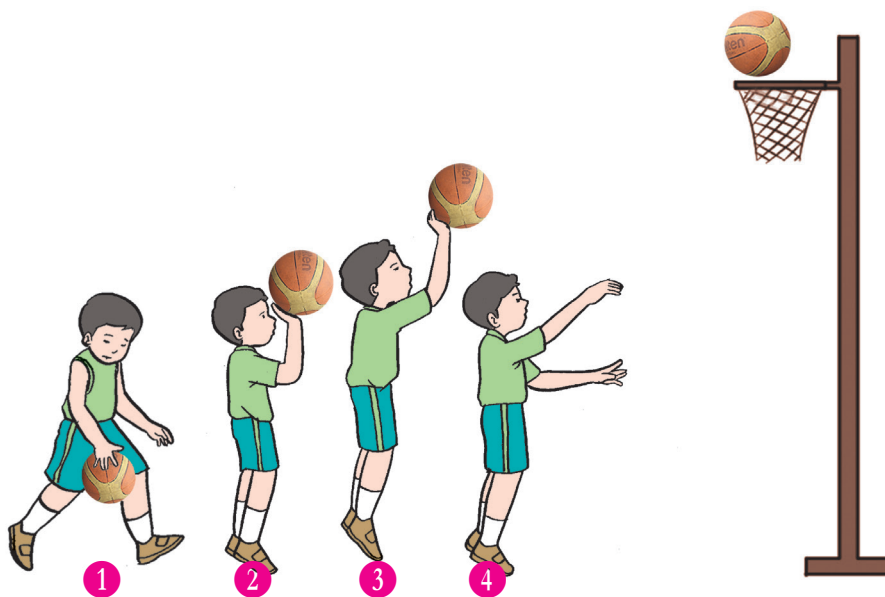
4. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Bola Basket

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam menggiring bola? Simaklah materi berikut.

a. Menembak Bola ke Ring Basket dengan Melangkah dan Melompat

Bagaimana variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam memasukkan bola ke ring basket? Diskusikan bersama temanmu, kemudian kemukakan hasil pembahasan kepada guru secara santun. Bandingkan hasil pembahasannya dengan materi berikut.

Dalam permainan bola basket, kamu dapat melakukan variasi (melangkah dan melompat) dengan kombinasi gerak dasar manipulatif (menembak bola ke ring basket). Bagaimana caranya? Amatilah Gambar 1.20 dengan cermat.



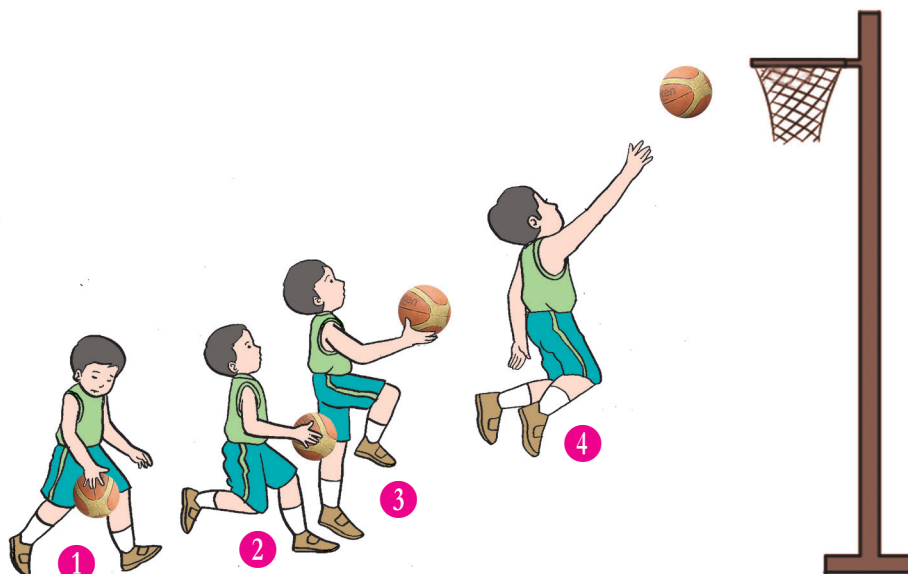
Gambar 1.20 Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat

Caranya, melangkah diikuti melompat dengan memegang bola di atas kepala dengan kedua tangan. Ikuti gerakan mendorong bola untuk diarahkan ke ring basket (*shooting*). Lepaskan tangan kiri dari bola dan tangan kanan mendorong bola ke arah ring basket. Dengan cara ini, laju bola membentuk parabola. Posisi akhir, berdiri dan telapak tangan menghadap bawah.

Bersama temanmu, praktikkan gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menembak bola ke ring basket. Lakukan bergantian dengan temanmu dengan semangat dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara jujur dan santun.

b. Menembak Bola ke Ring Basket dengan Melangkah dan Melompat

Bagaimana variasi gerak menembak bola ke ring basket dengan kombinasi melangkah dan melompat (lokomotor)? Dalam permainan bola basket, variasi dan kombinasi gerak tersebut tampak pada gerakan *lay up shoot*. Amatilah variasi dan kombinasi gerak dasar seperti gambar berikut.



Gambar 1.21 Menembak bola ke ring basket dengan kombinasi berlari dan melompat (*lay up shoot*)

Gambar 1.21 menunjukkan gerakan *lay up shoot*. Gerakan ini dilakukan dari sisi kiri atau kanan ring. Bola dipegang dengan dua tangan di depan dada. Langkahkan kaki pertama dengan lebar, kemudian langkah kaki kedua lebih pendek. Lanjutkan dengan melompat setinggi-tingginya untuk mendekati ring. Saat mencapai titik lompatan tertinggi, tembaklah bola dengan satu tangan. Akhiri gerakan dengan mendarat di bawah ring, kaki mengeper.

c. Melangkah dan Melompat dengan *Rebound*

Dalam permainan bola basket, dikenal istilah *rebound*. *Rebound* adalah gerakan menangkap bola setelah bola mengenai papan pantul atau ring. Bola pantul dihasilkan jika tembakan tidak masuk ring. Pemain akan melakukan variasi melangkah dan melompat untuk menangkap bola pantulan. Agar pengetahuanmu bertambah, carilah informasi tentang *rebound* melalui internet atau sumber bacaan lainnya. Gunakan informasi tersebut sebagai sumber belajar.



Tahukah Kamu?

Basket 3 on 3

Basket *3 on 3* disebut *street basketball*. Pada permainan basket *3 on 3*, setiap tim terdiri atas empat pemain. Sebanyak tiga pemain berada di lapangan, sedangkan satu pemain sebagai cadangan. Peraturan yang berlaku dalam basket *3 on 3* mengacu peraturan FIBA *3 × 3 Official Rules*. Waktu pertandingan basket *3 on 3* terbagi menjadi tiga babak. Babak pertama adalah babak penyisihan yang berlangsung selama 10 menit. Babak kedua atau babak semifinal berlangsung selama 10 menit. Babak final ditentukan saat bola mati atau saat melakukan lemparan bebas (*free throw*). Dalam basket *3 on 3*, luas lapangan sebagai area pertandingan setengah dari lapangan bola basket. Tim yang berhasil mencetak 33 poin sebelum waktu habis sebagai pemenang.

Olahraga bola basket berguna untuk menjaga kebugaran tubuh. Lakukan olahraga ini bersama teman-temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab. Selain menjadikan tubuh sehat, bermain bola basket meningkatkan sportivitas.

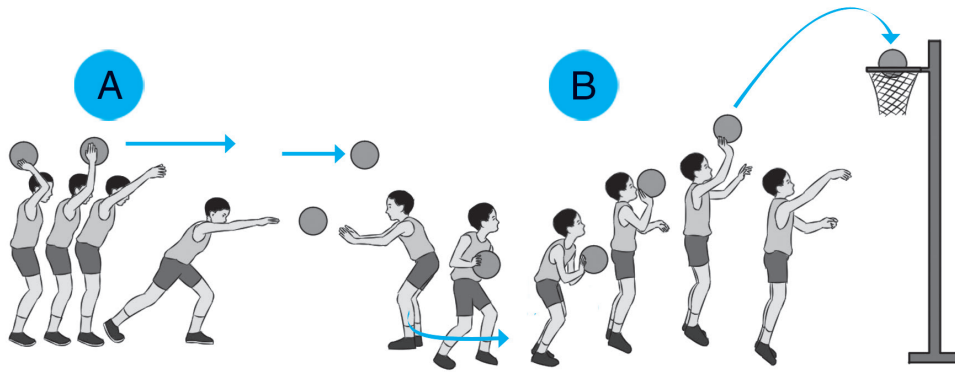
Pembahasan mengenai permainan bola besar sudah kamu lalui. Hal yang paling penting dalam proses pembelajaran adalah penerapannya. Berlatihlah gerak dasar permainan bola besar dengan semangat dan sportif.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Latihan Melempar, Menggiring, Memantulkan dan Menembak Bola

Bersama temanmu, praktikkan latihan melempar, menggiring, memantulkan, dan menembak bola. Amatilah gambar berikut dengan cermat.



Gambar 1.22 Latihan melempar, menggiring, memantulkan dan menembak bola

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Untuk persiapan, bentuklah dua kelompok, yaitu kelompok yang melempar (A) serta kelompok yang menembak dan memantulkan bola (B). Setiap anggota kelompok berbaris ke belakang. Kelompok A menghadap ring dan kelompok B membelakangi ring.
2. Pelaksanaannya, kelompok A melempar bola kepada kelompok B. Selanjutnya, Kelompok B menerima bola dari Kelompok A, kelompok B menggiring bola dengan dipantulkan sejauh 5 meter. Setelah berada di titik lempar, pemain kelompok B menembakkan bola ke ring. Bola yang jatuh diambil, kemudian dioperkan kepada kelompok A.
3. Lakukan latihan ini berulang-ulang dan bergantian peran. Kembangkan sikap jujur, semangat, dan disiplin dalam latihan ini.



Rangkuman

1. Permainan bola besar meliputi permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilakukan secara rutin. Pada permainan bola besar, terdapat variasi gerak dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam sepak bola sebagai berikut.
 - a. Berjalan dan berlari dengan menendang bola.
 - b. Variasi berlari dan melompat dengan kombinasi menendang bola ke arah gawang (*shooting*).
 - c. Variasi berjalan dan berlari dengan kombinasi menggiring bola.
 - d. Variasi berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola.

3. Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola.
 - a. Menekuk dan menarik kaki dengan menghentikan bola.
 - b. Berdiri dan meliukkan badan dengan menghentikan bola menggunakan dada.
 - c. Membungkuk dan mengayun kaki dalam menendang bola.
4. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
 - a. Berjalan pelan dan berjalan cepat dengan memukul bola dalam servis bawah.
 - b. Berjalan dan melompat dengan memukul bola dalam servis atas.
5. Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli.
 - a. Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan memantulkan bola dalam *passing* bawah.
 - b. Menekuk kaki dan mengayun lengan dengan mendorong bola dalam *passing* atas.
6. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola basket.
 - a. Memegang dan mengoper bola atas dengan Kombinasi meluruskan lengan.
 - b. Memegang dan mengoper bola dengan kombinasi meluruskan lengan.
 - c. Memegang dan memantulkan bola dengan kombinasi meluruskan lengan.
 - d. Memegang dan mengoperkan bola menggunakan satu tangan di atas kepala
7. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola basket.
 - a. Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat.
 - b. Menembak bola ke ring basket dengan melangkah dan melompat.
 - c. Variasi gerak lokomotor melangkah dan melompat dengan kombinasi gerak manipulatif *rebound*.

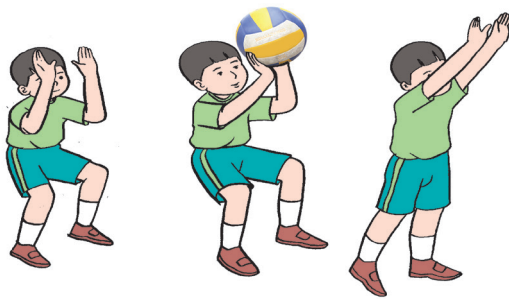


Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola ialah
 - A. menarik dan mengayun kaki dengan menendang bola
 - B. berjalan dan berlari dengan menggiring bola
 - C. melangkah dan melompat dengan menyundul bola
 - D. melangkah dan melompat dengan menghentikan bola
2. Kesebelasan Tugu Muda bertanding dengan kesebelasan Tunas Muda. Pemain kesebelasan Tugu Muda menendang keluar bola di sisi lapangan. Untuk memulai permainan lagi, pemain Tunas Muda akan melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar berikut, yaitu
 - A. berjalan dan berlari dengan kombinasi melakukan tendangan bebas
 - B. berjalan dan berlari dengan kombinasi melakukan tendangan sudut
 - C. berdiri dan meliukkan badan dengan kombinasi lemparan dalam
 - D. berjalan dan berlari dengan kombinasi menendang bola ke gawang
3. Bola tendangan kiper melambung tinggi menuju lapangan lawan. Pemain lawan menghalau bola tersebut tepat di keeningnya. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan pemain tersebut ialah
 - A. menarik dan mengayun kaki dengan kombinasi menendang bola
 - B. berlari dan melompat dengan kombinasi menyundul bola
 - C. berlari dan melompat dengan kombinasi mengoper bola
 - D. berjalan dan berlari dengan kombinasi menggiring bola
4. Perhatikan keterangan berikut!
 - 1) Kedua kaki terbuka selebar bahu.
 - 2) Posisi lutut kedua kaki ditekuk sedikit.
 - 3) Kedua lengan lurus dijulurkan ke depan dan saling dikaitkan.

- 4) Kedua lengan diayunkan dari bawah ke atas untuk memukul bola. Keterangan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam
- servis atas
 - servis bawah
 - passing* atas
 - passing* bawah
5. Hesti melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dengan memukul bola voli. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini berperan dalam mengawali serangan. Gerakan yang dimaksud adalah
- passing*
 - blocking*
 - smes
 - servis
6. Amatilah gambar berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam
- passing* atas
 - passing* bawah
 - servis atas
 - servis bawah
7. Seorang pebasket berjalan dan berlari dengan menggiring bola mendekati ring lawan. Ketika memasuki area setengah lingkaran, pebasket tersebut melakukan gerakan dua langkah. Gerakan diakhiri dengan memasukkan bola ke ring dengan lompatan. Pebasket tersebut melakukan gerakan
- slam dunk*
 - jump shoot*
 - lay up shoot*
 - defense rebound*

8. Yoga dan teman-temannya bermain bola basket. Yoga akan memasukkan bola ke ring basket lawan dengan variasi gerak melompat dan mengayun lengan. Gerakan yang dilakukan Yoga menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam
 - A. *jump shoot*
 - B. *lay up shoot*
 - C. *dribbling*
 - D. *rebound*
9. Fitria dan temannya bermain bola basket. Fitria melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola basket, yaitu
 - A. berdiri dan menekuk kaki dalam menangkap bola basket
 - B. melangkah dan melompat dalam menembak bola ke ring basket
 - C. berdiri dan mengayun dalam menembak bola ke ring basket
 - D. berdiri dan mengayun lengan dalam mengumpan bola basket
10. Wulan berjalan dan berlari dengan menggiring bola basket. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan oleh Wulan adalah
 - A. nonlokomotor; manipulatif
 - B. nonlokomotor; lokomotor
 - C. lokomotor; nonlokomotor
 - D. lokomotor; manipulatif

B. Jawablah dengan benar!

1. Hanif dan Thomas berlatih mengumpan atau menendang bola sepak. Jelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
2. Jelaskan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menggiring bola sepak.
3. Siti berlatih servis bawah. Bagaimana cara Siti melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam melakukan servis bawah?
4. Faisal dan Martin berlatih gerakan mengumpan bola basket. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam mengumpan bola setinggi dada?
5. Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menembak bola ke ring basket!

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Praktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli secara berpasangan. Lakukan dengan sportif, semangat kerja sama, dan hati-hati.



Refleksi

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

1. Apa manfaat mempelajari variasi dan 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 variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar?



Aktivitas Peserta Didik

Bermain Bola Basket dengan Peraturan Sederhana

Deskripsi : Praktikkan permainan bola basket dengan peraturan sederhana. Lapangan dan ring basket disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Tujuan : Menguji kompetensi peserta didik terkait variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

Alat/fasilitas : Bola, peluit, jam tangan/stopwatch, papan skor, lapangan, dan ring basket.

Pelaksanaan:

1. Bagilah siswa di kelas menjadi beberapa tim, misalnya tim A, B, C, dan D. Setiap tim terdiri atas lima orang.
2. Jika di lingkungan sekolah belum terdapat lapangan basket, buatlah lapangan berbentuk empat persegi panjang. Ring dapat menggunakan ember. Pada setiap sisi lapangan, diletakkan meja untuk meletakkan ember.

3. Lakukan dengan mengundi untuk menentukan lawan dan tempat (area sisi lapangan). Contohnya tim A melawan tim C dan tim B melawan tim D. Tim A menempati sisi kanan lapangan, sedangkan tim C menempati sisi kiri lapangan.
4. Waktu permainan sekira 10 menit dalam dua babak. Jeda waktu pertandingan antarbabak selama 5 menit. Pada babak kedua, tim A dan tim C bertukar sisi lapangan.
5. Setiap bola masuk diberi poin satu. Tim yang memasukkan paling banyak bola menjadi pemenang.
6. Dalam permainan ini, guru berperan sebagai wasit. Sebelum memulai permainan, tim diberi pengarahan tentang peraturan yang berlaku.

Praktikkan permainan bola basket dengan semangat, kerjasama dan tanggung jawab. Kembangkan sikap kebersamaan antaranggota tim. Biasakan sikap positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk rasa syukur.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket). Untuk mengukur kemampuanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan variasi gerak lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menendang bola. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menghentikan bola. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan variasi gerak lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menggiring bola sepak. | | |

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 4. | Mampu menjelaskan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam servis bawah dan servis atas. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan variasi gerak manipulatif dengan kombinasi gerak nonlokomotor dalam mengoper bola basket. | | |
| 7. | Mampu menjelaskan variasi gerak manipulatif dengan kombinasi gerak lokomotor dalam menembak bola basket. | | |
| 8. | Mampu menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola basket. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan variasi gerak lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menendang bola. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 10. | Mampu mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menghentikan bola. | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan variasi gerak lokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam menggiring bola sepak. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas. | | |
| 13. | Mampu mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak manipulatif dalam servis bawah dan servis atas. | | |
| 14. | Mampu mempraktikkan variasi gerak manipulatif dengan kombinasi gerak nonlokomotor dalam mengoper bola basket. | | |
| 15. | Mampu mempraktikkan variasi gerak manipulatif dengan kombinasi gerak lokomotor dalam menembak bola basket. | | |
| 16. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola basket. | | |



Gambar 2.1 Kasti termasuk salah satu olahraga tradisional Indonesia
Sumber: www.palingseru.com, 6 September 2018



Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Kecil

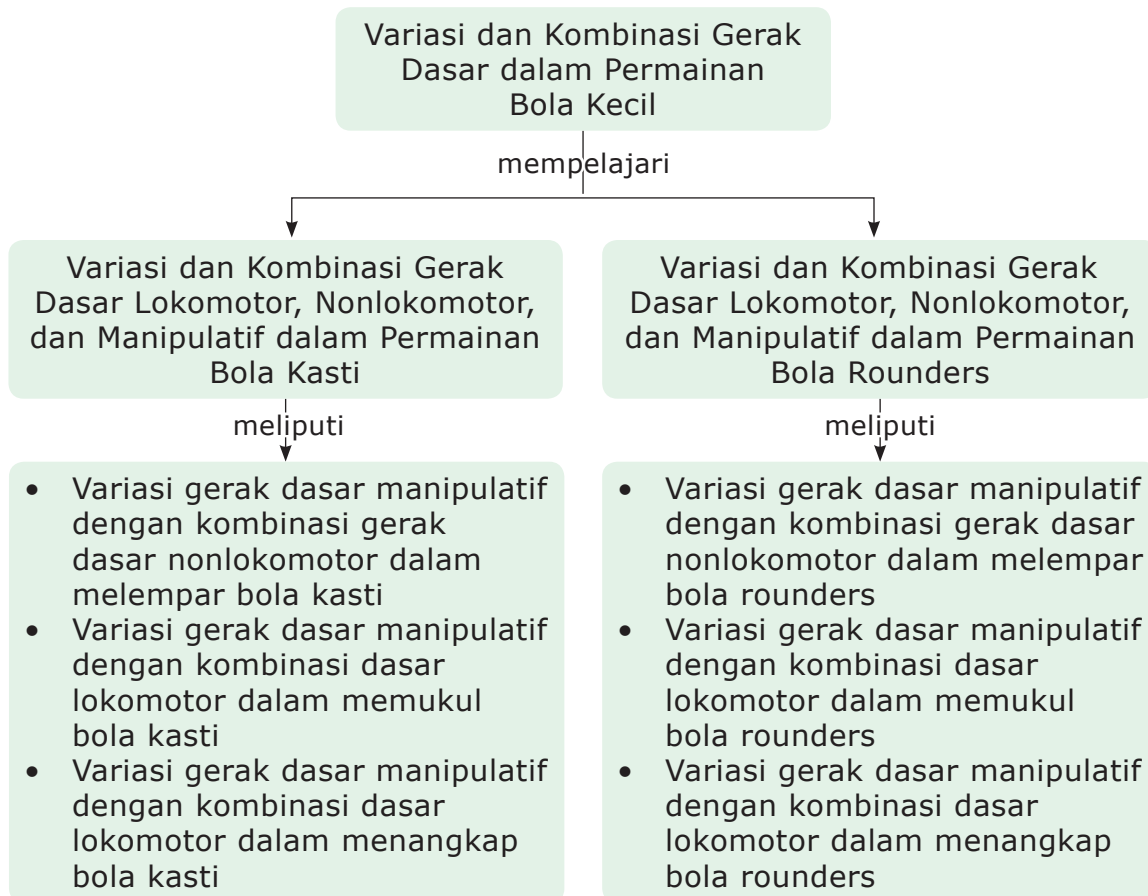
Seberapa sering kamu berolahraga dalam satu minggu? Satu minggu sekali atau lebih? Jika tidak pernah, kamu harus mulai berolahraga. Olahraga membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Selain itu, olahraga menjadi sarana untuk mengembangkan sikap positif. Setiap olahraga, kasti misalnya, membutuhkan sikap disiplin. Kasti juga melatih ketangkasan dan kekompakan. Olahraga ini cocok bagi anak-anak pada usia pertumbuhan. Ini tidak lepas dari sifat permainan kasti yang menyenangkan. Dengan bermain kasti, kamu juga dapat mempererat persahabatan.

Pernahkah kamu bermain kasti? Kasti termasuk olahraga yang diminati banyak anak. Permainan kasti dimainkan oleh dua regu yang berkompetisi. Keberhasilan memenangi permainan bergantung pada kekompakan anggota regu. Permainan kasti juga meningkatkan

gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif anak. Apa sajakah variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti? Mari, simak pembahasannya pada materi pelajaran ini.



Peta Konsep



Kata Kunci

- variasi dan kombinasi gerak dasar
- gerak dasar lokomotor
- gerak dasar nonlokomotor
- gerak dasar manipulatif
- berlari
- kasti
- rounders
- memukul bola
- menangkap bola
- melempar bola



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti;
2. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti;
3. menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders;
4. menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders;
5. mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti;
6. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti;
7. mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders;
8. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders;

Di kelas V, kamu sudah mempelajari kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada permainan bola kecil. Pada kelas VI, kamu akan mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada permainan bola kecil. Ada banyak jenis permainan bola kecil di antaranya kasti dan rounders. Kasti dan rounders merupakan permainan beregu yang mengutamakan unsur kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan. Bermain kasti dan rounders akan melatih kemampuanmu sebagai makhluk sosial. Kamu akan berlatih menjaga kekompakan, kebersamaan, serta menerapkan nilai-nilai kejujuran, sportivitas, dan tanggung jawab. Nilai-nilai ini hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

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

Kasti (*honkbal*) termasuk permainan bola kecil tradisional yang berkembang turun-temurun. Kita harus bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena menjaga kelestarian permainan ini. Untuk mengawali pembelajaran tentang kasti, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mencari Informasi tentang Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Kasti!

Bersama temanmu, carilah informasi mengenai variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti. Kamu dapat mencari informasinya melalui buku referensi atau internet. Catat dan diskusikan informasi yang ditemukan. Deskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan kasti tersebut. Kemudian, kemukakan hasilnya kepada guru secara santun.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengenal gerakan melempar dan menangkap bola kecil. Kegiatan ini sebagai awal mempelajari gerak dasar bermain kasti.

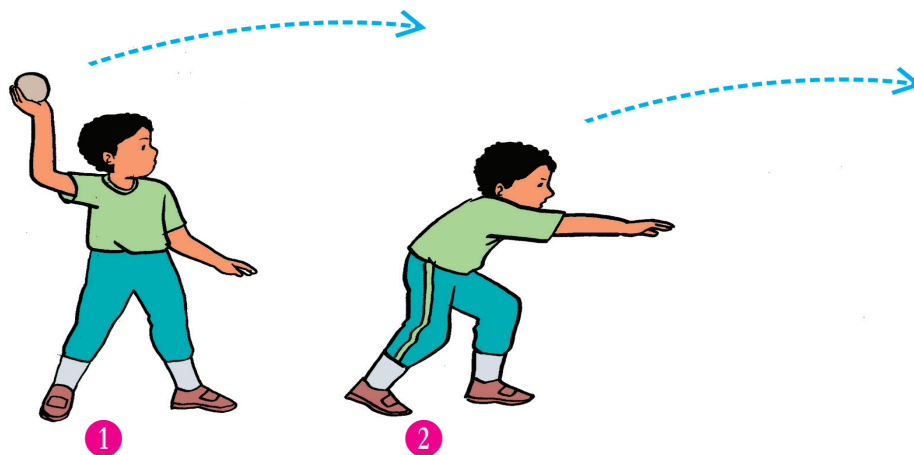
Dalam bermain kasti, kamu melakukan gerakan berjalan, berlari, menarik, mendorong, mengayun, melempar bola, memukul bola, dan menangkap bola. Gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari, melompat, dan mengguling. Gerak nonlokomotor meliputi mengayun, membungkukkan badan, memutar badan, mendorong, dan menarik. Gerak manipulatif meliputi gerak melempar, memukul, dan menangkap bola.

1. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Melempar Bola Kasti

Apa sajakah variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan kasti? Mari, simak materi berikut dengan saksama. Melalui gerakan ini, kamu diajak melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak nonlokomotor dalam melempar bola.

a. Memegang dan Melempar Bola Lambung dengan Mengayun Lengan

Pada permainan kasti, lemparan melambung dilakukan untuk mengoper bola kepada teman satu regu yang posisinya berjauhan. Amatilah dan praktikkan gerakan melempar bola lambung ke atas seperti pada Gambar 2.2!

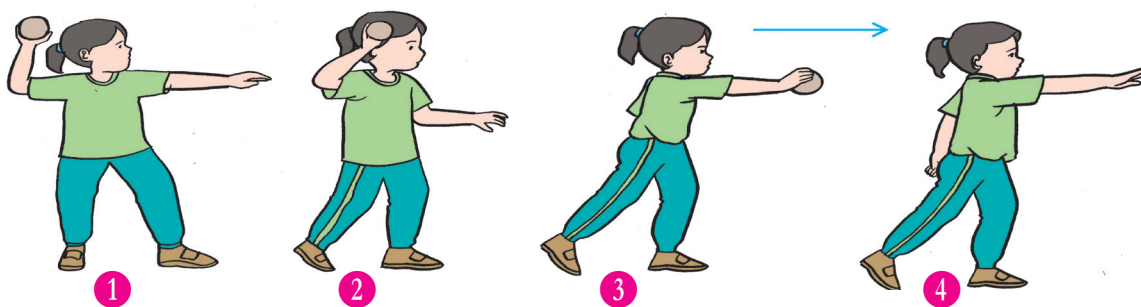


Gambar 2.2 Melempar bola melambung dengan berdiri dan mengayun lengan

Deskripsikan gerakan melempar bola melambung ke atas! Bahaslah bersama temanmu. Kamu dapat menggunakan buku referensi untuk menjangkau diskusi. Kemudian, komunikasikan hasil pembahasan kepada gurumu secara santun.

b. Memegang dan Melempar Bola Mendatar dengan Mengayun Lengan

Apa manfaat melempar bola mendatar? Lemparan bola mendatar dilakukan untuk mengoper bola kepada teman satu regu dalam posisi tidak berjauhan. Lemparan ini juga untuk mematikan lawan. Amatilah dan praktikkan gerakan melempar bola mendatar seperti pada Gambar 2.3!



Gambar 2.3 Melempar bola mendatar dengan berdiri dan mengayun lengan

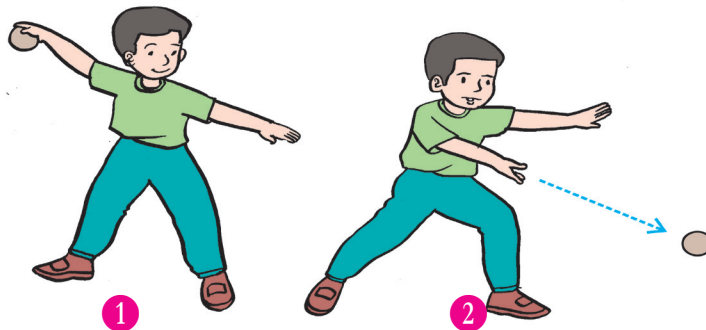
Diskusikan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Lakukan gerakan melempar bola mendatar dengan berdiri dan mengayun lengan seperti berikut.

1. Posisi berdiri, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Pegang bola dengan tangan kanan secara kuat. Bola berada pada pangkal jari-jari.

3. Tarik ke belakang siku tangan kanan, sedangkan posisi tangan kiri lurus di depan dada.
4. Lemparkan bola dengan kuat secara lurus setinggi dada ke arah temanmu.
5. Temanmu akan menerima bola dengan menjulurkan kedua tangan ke depan. Kedua telapak tangan dibuka dan dirapatkan menghadap ke arah datangnya bola.

c. Melempar Bola Bawah dengan Mengayun Lengan dan Menekuk Kaki

Lemparan bola bawah dilakukan pemain yang berposisi sebagai pelambung. Lemparan ini untuk memberikan bola kepada pemukul. Amatilah dan praktikkan gerakan melempar bola bawah seperti pada Gambar 2.4! Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru secara santun.



Gambar 2.4 Melempar bola bawah dengan mengayun lengan dan menekuk kaki

Bagaimana cara melakukan kombinasi gerak dasar manipulatif dengan variasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola bawah? Posisi berdiri, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pandangan ke depan. Tangan kanan memegang bola dengan posisi di bawah sebelah pinggul. Tarik tangan ke belakang. Ayunkan tangan dari belakang ke depan, kemudian lemparkan bola menyusur tanah secara pelan.



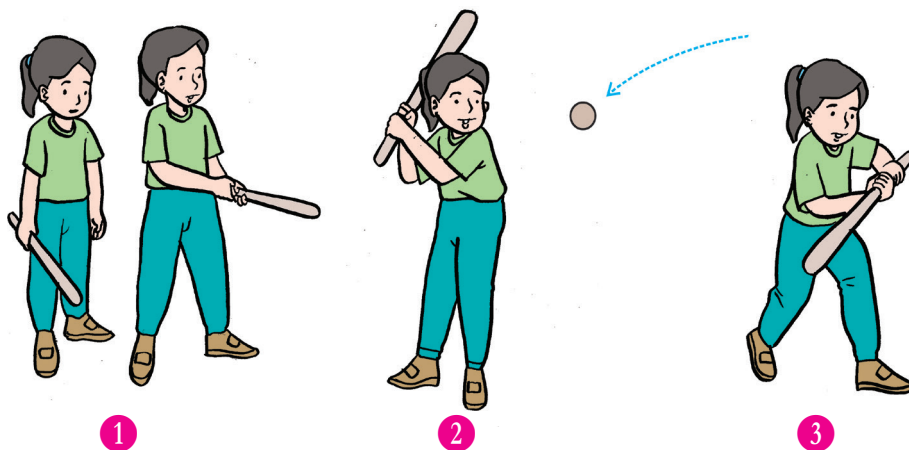
Ayo, Lakukan

Berdirilah berhadapan dengan temanmu sejauh 5–10 meter. Bersama temanmu, lakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola. Lakukan variasi gerakan

melempar bola melambung, mendatar, dan bawah dengan berdiri dan mengayun lengan. Lakukan bergantian dengan temanmu secara tanggung jawab. Kembangkan semangat gotong royong (kerja sama) dalam melakukan aktivitas ini. Jika kamu masih kesulitan melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut, mintalah bimbingan gurumu secara santun.

2. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Memukul Bola Kasti

Memukul bola dalam permainan kasti meliputi pukulan melambung, pukulan mendatar, dan pukulan bawah. Gerakan tersebut dapat dilakukan melalui variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor. Bagaimana cara memukul bola dalam permainan kasti? Amatilah gerakan memukul bola dalam permainan kasti berikut!



Gambar 2.5 ① Pukulan melambung dengan melangkah dan berlari, ② Pukulan mendatar dengan melangkah dan berlari, ③ Pukulan bola bawah dengan melangkah dan berlari

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam memukul bola? Simaklah uraian berikut.

1. Pegang alat pemukul dengan satu tangan. Posisi awal berdiri, kemudian berjalan dan berlari menuju area pemukul.
2. Berdiri dengan posisi badan menyamping. Posisi pemain pelambung atau pengumpan di samping kiri pemukul.
3. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk siku tangan yang memegang alat pemukul. Alat pemukul ditarik ke belakang bersiap untuk memukul bola.
4. Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola.
5. Saat bola dilempar, pukul bola dengan mengayunkan tongkat mengenai bola. Lakukan lecutan pergelangan tangan saat bola berada dalam jangkauan.

6. Bola dapat dipukul secara melambung, mendatar, atau ke bawah. Setelah memukul, melangkah dan berlari menuju pos atau tiang hinggap. Saat menuju tiang hinggap, pemukul dapat meluncur.

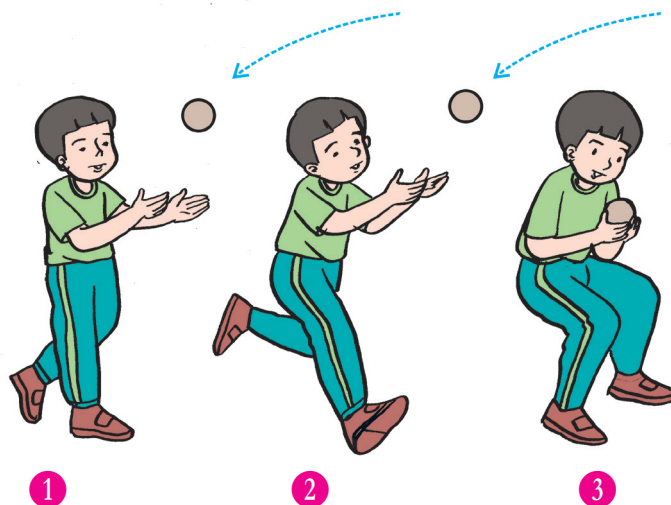


Ayo, Lakukan

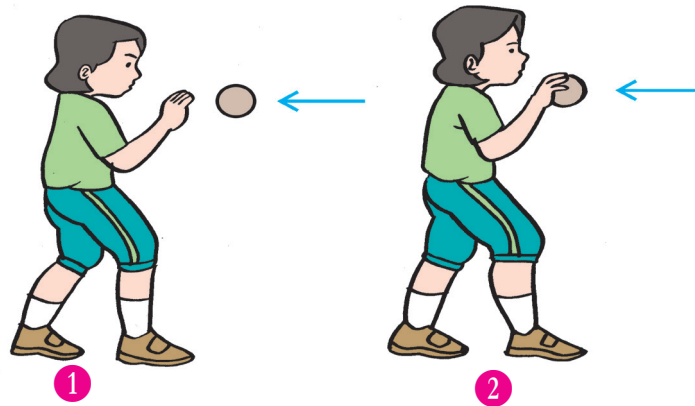
Bersama temanmu, praktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam gerakan memukul bola! Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu! Buatlah kesimpulan tentang variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan temanmu saat memukul bola. Selanjutnya, komunikasikan kesimpulanmu kepada gurumu secara santun.

3. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Menangkap Bola Kasti

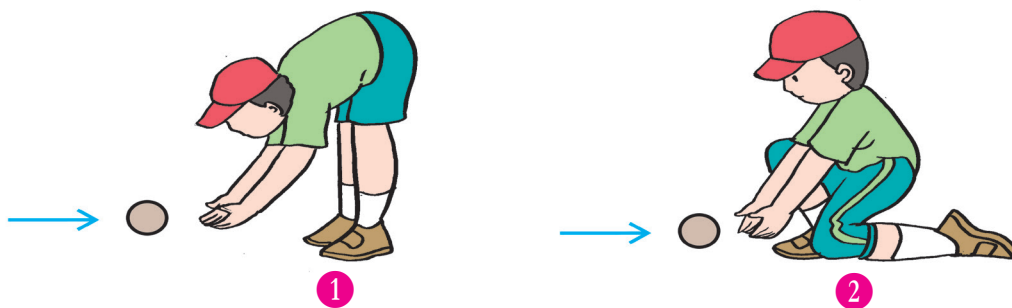
Bagaimana variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola? Pada permainan kasti, gerakan manipulatif menangkap bola meliputi menangkap bola melambung, mendatar, dan menyusur tanah. Amatilah dan praktikkan gerakan menangkap bola seperti gambar berikut!



Gambar 2.6 Berjalan dan berlari dalam menangkap bola melambung



Gambar 2.7 Berjalan ke depan dan belakang dengan kombinasi menangkap bola mendatar



Gambar 2.8 Berjalan dan berjongkok dengan kombinasi menangkap bola menyusur tanah (bawah)

Carilah informasi tentang cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola dari buku referensi atau internet. Lakukan aktivitas ini dengan mandiri, jujur, dan tanggung jawab. Bahaslah informasi yang kamu temukan bersama teman, kemudian komunikasikan kepada guru secara santun.

Dalam bermain kasti, setelah berhasil memukul bola, pemain dapat berlari secepatnya menuju pos atau tiang hinggap. Saat berlari, pemukul juga harus menghindari bola yang dilempar mengarah ke badan.

4. Bermain Kasti dengan Peraturan Dimodifikasi

Seberapa sering kamu bermain kasti? Apa kunci utama dalam keberhasilan bermain kasti? Keberhasilan dalam permainan kasti bergantung pada kerja sama, kedisiplinan, dan ketangkasan anggota regu. Permainan kasti memerlukan lapangan dan peralatan tertentu. Permainan kasti dimainkan dua regu. Satu regu sebagai pemukul dan satu regu sebagai penjaga. Bagaimana cara bermain kasti? Kamu dapat bermain kasti dengan menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi sesuai kondisi dan sarana di lingkungan sekolahmu.

Dalam bermain kasti, kedua regu mendapatkan nilai dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Nilai 1 jika pemukul berhasil memukul bola, kemudian lari ke pemberhentian atau tiang pertolongan, tiang hinggap I, tiang hinggap II, dan area bebas secara bertahap.
2. Nilai 2 jika pemukul berlari melewati tiang pemberhentian (tiang pertolongan, tiang hinggap I, tiang hinggap II) dan kembali ke area bebas atas pukulannya sendiri.
3. Nilai 1 jika regu penjaga menangkap langsung bola lambung yang dipukul regu pemukul.

Untuk menambah wawasan tentang permainan kasti, lakukan penelusuran internet. Jika tidak memungkinkan, guru dapat menyiapkan artikel tentang permainan kasti. Informasi yang diperoleh dapat diringkas dan digunakan sebagai sumber belajar.

Kamu telah mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti. Kamu dapat bermain kapan saja bersama teman-temanmu di lapangan. Saat bermain kasti, kembangkan sikap jujur (integritas), sportif, dan gotong royong (kerja sama).



Unjuk Kemampuan

Praktik Bermain Kasti yang Dimodifikasi

Praktikkan permainan kasti yang telah dimodifikasi bersama temanmu.

Tujuan : Memotivasi peserta didik lebih aktif dalam bermain kasti.

Alat/fasilitas : Bola (bola tenis), kayu pemukul, tiang pertolongan dan tiang bebas, tiang garis batas, dan lapangan disesuaikan dengan tempat atau lokasi sekolah.

Pelaksanaan:

1. Membentuk kelompok yang terdiri atas dua regu. Jumlah anggota regu disesuaikan dengan jumlah siswa dalam kelas.
2. Waktu permainan ditentukan oleh guru.
3. Pemain regu pemukul harus melewati 3 tiang (satu tiang pertolongan dan dua tiang bebas). Setiap tiang tidak boleh ditempati lebih dari satu pemain.
4. Regu pemukul memperoleh nilai 1 jika berhasil hinggap di tiang yang dituju.

5. Regu penjaga memperoleh nilai 1 jika tepat melempar bola mengenai badan pemukul. Ini berarti pemukul sebelum sampai tiang, sudah terkena lemparan.
6. Pemain regu pemukul yang melewati tiga tiang hinggap, kemudian kembali ke area bebas memperoleh nilai 4.
7. Lakukan kegiatan ini secara tanggung jawab dan sportif. Kembangkan sikap kerja sama dalam bermain kasti.

Dalam permainan ini, guru berperan sebagai wasit dapat melakukan penilaian berdasarkan pengamatan variasi dan kombinasi gerak dasar yang digunakan dalam permainan kasti.

B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor, Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Rounders

Seperti kasti, rounders termasuk jenis permainan bola kecil. Tahukah kamu dari mana asal permainan rounders? Agar wawasanmu bertambah, carilah informasi tentang asal usul permainan rounders.



Ayo, Diskusikan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Rounders

Carilah video atau gambar mengenai permainan rounders. Informasi dapat diperoleh dari buku referensi, surat kabar, atau internet. Diskusikan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai informasi tersebut. Tuliskan hasil diskusimu, kemudian komunikasikan kepada teman dan gurumu dengan santun. Kerjakan kegiatan ini secara bertanggung jawab dan mandiri.

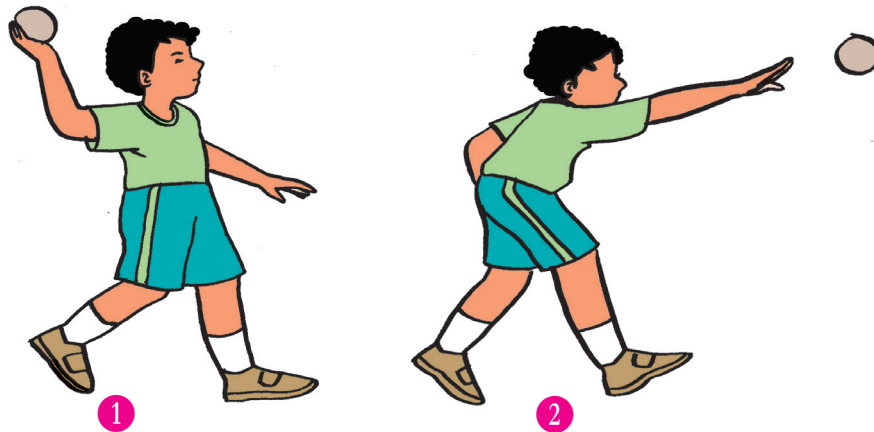
Informasi tersebut mengantarkanmu mengetahui variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan rounders. Selanjutnya, kamu membahas dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam bermain rounders. Dalam bermain rounders, gerakan yang perlu dikuasai ialah melempar bola, menangkap bola, memukul bola. Selama kamu belajar dengan tekun dan disiplin, gerakan tersebut dapat kamu kuasai.

1. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Rounders

Ingatlah kembali gerakan melempar bola pada permainan kasti. Jika diperhatikan, gerakan melempar bola dalam bermain rounders meliputi tiga gerakan. Berikut penjelasannya.

a. Memegang dan Melempar Bola Lambung dengan Meluruskan Lengan

Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam melempar bola melambung untuk melakukan operan jarak jauh. Lemparan ini juga dilakukan untuk melambungkan bola kepada teman yang berjarak cukup jauh. Amatilah Gambar 2.9 berikut.

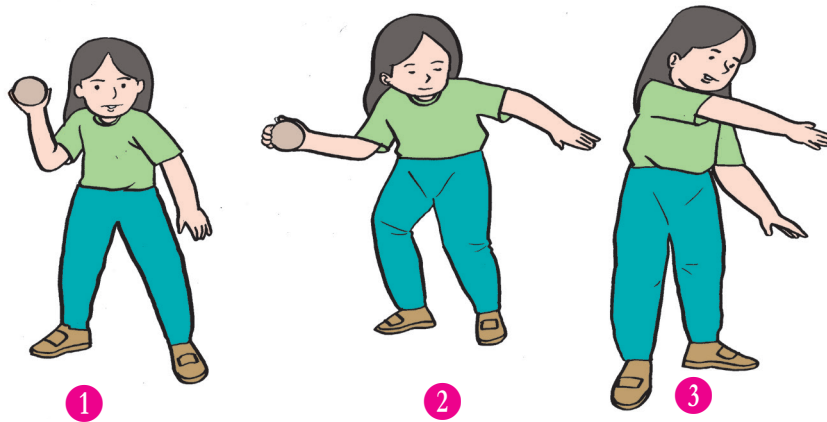


Gambar 2.9 Memegang dan Melempar Bola Lambung dengan Meluruskan Lengan

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola melambung? Awalnya, berdiri dengan posisi kaki kiri di depan. Tangan kanan memegang bola ditarik ke belakang atas kepala. Posisi badan agak condong ke belakang. Ayunkan tangan dan luruskan lengan ke depan dari atas. Lemparkan bola dengan kuat ke arah atas depan secara melambung.

b. Memegang dan Melempar Bola Mendatar dengan Mengayunkan Lengan dari Samping

Amatilah variasi gerak dasar manipulatif dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam gerakan melempar bola mendatar seperti Gambar 2.10. Praktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut! Analisislah gerakan temanmu! Selanjutnya, komunikasikan dengan teman lain dan guru secara santun.



Gambar 2.10 Memegang dan Melempar Bola Mendatar dengan Mengayunkan Lengan dari Samping

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam melempar bola mendatar? Posisi awal, berdiri dengan kaki kiri di depan. Tangan kanan memegang bola setinggi dada, kemudian tarik ke samping badan. Ayunkan lengan ke depan dari samping badan dengan cepat. Lemparkan bola lurus ke depan (horizontal).

c. Memegang dan Melempar Bola bawah dengan Merendahkan Badan

Amatilah Gambar 2.11 tentang gerakan melempar bola bawah atau menyusur tanah. Gerakan ini dilakukan dengan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif. Awalnya, berdiri dengan posisi kaki kiri di depan. Tangan kanan memegang bola, kemudian tarik tangan ke belakang. Ayunkan tangan ke depan dari bawah dengan membungkukkan badan. Saat tangan berada di depan, lemparkan bola menyusur tanah.



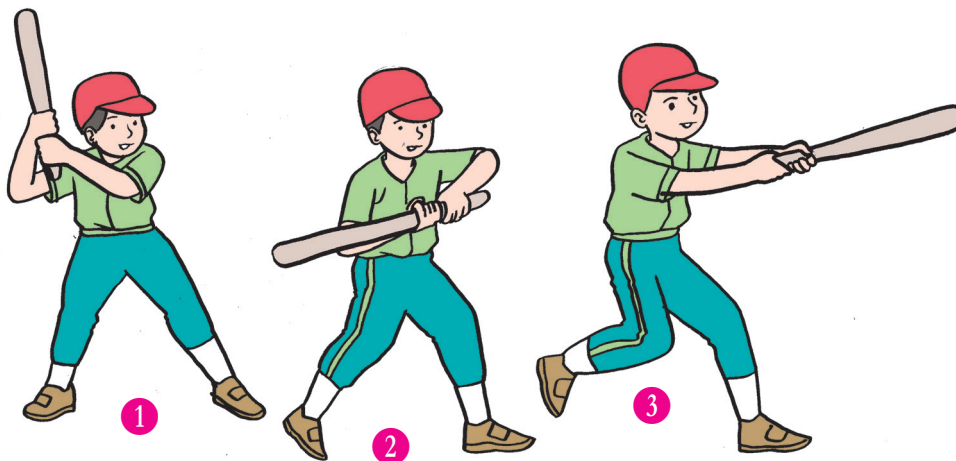
Gambar 2.11 Berjongkok dan membungkuk pada saat melempar bola menyusur tanah (bawah)

Praktikkan gerakan melempar bola menyusur tanah dengan mengombinasikan gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif! Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu! Bahaslah dengan gurumu dalam diskusi bersama.

2. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Memukul Bola Rounders

Dalam gerakan memukul bola rounders, kamu dapat melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor. Pada saat memukul, kamu melakukan variasi berjalan ke depan dan belakang dengan kombinasi memukul bola rounders. Dalam rounders, gerakan memukul bola terdiri atas pukulan tanpa ayunan (*bunt*) dan pukulan dengan ayunan (*swing*). Pukulan tanpa ayunan (*bunt*) hanya menyentuh kayu pemukul dengan bola tanpa mengayunkan. Pemukul menunggu bola mengenai kayu pemukul. Pantulan bola jatuh dekat pemukul. Pukulan tanpa ayunan (*bunt*) untuk mengelabui regu penjaga.

Amatilah gerakan memukul dalam permainan rounders seperti Gambar 2.12. Praktikkan gerakan ini bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 2.12 Gerakan memukul dalam permainan rounders

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam memukul bola rounders? Bersama temanmu, carilah informasi mengenai langkah-langkah melakukan pukulan pada rounders. Catatlah informasi yang ditemukan, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru secara santun.

3. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Menangkap Bola Rounders

Bagaimana cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam menangkap bola rounders? Dilihat dari arah datangnya bola, gerak dasar menangkap bola, terdiri atas menangkap bola melambung, bola mendatar, dan bola bawah atau menyusur tanah.



Gambar 2.13
Menangkap bola melambung



Gambar 2.14
Menangkap bola mendatar



Gambar 2.15
Menangkap bola menyusur tanah

Diskusikan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam menangkap bola rounders. Untuk menunjang diskusi, carilah informasi dari berbagai sumber referensi seperti buku atau internet. Mintalah pendampingan guru saat melakukan penelusuran internet. Catatlah hasil diskusimu, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru secara santun.

Setiap pemain hendaknya memiliki kecepatan saat berlari. Keterampilan ini dibutuhkan saat berlari menuju *base* untuk memperoleh poin. Pada kondisi tertentu, pemain harus berlari sekuat tenaga melewati *base* yang telah ditentukan hingga kembali ke *home base*.



Ayo, Lakukan

Agar kemampuan berlari kamu terasah, ayo, berlatih lari secara tekun. Bentuk latihan yang dapat kamu lakukan sebagai berikut.

1. Lakukan lari bentuk segitiga dengan titik A, B, dan C. Jarak antartitik sekira 10 meter.
 2. Berlari mulai dari titik A, kemudian berlari secepatnya melwati titik B dan C. Lalu, berlari kembali ke titik A.
 3. Lakukan kegiatan secara berulang dan bergantian. Lakukan dengan memperhatikan keselamatan saat berlari.
-

4. Bermain Rounders

Sebagai permainan beregu, pemain rounders harus bermain dengan kompak. Sikap disiplin dan tanggung jawab pemain juga menjadi "kunci" keberhasilan dalam permainan ini. Mari, pelajari materi berikut secara saksama.

a. Lapangan dan Peralatan

Lapangan rounders berbentuk segi lima beraturan dengan panjang tiap sisi 15 m. Setiap sudut lapangan terdapat *base* (papan hinggap). Ada lima *base* (tempat hinggap), yaitu tempat hinggap I, tempat hinggap II, tempat hinggap III, tempat hinggap IV, dan tempat hinggap V atau rumah. Jarak antartempat hinggap sekira 15 m.

Bersama temanmu, carilah informasi mengenai lapangan dan peralatan rounders dari buku referensi atau internet. Catatlah informasi yang kamu temukan dan gunakan sebagai sumber belajar.

b. Ketentuan Permainan

Rounders dimainkan dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Dalam bermain, biasakan bertindak sportif sesuai peraturan permainan.

1) Jumlah Pemain

Dalam rounders, setiap regu terdiri atas 12 pemain inti dan 6 pemain cadangan. Setiap regu dipimpin seorang kapten. Pemain inti mengenakan kostum bernomor angka 1–12. Pemain cadangan mengenakan nomor dada dari pemain inti yang digantikan.

2) Waktu Permainan

Dalam setiap permainan rounders, terdapat tiga *inning* (babak). Ketentuannya, satu *inning* terdiri atas satu kali jaga dan satu kali memukul untuk setiap regu. Permainan rounders dinyatakan selesai jika setiap regu telah memperoleh giliran tiga kali menjadi regu pemukul dan jaga.

3) Regu Pemukul

Regu pemukul berada di area bebas. Setiap pemain regu pemukul boleh memukul bola tiga kali. Pukulan dinyatakan benar jika:

- a) pukulan mengenai bola dan jatuh di tanah dalam garis batas,
- b) bola jatuh dalam sudut antara garis yang menghubungkan *base* IV dan *base* V atau antara *base* I dan *base* V.

Jika pukulan pertama dinyatakan benar, pemain tidak boleh melakukan pukulan kedua atau ketiga. Pemukul menuju *base* I. Jika lemparan *pitcher* dianggap salah, pemukul dapat menolak lemparan *pitcher*. Jika lambungan salah dan pemain memukul bola tersebut, wasit menganggap sebagai pukulan.

Carilah informasi dari buku referensi atau sumber lain tentang pukulan salah dalam rounders. Catatlah informasi yang kamu temukan, kemudian komunikasikan kepada teman dan gurumu secara santun.

4) Regu Penjaga

Setiap pemain regu penjaga menempatkan diri di area lapangan. Pemain yang menjaga *base* disebut *baseman*. Tugas *baseman* adalah menangkap bola yang dilemparkan penjaga lain untuk menyentuh bola ke badan pemukul yang berlari ke arah *base* yang dijaganya.

Catcher berperan penting dalam mematikan lawan. *Catcher* dipilih dari pemain paling cekatan menangkap bola. *Catcher* bertugas menangkap bola yang dioper *pitcher* kepada pemukul, tetapi bola tidak terpukul. *Catcher* boleh langsung mematikan lawan.



Tahukah Kamu?

Catcher, Jenderal Lapangan dalam Rounders

Dalam rounders, pemain penangkap bola (*catcher*) diibaratkan jenderal lapangan. Mengapa? *Catcher* harus dapat menjalin komunikasi yang lancar dalam timnya. Saat bermain, *catcher* memiliki pandangan lebih luas daripada teman satu tim. *Catcher* selalu memberi informasi atau instruksi jelas sebagai rujukan teman satu tim di setiap *base*.

5) Wasit

Wasit bertugas memimpin permainan rounders. Wasit didampingi tiga wasit pembantu (penjaga garis) dan satu wasit pembantu

(pencatat nilai). Dalam rounders, wasit menggunakan peluit, suara, jari, dan lengan sebagai aba-aba kepada pemain.

6) Pergantian Pemain

Pergantian pemain dalam rounders dilakukan jika:

- a) terjadi enam kali kesalahan yang dilakukan regu pemukul; dan
- b) lima kali bola tertangkap regu penjaga dalam satu *inning*.

c. Penilaian

Sistem penilaian pada permainan rounders sebagai berikut.

- 1) Nilai 2 jika pemain regu pemukul mampu memukul benar, kemudian menuju *base* I sampai *base* V dengan selamat (tidak dibakar *baseman*) atas pukulannya sendiri (*home run*).
- 2) Nilai 1 jika pemain dari regu pemukul mampu memukul benar, tetapi di salah satu *base*, pemain tersebut berhenti dan menunggu pemukul lain melakukan pukulan sah untuk melanjutkan ke *base* V.
- 3) Nilai 0 jika pemain dari regu pemukul melakukan pukulan benar, tetapi tidak berhasil mencapai salah satu *base*.
- 4) Nilai 1 jika pemain regu penjaga mampu menangkap bola pukulan pemain regu pemukul.

Itulah peraturan permainan rounders yang harus dipahami dan ditaati setiap pemain. Dengan memahami dan menaati peraturan, permainan rounders akan berjalan dengan tertib dan menyenangkan.



Rangkuman

1. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola kasti sebagai berikut.
 - a. Memegang dan melempar bola lambung dengan mengayun lengan.
 - b. Memegang dan melempar bola mendatar dengan mengayun lengan
 - c. Memegang dan melempar bola bawah dengan menekuk kaki.
2. Dalam gerakan memukul bola kasti, dapat dilakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor. Caranya dengan memukul bola dengan berjalan ke depan dan samping. Gerakan pukulan dapat dilakukan dengan pukulan atas, mendatar, dan bawah.

3. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam kasti dilakukan dengan berjalan dan berlari dengan kombinasi menangkap bola.
4. Variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan rounders sebagai berikut.
 - a. Memegang dan melempar bola lambung dengan meluruskan lengan.
 - b. Memegang dan melempar bola lambung dengan mengayunkan lengan dari samping.
 - c. Memegang dan melempar bola bawah dengan merendahkan badan.
5. Pada gerakan memukul bola rounders, dapat dilakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor, yaitu memukul bola dengan berjalan ke depan dan samping. Gerakan pukulan dapat dilakukan dengan pukulan atas, mendatar, dan bawah.
6. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam kasti ialah berjalan dan berlari dengan kombinasi menangkap bola.



Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Andi dan teman-temannya bermain kasti di halaman sekolah. Variasi dan kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor dalam permainan kasti yang dilakukan Andi ialah
 - A. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - B. berdiri dan berhenti dengan menangkap bola
 - C. membungkuk dan mengayun dengan melempar bola
 - D. berdiri dan membungkuk dengan melempar bola
2. Tiwi melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola melambung. Gerak dasar yang dilakukan Tiwi ialah melempar bola dengan
 - A. melangkah dan berlari
 - B. melangkah dan mengayun lengan
 - C. melompat dan mengayun lengan
 - D. berdiri dan mengayun lengan

3. Damar dan teman-teman bermain kasti. Bola yang dipukul Damar menyusur tanah. Damar menangkap bola dengan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif, yaitu
 - A. menekuk kaki dan berjongkok dengan menangkap bola
 - B. melangkah kaki dan menekuk kaki dengan menangkap bola
 - C. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - D. membungkuk dan melangkah dengan menangkap bola
4. Tania dan Indah berlatih gerakan melempar dan menangkap bola kasti. Tania berjalan dan berlari dengan menangkap bola kasti yang dilempar Indah. Dilihat dari gerakannya, Tania melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar, yaitu
 - A. lokomotor dan manipulatif
 - B. nonlokomotor dan manipulatif
 - C. lokomotor dan nonlokomotor
 - D. manipulatif dan nonlokomotor
5. Deni dan Ardi berdiri saling berhadapan sejauh 7 meter. Deni melempar bola kasti melambung ke arah Ardi. Selanjutnya, Ardi akan menangkap bola tersebut dengan melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif, yaitu
 - A. berjalan dan berlari dengan menangkap bola
 - B. berjalan dan menekuk tangan dengan menangkap bola
 - C. menekuk kaki dan menarik tangan dengan menangkap bola
 - D. menekuk kaki dan mengayun lengan dengan menangkap bola
6. Didi dan Doni berlatih melempar bola rounders secara mendatar. Didi melakukan lemparan bola dengan ayunan bola
 - A. ke atas depan
 - B. menyusur tanah
 - C. ke samping badan
 - D. lurus ke depan
7. Perhatikan gambar gerakan melempar pada permainan rounders berikut!



Kombinasi gerak yang ditunjukkan pada gambar adalah

- A. mengayun tangan dan melempar bola mendatar
 - B. membungkuk dan melempar bola bawah
 - C. meliukkan badan ke belakang dan melempar bola melambung
 - D. menekuk kaki dan melempar bola menyusur tanah
8. Dalam permainan rounders, pemukul melakukan pukulan tanpa ayunan. Teknik pukulan ini bertujuan
- A. mematahkan taktik lawan
 - B. mengelabui regu penjaga
 - C. memecah konsentrasi regu penjaga
 - D. memberi kesempatan teman menuju *base*
9. Fandi bermain rounders bersama teman-temannya. Fandi bersiap melakukan pukulan bola. Kombinasi gerakan yang tepat saat melakukan gerakan ini adalah menarik tongkat ke belakang dan
- A. meletakkan tongkat di tanah diayunkan lurus ke bawah
 - B. mengayunkan tongkat dari atas kepala diayunkan di samping badan
 - C. mengayunkan tongkat dari samping mengarah ke bola diayunkan lurus ke depan dada
 - D. menghindari bola yang dilempar di atas bahu dan samping kepala
10. Seorang anak bersiap menangkap bola menyusur saat bermain rounders. Anak tersebut berjongkok dan membungkuk dengan menangkap bola. Gerakan anak tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar
- A. nonlokomotor dan lokomotor
 - B. nonlokomotor dan manipulatif
 - C. lokomotor dan manipulatif
 - D. lokomotor dan nonlokomotor

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam melempar bola kasti?
2. Siti dan Dahlia berlatih memukul bola kasti. Jelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif saat Siti memukul bola kasti!
3. Ratna berlatih menangkap bola melambung. Bagaimana cara Ratna melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola?
4. Jelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam melempar bola rounders!

5. Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam memukul bola rounders!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Bentuklah empat regu putra dan dua regu putri. Regu putra saling berhadapan sejauh 4–5 meter dan regu putri saling berhadapan sejauh 3–4 meter. Setiap regu berbaris untuk mempraktikkan gerakan lempar, pukul, dan tangkap bola dalam permainan kasti dan rounders.



Refleksi

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

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi dan 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 variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola kecil?



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Bermain Rounders!

Deskripsi : Permainan rounders dengan peraturan yang dimodifikasi.

Tujuan : Menguasai gerak dasar bermain rounders dengan benar.

Pedoman : Teknik dan peraturan permainan rounders.

Pelaksanaan:

1. Bagilah kelas menjadi dua regu. Lakukan undian untuk menentukan regu pemukul dan regu penjaga.

2. Buatlah lapangan rounders disesuaikan dengan luas halaman sekolah. Siapkan tiang hinggap dan bantalan *base*.
3. Lamanya permainan ditentukan 2 × 15 menit.
4. Pergantian posisi regu setelah tiga pemain regu pemukul dimatikan pemain regu penjaga. Pergantian pemain dalam satu regu bebas.
5. Bermainlah secara sportif, jujur, dan saling bekerja sama antarregu. Guru berperan sebagai wasit atau pengadil.



Umpan Balik

Kamu telah mempraktikkan permainan kasti dan rounders. Sudahkah kamu bermain dengan jujur dan sportif? Berikan umpan balik berdasarkan permainan kasti dan rounders yang sudah dilakukan dengan memberikan tanda (✓) pada tabel "Ya" atau "Tidak" pada lembar penilaian berikut!

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. | | |
| 3. | Mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 5. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. | | |
| 6. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|------------|---|-----------|--------------|
| 7. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam permainan rounders. | | |



Gambar 3.1 Muhamad Zohri, atlet lari 100 Meter Putra pada Kejuaraan Dunia Atletik Junior IAAF World U-20 Championships 2018
Sumber: www.sportsmax.tv, 7 September 2018



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

Lari menjadi olahraga “favorit” dalam ajang atletik. Atlet yang memenangi lomba lari akan menjadi pusat perhatian. Itulah yang dialami Lalu Muhammad Zohri se usai memenangi lari 100 meter Kejuaraan Dunia Atletik U-20 di Tampere, Finlandia, 2018. Zohri mencatatkan waktu 10,18 detik dengan mengalahkan pelari unggulan asal Amerika Serikat, Anthony Schwartz dan Eric Harrison. Meskipun menempati lintasan delapan, Zohri melesat sejak start hingga finis. “Momen bersejarah!” Tulis laman Federasi Atletik Internasional (IAAF) merespons kemenangan Zohri. Tidak hanya melambungkan namanya, prestasi yang diraih Lalu Muhammad Zohri juga mengharumkan nama bangsa Indonesia. Akhirnya, kerja keras dan disiplin dalam latihan terbukti membuahkan prestasi cemerlang.

Dalam olahraga, lari merupakan salah satu nomor cabang atletik. Nomor lain di cabang atletik ialah jalan, lompat, dan lempar. Pada pelajaran ini, kamu akan diajak melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Bagaimana caranya? Mari, pelajari pada materi berikut dengan sungguh-sungguh.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Variasi dan kombinasi gerak dasar
- Gerak dasar jalan
- Gerak dasar lari
- Gerak dasar lompat
- Gerak dasar lempar
- Lempar roket



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan mendarat melalui aktivitas atletik dan/atau olahraga tradisional;

2. mendeskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada olahraga lempar roket;
3. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan mendarat melalui aktivitas atletik dan/atau olahraga tradisional;
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lari, lompat, dan lempar pada olahraga lempar roket.

Pada pelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari variasi dan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar dan bola kecil. Variasi dan kombinasi gerak dasar ini dapat mengasah ketangkasan dan kreativitasmu. Berjalan, berlari, melompat, dan melempar juga dapat mengasah ketangkasan dan kreativitas. Aktivitas fisik tersebut termasuk cabang olahraga atletik. Materi inilah yang akan kamu pelajari pada pelajaran ini.

Aktivitas jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerakan dasar semua cabang olahraga. Atletik juga menjadi sarana pendidikan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan.

A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat melalui Aktivitas Atletik

Seberapa sering kamu melakukan olahraga lari? Apakah satu kali dalam seminggu atau tiga kali dalam seminggu? Lari adalah kegiatan melangkahkan kedua kaki dengan gerakan cepat. BerLari berbeda dengan aktivitas berjalan. Olahraga dengan gerakan berjalan di antaranya jalan santai, jalan normal, jalan cepat, dan jalan kaki jarak jauh (*hiking*). Saat berjalan, salah satu kaki menyentuh tanah. Dalam berlari, ada saatnya kedua kaki tidak menyentuh tanah sepenuhnya. Saat berlari, kamu seolah-olah melayang di udara.



Ayo, Bermain Lompat Kelinci!

Bermain merupakan aktivitas menyenangkan. Apalagi jika dalam permainan itu terdapat gerakan badan. Perlu diingat bahwa permainan yang dilakukan juga harus membuat tubuh bugar. Ada juga nilai moral yang terkandung dalam permainan tersebut. Salah satu bentuk permainan yang dapat kamu lakukan ialah bermain lompat kelinci. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 6–8 anak. Berdiri dalam formasi berbaris dengan menempati lintasan yang telah disiapkan.
2. Posisi berdiri tegak dan kedua tangan diletakkan di depan dada. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Pandangan lurus ke depan.
3. Awali dengan berjalan dan berlari menuju garis start. Kemudian, melompatlah ke depan seperti kelinci.
4. Lompatan mengikuti garis lintasan yang sudah ditentukan.

Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan hati-hati. Permainan ini akan menumbuhkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok.

Melalui kegiatan di atas, kamu telah mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat. Selanjutnya, kamu diajak mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melalui aktivitas atletik.

Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari lari jarak pendek. Lari jarak pendek dikenal dengan istilah lari cepat atau sprint. Untuk melakukan lari cepat, kamu membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu, kamu perlu berlatih secara tekun dan disiplin.

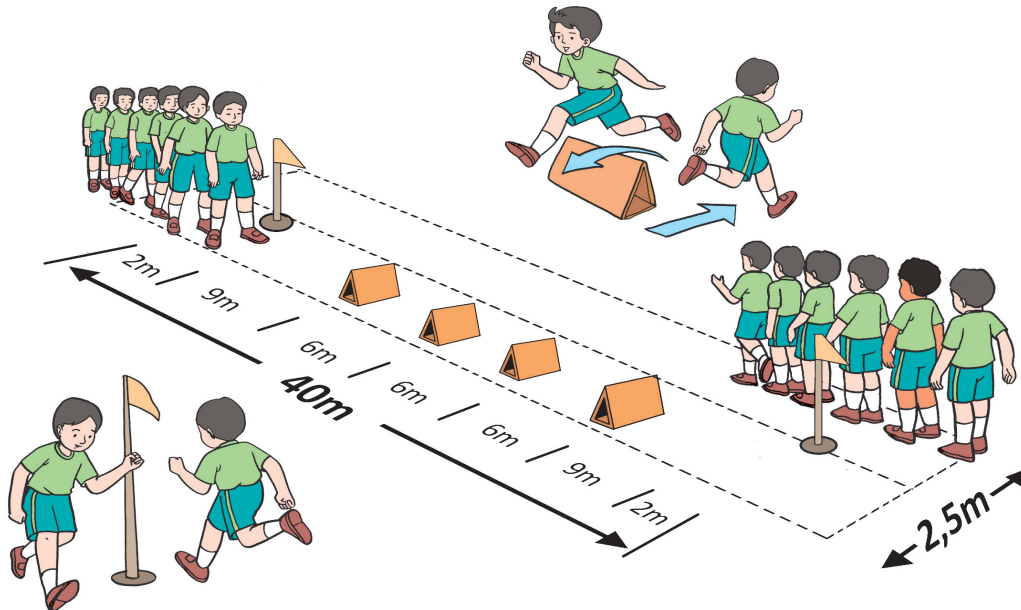
1. Variasi Jalan dengan Kombinasi Lari

Bagaimana cara melakukan variasi jalan dengan kombinasi lari? Agar pemahamanmu lebih mendalam, simaklah materi berikut. Pada materi ini, kamu akan mempraktikkan variasi jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek (*sprint relay*).

Variasi jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek dapat dilakukan secara berkelompok. Aktivitas ini dapat menumbuhkan semangat kebersamaan dan kedisiplinan.

- a. Kelompok berkumpul di pos peralihan yang berjarak 10 meter. Setiap anggota kelompok berjalan dan berlari melintasi dua tiang bendera.
- b. Pelari pertama berjalan maju dan mundur dengan kombinasi lari menuju tiang bendera. Saat sampai pada papan segitiga pertama, pelari harus berjalan mundur ke awal start. Selanjutnya, pelari pertama berjalan maju menuju papan segitiga kedua, kemudian berjalan mundur ke papan segitiga pertama. Pelari berjalan menuju papan segitiga ketiga dan berjalan mundur ke papan segitiga kedua. Pelari berjalan maju ke papan segitiga keempat dan berjalan mundur ke papan segitiga ketiga. Variasi gerak dasar ini dikombinasikan dengan berlari menuju tiang bendera pada garis finis. Setelah mengitari tiang kedua, pelari pertama kembali ke pos peralihan.

- c. Pelari kedua mulai berlari seperti pelari pertama. Aktivitas ini dilakukan hingga semua anggota kelompok mendapat giliran.
- d. Penilaian dalam aktivitas ini berdasarkan kecepatan dan ketangkasan anggota kelompok.



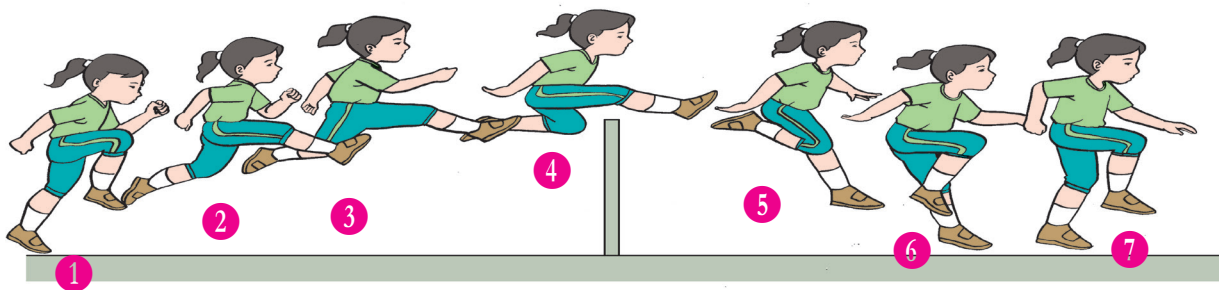
Gambar 3.2 Lari sprint *relay* dilakukan secara berkelompok



Praktikkan variasi jalan dengan kombinasi lari jarak pendek bergantian (*sprint relay*). Berkumpullah bersama temanmu pada pos peralihan. Persiapkan diri secara berurutan. Satu per satu mulai mempraktikkan *sprint relay*. Berhati-hatilah saat berlari, sesuaikan kemampuanmu.

2. Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lompat Melewati Palang

Bagaimana cara melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat melewati palang? Aktivitas ini membutuhkan palang atau halang rintang setinggi 40 cm. Setiap halang rintang berjarak 6,5 m pada lintasan. Aktivitas ini dapat dilakukan secara berkelompok. Setiap anggota kelompok melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompati halang rintang. Amatilah gambar berikut!



Gambar 3.3 Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melewati palang

Posisi awal, anggota kelompok berkumpul di belakang garis start. Pelari pertama berlari pelan dan cepat dengan kombinasi melompati halang rintang. Setelah pelari pertama sampai di garis finis, pelari kedua berlari hingga finis, begitu seterusnya. Penilaian variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat diambil berdasarkan kecepatan dan ketepatan melompat.



Tahukah Kamu?

Manusia Tercepat Asia Tenggara: Berlarilah dengan Hati!

Siapakah pemilik rekor nasional nomor lari 100 meter putra? Dialah Suryo Agung Wibowo. Rekor pelari ini dicapai pada SEA Games XXV di Laos tahun 2009 dengan catatan waktu 10,17 detik. Pada nomor lari tersebut, Suryo Agung meraih medali emas. Ia dinobatkan sebagai manusia tercepat Asia Tenggara.

Prestasi yang diraihnya merupakan hasil kerja keras dan disiplin dalam latihan. Dengan sikap tersebut, Suryo Agung mampu mewujudkan mimpinya. Ia pun berpesan kepada "juniornya", berlarilah dengan hati! Siapkah kamu berprestasi seperti Suryo Agung?

Sumber: www.juara.net, diakses 7 September 2018

Kamu telah mengetahui variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompati palang. Agar wawasanmu makin luas, telusurilah internet untuk menemukan informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Atau, bacalah artikel tentang variasi gerak dasar jalan dengan kombinasi lari serta variasi gerak dasar lari dengan kombinasi lompat yang disediakan guru. Ringkaslah informasi pada laman tersebut dan gunakan sebagai sumber belajar.

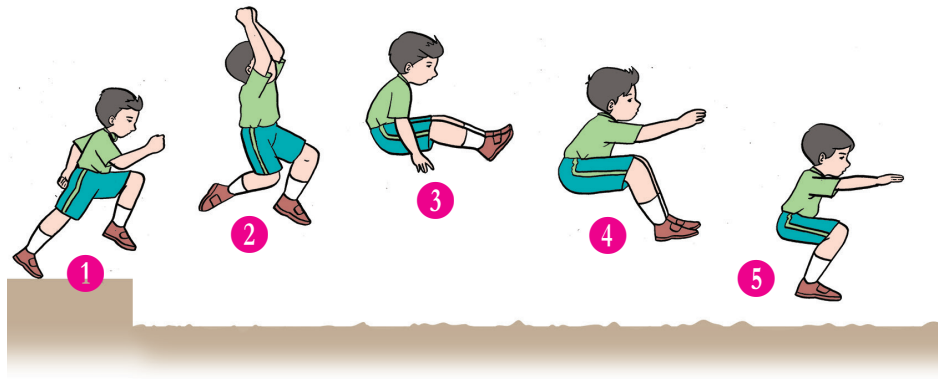
3. Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk salah satu nomor atletik. Melalui lompat jauh, kamu akan berlatih variasi lari dengan kombinasi lompat. Olahraga ini membutuhkan kecepatan lari, diikuti dengan lompatan. Agar dapat melompat sejauh-jauhnya, pelompat berlari terlebih dahulu. Apa itu lompat jauh? Lompat jauh adalah aktivitas gerak lari diikuti lompatan dengan tumpuan satu kaki. Untuk menunjang olahraga ini, diperlukan papan tumpuan dan pasir.

Bagaimana gerak dasar dalam olahraga lompat jauh? Gerak dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Awalan menentukan hasil lompatan. Pelompat melakukan variasi lari pelan dan lari cepat. Saat mendekati balok tumpuan, pelompat menentukan kaki tumpuan. Gerakan ini dikombinasikan dengan melompat. Saat menolak, pelompat dapat menggunakan satu kaki paling kuat. Saat bertumpu, badan condong ke depan. Saat melayang di udara, tangan diayun ke depan mengikuti gerakan badan. Akhirnya, saat mendarat, pelompat harus mengoordinasikan kaki, kepala, tangan, dan tumit. Pelompat melakukan pendaratan dengan kedua kaki diikuti ayunan tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Berikut beberapa hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh.

1. Awalan sangat menentukan hasil lompatan. Pelompat melakukan gerak jalan, kemudian lari sprint. Menjelang balok tumpuan, pelompat menambah kecepatan lari. Pelompat menentukan kaki yang menginjak balok tumpuan.
2. Saat melakukan tolakan, gunakan satu kaki paling kuat. Posisi kaki tumpuan tepat pada balok tumpuan. Pada saat bertumpu, badan condong ke depan. Pandangan jauh ke depan. Lakukan ayunan paha secara cepat.
3. Saat melayang, tangan diayun ke depan mengiringi gerakan badan. Kaki diluruskan, kemudian sedikit ditekuk sehingga badan dalam sikap jongkok. Pandangan lurus ke depan dan fokus pada titik pendaratan.
4. Saat mendarat, perlu koordinasi gerak kaki, kepala, tangan, dan tumit. Tujuannya agar lompatan maksimum. Kedua tangan diluruskan ke depan, mendarat dengan kedua kaki. Saat tumit menyentuh pasir, gerakkan badan ke depan.



Gambar 3.4 Jalan, lari, lompat, dan mendarat



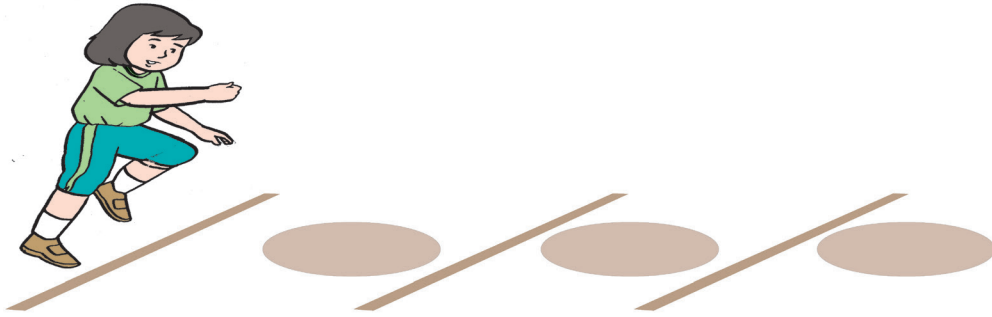
Ayo, Lakukan

Praktikkan gerak dasar lompat jauh bersama temanmu. Lakukan secara bergantian sesuai langkah-langkah gerakan lompat jauh. Amatilah gerakan teman dan bandingkan dengan gerakanmu. Bahaslah hasil pengamatanmu dan komunikasikan kepada guru. Jika kamu mengalami kesulitan, bertanyalah kepada guru.

4. Variasi Lari di Tempat dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lompat Melewati Rintangan

Olahraga akan mengasyikkan jika dilakukan sambil bermain. Cara ini dapat diterapkan dalam variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat melewati rintangan. Bagaimana caranya?

Lakukan variasi lari di tempat dan lari cepat sejauh 10 meter dengan kombinasi lompat melewati rintangan. Awalnya, berlari di tempat, kemudian berlari cepat sejauh 10 meter. Saat berada di garis tolakan, lakukan lompatan di beberapa titik pada area yang ditentukan. Area pertama diberi poin 1, area kedua diberi poin 2, area ketiga diberi poin 3, dan seterusnya. Nilai akhir aktivitas ini diperoleh dari hasil penjumlahan poin semua anggota kelompok. Amatilah aktivitas seperti Gambar 3.5. Gambar tersebut menunjukkan aktivitas variasi jalan dengan kombinasi lompat melewati rintangan.



Gambar 3.5 Lompat melewati rintangan

Apa yang kamu rasakan saat melakukan aktivitas tersebut? Bandingkan dengan yang dirasakan temanmu! Bandingkan pula gerakanmu dan gerakan temanmu! Selanjutnya, komunikasikan dengan teman lain dan guru. Jika kamu masih mengalami kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan guru.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Lompat

Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 6–8 orang. Kelompok melakukan aktivitas berikut.

1. Berdirilah sekira lima meter dari benda (balon) yang digantung di tiang. Lakukan variasi jalan di tempat dan jalan cepat dengan kombinasi lompat sambil meraih benda tersebut. Saat mendarat, gunakan kedua kaki dalam posisi jongkok. Kedua tangan dijulurkan ke depan.
2. Melompat kijang (*hop jump*). Lakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan langkah lebar sejauh 10 m. Variasi gerak lari ini dikombinasikan dengan lompatan ke depan, kedua kaki saling bergantian menumpu. Kedua tangan diayun untuk menjaga keseimbangan badan.

Aktivitas ini dilakukan berkelompok. Dalam aktivitas ini, kembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama antaranggota kelompok.

B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lari dan Lempar pada Lempar Roket

Lempar termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Pada materi ini, kamu akan membahas lempar lembing. Bagi pelajar SD, kamu misalnya, lembing untuk olahraga lempar dapat diganti roket. Ini tidak lepas dari aspek keamanan dan keselamatan bagi dirimu. Melalui lempar roket, kamu berlatih variasi gerak dasar lari dan kombinasi lempar. Sebelum membahas materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Berpendapat!

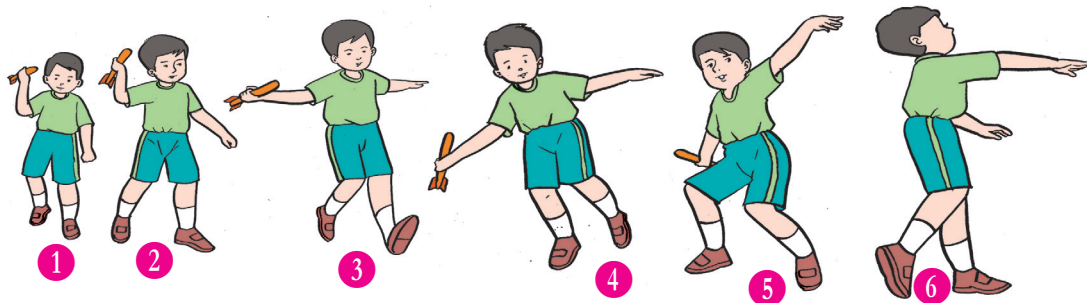
Dengan didampingi guru, unduh dan tontonlah video aktivitas lempar roket melalui internet. Ingat, gunakan internet secara bertanggung jawab. Catatlah informasi yang kamu temukan pada internet tersebut. Kemukakan pendapatmu mengenai tata cara memegang dan melempar roket. Selanjutnya, kemukakan pendapatmu secara santun.

Melalui kegiatan tersebut, kamu memiliki gambaran tentang variasi gerak dasar lari dengan kombinasi lempar pada lempar roket. Sulitkah melakukan gerakan lempar roket? Sebelum menjawab pertanyaan ini, mari, simak pembahasan berikut.

Lempar roket merupakan dasar olahraga lempar lembing. Lempar roket adalah usaha melempar roket sejauh-jauhnya pada area tertentu. Agar lemparannya jauh, diperlukan kekuatan dan ketepatan gerak tangan. Kamu juga perlu memperhatikan sudut saat roket terlepas dari tangan.

1. Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lempar Roket Menyamping

Bagaimana cara melakukan gerakan lempar roket? Ingat tayangan video pada kegiatan yang telah kamu lakukan. Gerakan lempar roket seperti pada tayangan video. Gerakan lempar roket juga tampak seperti gambar berikut.



Gambar 3.6 Lempar roket menyamping

Bagaimana variasi lari dengan kombinasi lempar roket? Posisi awal, berdiri sambil memegang roket. Lakukan variasi gerak dasar lari pelan dan lari cepat sebagai awalan sebelum melempar roket. Saat akan melempar, tarik roket ke belakang, kemudian dorong lengan dari belakang. Dorongan lengan membuat posisi lengan lurus, lalu lepaskan roket. Ikutilah dengan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.

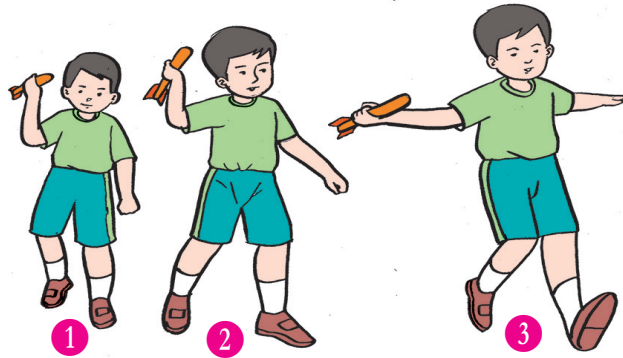


Ayo, Lakukan

Bersama temanmu, praktikkan variasi gerak dasar lari dengan kombinasi gerak dasar lempar roket. Lakukan aktivitas ini secara sportif dan disiplin. Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada teman lain dan guru. Bertanya atau berdiskusilah dengan guru jika mengalami kesulitan.

2. Latihan Variasi Lari Pelan dan Lari Cepat dengan Kombinasi Lempar Roket Menghadap Depan

Bagaimana bentuk latihan variasi gerak dasar lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar roket? Latihan ini dapat dilakukan secara berkelompok. Setiap anggota kelompok akan melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar roket. Lakukan aktivitas ini pada area tertentu. Amatilah dan praktikkan gerakan lempar roket seperti Gambar 3.7!



Gambar 3.7 Lempar roket menghadap depan

Berdasarkan Gambar 3.7, pelempar pertama memegang roket. Pelempar melakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 5 meter sebagai awalan. Pada garis tumpuan, pelempar melakukan lemparan roket sekuat-kuatnya. Jarak garis tumpuan dengan area target sekira 30 meter. Pelempar harus melempar roket tepat pada area target selebar 5 meter. Skor akhir aktivitas lempar roket merupakan gabungan skor semua anggota kelompok.

Menguasai variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar sangat penting untuk mencapai kesempurnaan dalam beraktivitas fisik. Akan tetapi, ada satu faktor penting yang juga perlu diperhatikan, yaitu menjaga kebugaran jasmani. Tanpa tubuh bugar, penguasaan variasi dan kombinasi gerak dasar akan sia-sia. Oleh karena itu, berolahragalah dengan disiplin, sportif, dan tanggung jawab demi kebugaran tubuh.



Rangkuman

1. Olahraga dengan gerakan berjalan di antaranya jalan santai, jalan normal, jalan cepat, dan jalan kaki jarak jauh (*hiking*). Dalam gerakan berjalan, ada satu kaki yang selalu menyentuh tanah. Dalam gerakan lari, terdapat saat ketika kedua kaki tidak menyentuh tanah dan badan melayang di udara.
2. Aktivitas *sprint relay* menunjukkan variasi jalan maju dan mundur yang dikombinasikan dengan lari. Aktivitas ini dilakukan dengan melintasi dua tiang bendera secara beregu.
4. Aktivitas variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat dapat dilakukan dengan melewati palang (rintangan).

Caranya, pelompat melakukan variasi lari pelan dan lari cepat. Saat mendekati palang atau rintangan, pelari bersiap melompat. Lakukan pendaratan dengan kaki terkuat.

5. Variasi lari pelan dan cepat dengan kombinasi lompat dapat dilakukan pada lompat jauh dilakukan di bak pasir. Variasi dan kombinasi gerak ini membutuhkan balok tumpuan. Dalam lompat jauh, terdapat gerakan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.
6. Variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lempar dapat dilakukan pada lempar roket. Awalnya, lakukan lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar roket.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Dewi dan teman-temannya melakukan lari *sprint relay*. Dalam aktivitas ini, variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan, yaitu
 - A. jalan maju dan mundur dengan lari
 - B. jalan maju dan mundur dengan lompat
 - C. jalan maju dan mundur dengan lempar
 - D. jalan cepat dan lari dengan lompat,
2. Siswa kelas VI berlari melompati palang. Aktivitas ini dilakukan dengan variasi dan kombinasi gerak dasar
 - A. jalan, lari, lompat, dan melayang
 - B. jalan, lari, lompat, dan mendarat
 - C. jalan, lari, tolak, dan melayang
 - D. jalan, lari, tolak, dan lompat
3. Dewi melakukan permainan lompat kijang bersama teman. Dalam permainan ini, terdapat variasi dan kombinasi gerak dasar, yaitu
 - A. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lempar
 - B. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lompat
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat
 - D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar

4. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan seorang anak berlatih variasi gerak dasar lari dan lompat melewati rintangan. Bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar yang tepat adalah

- A. jalan di tempat dan jalan pelan, melompat, dan melayang
 - B. jalan pelan dan jalan cepat, melompat, dan mendarat
 - C. jalan cepat dan lari cepat, dan menolak
 - D. jalan cepat dan lari cepat, dan mendarat
5. Saat melakukan lari melewati palang, gerak dasar yang harus diperhatikan adalah
- A. lari dan lompat
 - B. lari dan loncat
 - C. jalan dan ayunan
 - D. lompat dan pendaratan
6. Yoyok dan teman-temannya melakukan lempar roket. Sikap awalan dalam aktivitas lempar roket, ialah berjalan cepat dikombinasikan dengan
- A. berlari
 - B. menarik lengan
 - C. mendorong badan
 - D. meliukkan badan
7. Tiwi melakukan variasi lari pelan dan lari cepat sejauh 10 meter sebagai awalan. Saat berada pada balok tumpuan, Tiwi menumpu dengan kaki terkuat dan melompat sejauh-jauhnya. Pernyataan ini menunjukkan Tiwi melakukan aktivitas
- A. lempar roket
 - B. lompat jauh
 - C. tolak peluru
 - D. lompat galah

8. Nadia dan teman-temannya melakukan aktivitas *short run-up long jump* di lapangan. Aktivitas *short run-up long jump* dilakukan dengan
 - A. jalan, menolak, dan melompat
 - B. jalan cepat, lari sprint, dan melompat
 - C. jalan, lari jarak pendek dan melompat
 - D. jalan cepat, melompat, dan mendarat
9. Beni melakukan lompat jauh di halaman sekolah. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Beni adalah
 - A. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat dan mendarat
 - B. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi menolak dan melompat
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi menolak dan mendarat
 - D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi mengayun dan melempar
10. Andik melakukan aktivitas lempar roket. Variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilakukan Andik adalah
 - A. jalan pelan dan jalan cepat dengan kombinasi lompat
 - B. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar
 - C. jalan di tempat dan jalan cepat dengan kombinasi
 - D. lari di tempat dan lari cepat dengan kombinasi menolak

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana variasi jalan dengan kombinasi lari dalam *sprint relay*?
2. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melewati palang!
3. Jelaskan variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh!
4. Danu dan teman-temannya berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melewati rintangan peralon. Bagaimana gerakannya?
5. Lempar roket merupakan usaha melempar roket dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu. Deskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar roket!

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Lakukan aktivitas melompat pada lompat jauh dan melempar roket sesuai dengan cara yang telah dipelajari. Praktikkan variasi dan kombinasi gerak tersebut secara disiplin dan sportif. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian laporkan kepada gurumu dengan santun.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Berlomba Lempar Roket Modifikasi

Deskripsi : Lempar roket yang dimodifikasi untuk mencapai jarak tertentu.

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan dan ketepatan gerakan lempar roket.

Alat/fasilitas : Roket modifikasi, garis ukur, kertas (kartu penilaian), pisau, dan tali.

Pelaksanaan:

1. Buatlah roket dari pelepah daun pisang. Siapkan pelepah daun pisang dengan panjang 45 cm. Buatlah sirip dari daun pisang sebanyak empat buah.

2. Runcingkan ujung pelepah daun pisang. Ujung satu lain digunakan untuk memasang sirip.
3. Bersiaplah melakukan aktivitas lempar roket. Aktivitas ini diawali dengan berlari sejauh 5 meter. Ketika sampai di batas garis lempar, pelempar melemparkan roket ke area lapangan. Setiap peserta melakukan lemparan sebanyak dua kali.
4. Titik pendaratan roket diukur dari garis batas lemparan. Jarak lemparan paling jauh yang dijadikan hasil akhir penilaian.

Komponen yang dinilai, yaitu ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk), jarak lemparan, dan kreativitas. Dalam aktivitas ini, kembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, kreatif, dan sportif.



Umpan Balik

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

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dalam lari jarak pendek (<i>sprint relay</i>). | | |
| 2. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melewati palang. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat melewati rintangan. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan variasi dan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan lempar roket. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dalam lari jarak pendek (<i>sprint relay</i>). | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 7. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melewati palang. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat melewati rintangan. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan lempar roket. | | |



Gambar 4.1 Pesilat Indonesia Pipiet Kamelia (kanan) menahan tendangan
Sumber: www.asiangames2018.id, 7 September 2018



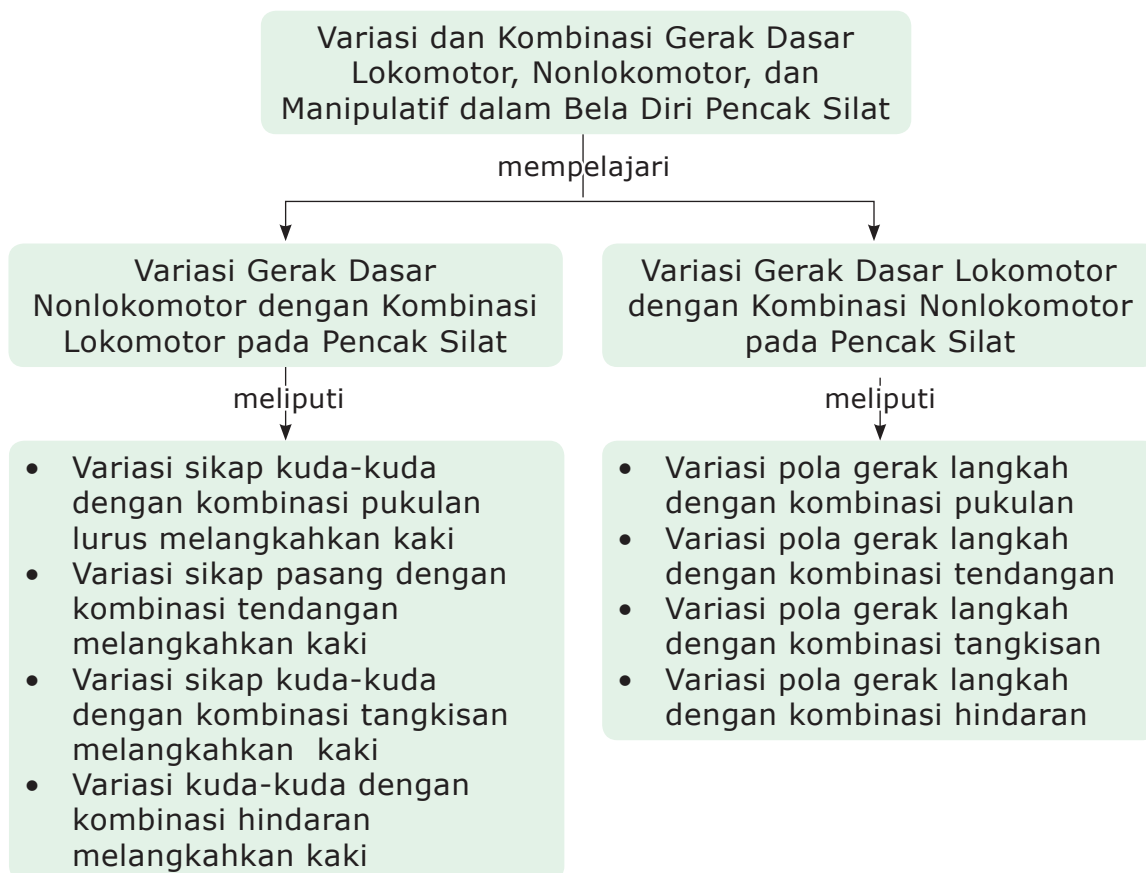
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Seni Bela Diri Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berakar dari budaya Melayu. Pencak silat mulai menyebar di Kepulauan Nusantara sejak abad VII. Pada perkembangannya, pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada Pekan Olahraga Nasional (PON) VIII tahun 1973 di Jakarta. Pada tahun 2002, pencak silat dikenalkan sebagai bagian program pertunjukan di Asian Games di Busan, Korea Selatan. Akhirnya, pada Asian Games 2018, pencak silat untuk pertama kalinya dipertandingkan. Amatilah gambar pesilat putri Indonesia, Pipiet Kamelia, yang meraih emas dalam babak final kelas D putri. Ia menjadi pesilat ke-12 yang menyumbangkan emas bagi Indonesia pada Asian Games 2018.

Saat ini, pencak silat mulai berkembang di seluruh dunia. Pesilat dari banyak negara terus mempromosikan pencak silat agar dipertandingkan dalam Olimpiade. Cabang olahraga bela diri ini memiliki gerakan-gerakan yang menjunjung tinggi nilai seni. Bagaimana variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat?



Peta Konsep



Kata Kunci

- variasi dan kombinasi gerak dasar
- sikap pasang
- gerak dasar nonlokomotor
- tendangan
- gerak dasar lokomotor
- hindaran
- bela diri pencak silat
- tangkisan
- sikap kuda-kuda
- pola gerak langkah



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat;
2. mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat;
3. mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat; serta
4. mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat.

Bersyukurlah kamu hidup di Indonesia, negeri yang kaya ragam budaya. Keragaman budaya Indonesia salah satunya tampak pada berkembangnya seni bela diri pencak silat. Seni bela diri asli Indonesia ini telah dipertandingkan dalam PON, SEA Games, dan Asian Games. Selain pencak silat, apa saja jenis-jenis seni bela diri? Seni bela diri antara lain karate, judo, dan taekwondo. Seni bela diri yang akan dibahas pada pelajaran ini hanya pencak silat.

Pada kelas V, kamu telah mempelajari kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat. Selanjutnya, pada kelas VI kamu akan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, dan nonlokomotor, dalam seni bela diri pencak silat.

A. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Locomotor pada Pencak Silat

Pada subpelajaran ini, kamu diajak mempelajari dan mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor dalam pencak silat. Apa sajakah variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor dalam pencak silat? Apa nilai positif yang dapat dipetik dari pencak silat? Pencak silat berguna menjaga kesehatan fisik dan mental. Nilai positif ini dapat dicapai jika kamu berlatih pencak silat secara tekun, disiplin, dan sportif. Sebelum memahami dan mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor dalam pencak silat, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Menonton!

Bagaimana suasana pertandingan pencak silat di tingkat SD? Kamu dapat menonton video pertandingan dari internet yang telah diunduh gurumu. Tontonlah video bersama teman-temanmu. Amatilah gerakan pencak silat pada video tersebut. Analisislah variasi dan kombinasi gerak dasar yang diperagakan pesilat. Bahaslah hasil analisismu bersama teman, kemudian komunikasikan di kelas secara santun.

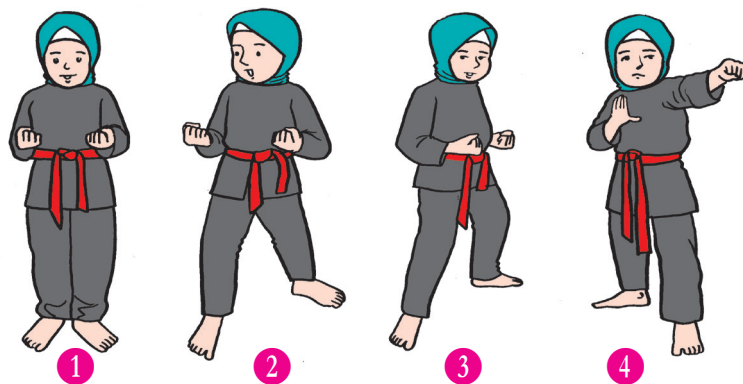
Melalui kegiatan tersebut, kamu akan mengetahui variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat. Materi inilah yang akan kamu pelajari pada subpelajaran berikut.

1. Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Pukulan

Sikap kuda-kuda memfokuskan pada posisi kaki sebagai dasar tumpuan. Sikap kuda-kuda merupakan dasar untuk melakukan gerakan berikutnya. Sikap kuda-kuda memengaruhi bentuk serangan dan/atau gerakan bertahan yang kuat. Dalam sikap kuda-kuda, pesilat harus memperhatikan delapan arah mata angin.

a. Kuda-Kuda Depan dan Belakang dengan Pukulan Lurus Melangkahkah Kaki

Bagaimana sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi pukulan lurus melangkahkah kaki? Amati gerakan seperti Gambar 4.2! Diskusikan hasil pengamatanmu dengan teman, kemudian komunikasikan di kelas secara santun.



Gambar 4.2 Sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan pukulan lurus melangkahkah kaki

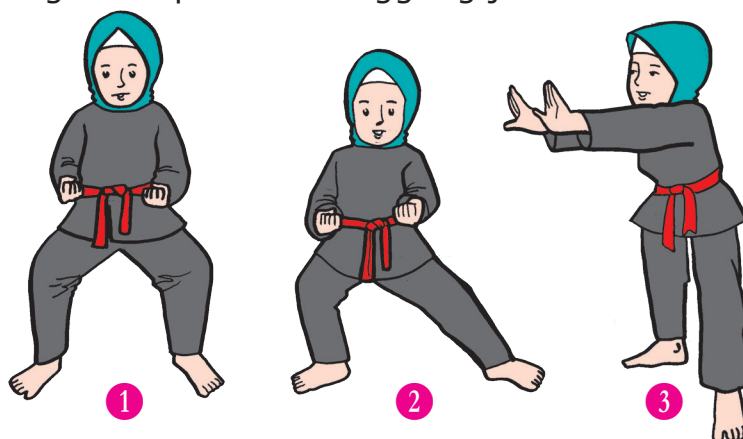
Gambar 4.2 menunjukkan variasi sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi pukulan melangkahkan kaki. Sikap awal berdiri tegak, kemudian salah satu kaki didorong ke depan. Posisi kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus. Lakukan bergantian kaki kiri dan kaki kanan. Selanjutnya, lakukan sikap kuda-kuda belakang. Geser kaki kanan atau kiri ke belakang. Berat badan bertumpu pada kaki belakang. Tumit sebagai tumpuan. Variasi sikap kuda-kuda ini dapat dikombinasikan dengan pukulan. Setelah memukul, pesilat melangkahkan kaki ke depan.



Peragakan bersama temanmu variasi sikap kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang dengan kombinasi pukulan lurus melangkahkan kaki. Lakukan dengan percaya diri dan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Diskusikan dengan guru dan temanmu yang lain mengenai gerakan yang telah dilakukan.

b. Kuda-Kuda Tengah dan Samping dengan Dorongan Melangkah Lurus

Amatilah variasi kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi dorongan seperti Gambar 4.3! Peragakan gerakan tersebut bersama temanmu dengan disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 4.3 Sikap kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi pukulan dorongan melangkah lurus

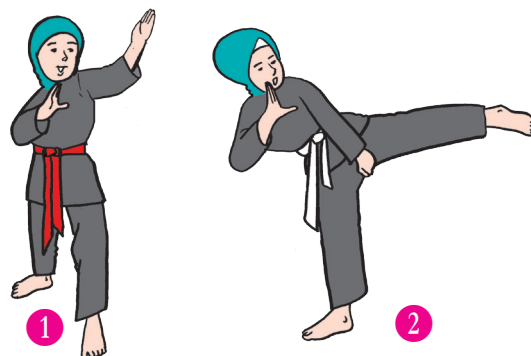
Bagaimana variasi sikap kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi dorongan melangkah lurus? Posisi awal berdiri tegak, titik berat badan berada di tengah arah mata angin. Kedua kaki dibuka ke samping. Pandangan lurus ke depan. Bersiaplah dengan posisi tangan mengepal di pinggang. Gerakan ini dapat divariasikan dengan kuda-kuda samping. Satu kaki dibuka ke samping dan ditekuk, kaki satunya lurus ke samping. Berat badan bertumpu pada salah satu kaki yang ditekuk. Bahu sejajar atau segaris dengan kaki. Kemudian, ikuti dengan kombinasi gerak mendorong dan melangkah lurus. Dorongan dilakukan menggunakan kedua tangan. Lawan dapat dikalahkan jika dorongan dilakukan dengan kuat dan tepat sasaran. Posisi akhir kembali pada sikap awal.



Peragakan variasi sikap kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi dorongan. Lakukan bersama temanmu dengan percaya diri dan tanggung jawab. Mintalah teman untuk mengamati gerakanmu. Bahaslah hasil pengamatan temanmu, kemudian komunikasikan dengan guru secara santun.

2. Variasi Gerak Nonlokomotor Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Tendangan Melangkah Kaki

Amatilah Gambar 4.4! Gambar tersebut menunjukkan variasi sikap pasang dan kuda-kuda samping kanan dan kiri dengan kombinasi tendangan T melangkah kaki. Peragakan gerakan seperti Gambar 4.4 bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan diskusikan cara melakukan gerakan tersebut. Kemukakan hasil diskusimu kepada guru secara santun.

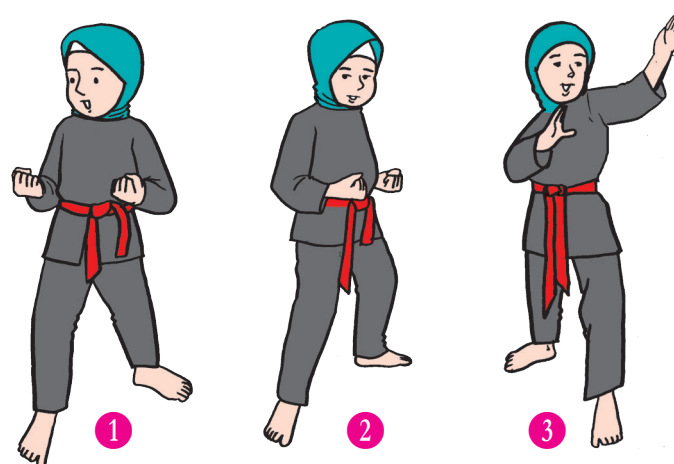


Gambar 4.4 Sikap pasang dan kuda-kuda samping dengan tendangan T melangkah kaki

Berdasarkan Gambar 4.4, deskripsikan langkah-langkahnya. Variasi dan kombinasi gerak ini diawali dengan kuda-kuda samping kanan. Ikuti lanjutan gerakan sikap kuda-kuda samping kiri yang dikombinasikan dengan tendangan T melangkahkan kaki. Agar makin terampil, lakukan aktivitas ini dengan disiplin dan percaya diri.

3. Variasi Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Tangkisan Samping Melangkah Mundur

Amatilah Gambar 4.5! Gambar tersebut menunjukkan variasi sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi tangkisan melangkah mundur. Bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi gerak tersebut? Bahaslah bersama temanmu, kemudian kemukakan kepada guru secara santun.

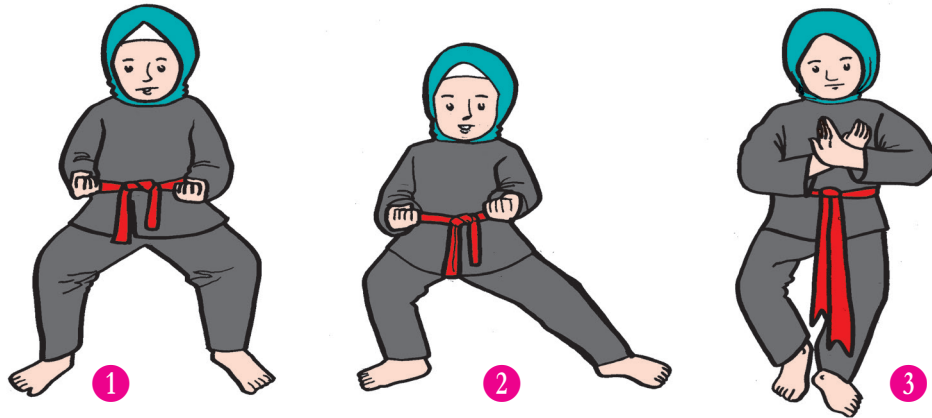


Gambar 4.5 Sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi tangkisan melangkah mundur

Bandingkan hasil diskusimu dengan langkah-langkah berikut. Sikap awal, berdiri di pusat mata angin. Pandangan ke depan. Lakukan variasi sikap kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang. Variasi gerak tersebut dikombinasikan dengan tangkisan melangkah mundur. Lakukan aktivitas ini dengan percaya diri dan tanggung jawab.

4. Variasi Gerak Nonlokomotor Sikap Kuda-Kuda dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Hindaran Melangkahkan Kaki Mundur

Amatilah variasi sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran melangkah mundur seperti Gambar 4.6. Bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi gerak tersebut? Bahaslah bersama temanmu.



Gambar 4.6 Variasi sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran melangkah mundur

Dari Gambar 4.6, kamu dapat menguraikan cara melakukan variasi kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran melangkah mundur. Caranya, sikap awal berdiri di pusat mata angin. Pandangan ke arah depan. Kemudian, lakukan variasi kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping. Variasi gerak ini dikombinasikan dengan hindaran melangkah mundur. Lakukan aktivitas ini bersama temanmu dengan disiplin, percaya diri, dan tanggung jawab.

Kamu telah mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor pada pencak silat. Untuk menambah pengetahuanmu, telusurilah internet dengan tanggung jawab dan jujur. Carilah informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor pada pencak silat. Informasi yang ditemukan dapat diringkas dan kamu jadikan sumber belajar.



Tahukah Kamu?

Aspek Penting dalam Pencak Silat

Sebagai olahraga bela diri, pencak silat memiliki banyak aspek penting. Aspek yang terkandung dalam pencak silat sebagai berikut.

1. Aspek mental spiritual. Pencak silat mampu membangun dan mengembangkan kepribadian serta karakter positif seseorang.
2. Aspek seni budaya. Pencak silat menjunjung unsur seni dan budaya Nusantara. "Pencak" umumnya menggambarkan bentuk seni tari dengan busana tradisional yang diiringi musik.
3. Aspek bela diri. Silat atau gerak menekankan pada kemampuan teknis bela diri. Kepercayaan dan ketekunan sangat berperan dalam penguasaan sikap dan gerak dasar pencak silat.

4. Aspek olahraga. Ketahanan dan kebugaran fisik dalam pencak silat berperan penting. Pesilat berusaha menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor Pencak Silat

Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6–8 orang. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerak dasar kuda-kuda dengan dikombinasikan gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan hindaran melangkahakan kaki. Kelompok dapat menentukan variasi kuda-kuda dalam praktik. Lakukan aktivitas ini secara bergantian dengan kelompok lain secara jujur, tanggung jawab, dan sportif. Apakah variasi dan kombinasi gerak dasar yang kamu lakukan sudah tepat? Saat kamu mempraktikkan sikap dasar pencak silat, guru melakukan penilaian.

B. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor pada Pencak Silat

Pada subpelajaran A, kamu telah membahas variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat. Sikap yang baik akan menunjang gerakan dalam pencak silat. Contohnya, sikap pasang dan kuda-kuda (gerak nonlokomotor) yang kukuh membuat serangan (gerak lokomotor) menjadi gesit dan kuat. Melalui gerak pencak silat, kamu akan melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor. Sebelum membahas variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Mencari Informasi tentang Variasi dan Kombinasi Gerakan Pencak Silat

Carilah informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Kamu dapat mencari informasi melalui internet, buku referensi, atau majalah. Cetak atau fotokopi informasi yang kamu

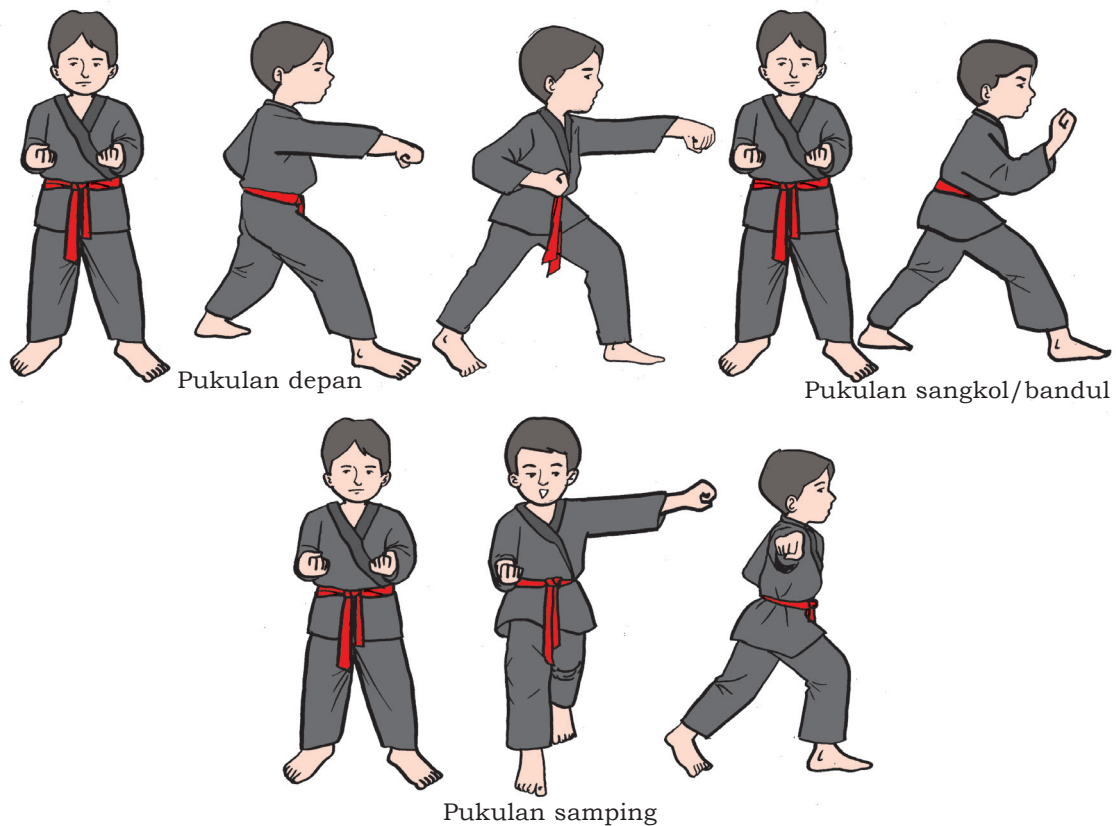
temukan, kemudian tempelkan pada kertas dan diberi keterangan. Kegiatan ini dapat dilakukan bersama temanmu. Selanjutnya, presentasikan informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Berikan penjelasan gerak dasar pencak silat sesuai hasil pembahasannya. Lakukanlah kegiatan ini dengan tanggung jawab dan sportif.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat. Untuk mampu menguasainya, kamu perlu memahami arah mata angin dan cara melangkah. Komponen ini berkaitan dengan posisi kaki dan gerakan mengelak dari lawan. Apa saja variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat? Bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut? Carilah informasi tentang variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat dari buku referensi atau internet. Catatlah informasi yang kamu temukan dan gunakan sebagai sumber belajar.

1. Variasi Gerak Locomotor Pola Gerak Langkah Lurus dan Berkelok-kelok dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor Pukulan

Pada pencak silat, gerakan serangan dapat dilakukan menggunakan tangan. Caranya dengan melakukan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan. Bagaimana melakukan pukulan pada pencak silat? Jika menonton video di depan, serangan menggunakan tangan memiliki banyak variasi. Sikap awal yang harus diperhatikan ialah sikap kuda-kuda dan pola gerak langkah. Pandangan tertuju pada target atau lawan.

Bagaimana variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi pukulan? Lakukan gerakan ini bersama temanmu dengan tekun dan disiplin. Awalnya, berdiri dalam sikap pasang. Kedua lutut direndahkan ke samping dan pukulkan kedua lengan ke depan. Langkahkan kaki kanan ke samping dan lengan kanan menyikut ke samping. Langkahkan kaki kiri ke samping dan lengan kiri menyikut ke samping. Amatilah Gambar 4.7 secara saksama!



Gambar 4.7 Pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan pukulan



Ayo, Lakukan

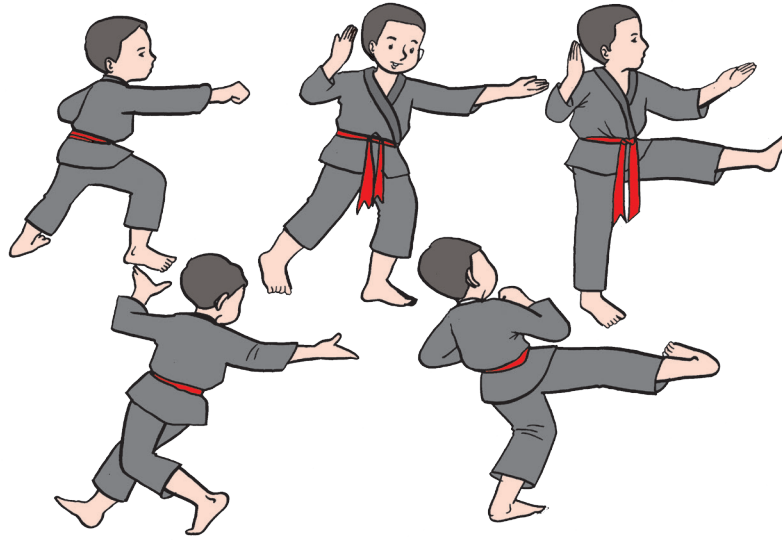
Praktikkan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan secara berpasangan. Lakukan gerakan ini dengan koordinasi pola langkah yang baik. Jika kamu masih kesulitan, mintalah bimbingan gurumu.

2. Variasi Gerak Lokomotor Pola Langkah Lurus dan Berkelok-kelok Silang dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor Tendangan

Pada pencak silat, menendang merupakan gerak dasar menyerang menggunakan kaki. Gerakan ini dapat dilakukan dengan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tendangan ke depan, tendangan ke samping, dan tendangan ke belakang.

Amati variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok berkelok-kelok dengan kombinasi tendangan pada Gambar 4.8! Bersama temanmu, deskripsikan variasi gerak dasar pola langkah dan segiempat silang dengan kombinasi tendangan berdasarkan gambar. Kamu dapat mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak dasar ini menggunakan kaki melalui media internet dan buku referensi.

Diskusikan informasi yang diperoleh bersama temanmu. Selanjutnya, sampaikan hasil diskusimu di depan kelas secara santun.

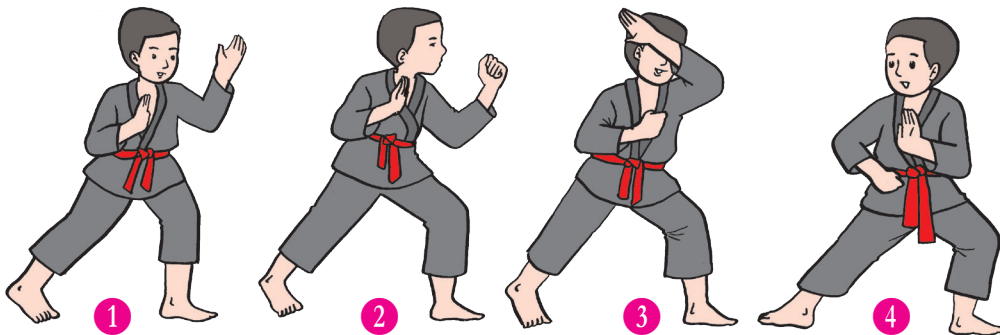


Gambar 4.8 Pola gerak langkah lurus dan segi empat silang dengan pukulan dan tendangan

3. Variasi Gerak Lokomotor Langkah Lurus dan Berkelok-kelok dengan Kombinasi Gerak Nonlokomotor Tangkisan

Tangkisan merupakan gerakan menolak serangan lawan. Gerakan ini dimaksudkan agar serangan lawan tidak mengenai badan. Dalam pencak silat, gerak tangkisan dilakukan dengan tangan dan/ atau siku. Variasi gerak tangkisan satu tangan meliputi tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah. Gerak tangkisan siku terdiri atas empat variasi, yaitu tangkisan siku dalam, tangkisan siku luar, tangkisan rendah, dan tangkisan siku tinggi.

Bagaimana cara melakukan variasi gerak pola langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tangkisan tangan? Amatilah dan peragakan variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tangkisan tangan seperti pada Gambar 4.9. Lakukan bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab.

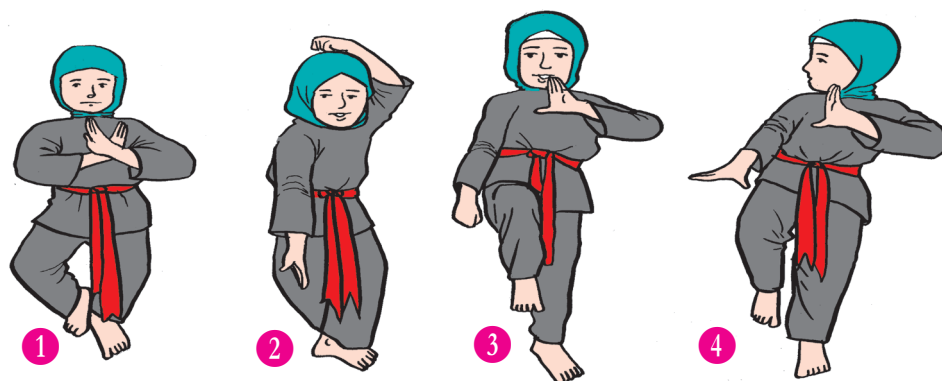


Gambar 4.9 Pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan tangkisan tangan

Bersama temanmu, deskripsikan langkah-langkah variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tangkisan seperti Gambar 4.9. Carilah informasinya dari buku referensi atau internet terkait gerak dasar tersebut. Diskusikan informasi yang ditemukan bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru di kelas.

4. Variasi Gerak Lokomotor Pola Langkah dengan Kombinasi Gerak Lokomotor Hindaran

Ingatlah kembali video pertandingan pencak silat di depan. Kamu dapat melihat pesilat melakukan hindaran. Gerak hindaran dilakukan dengan memindahkan sasaran serangan lawan, tetapi posisi pijakan kaki tidak dipindah. Bagaimana melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor dalam hindaran? Amatilah gambar berikut.



Gambar 4.10 Pola gerak langkah lurus dan huruf S dengan hindaran dalam pencak silat

Dalam kondisi apa seorang pesilat melakukan hindaran? Dalam pencak silat, hindaran dilakukan pada kondisi berikut.

1. Hindaran atas, dilakukan saat lawan menyerang bagian bawah tubuhmu.
2. Hindaran bawah, dilakukan saat lawan menyerang bagian atas tubuhmu.
3. Hindaran samping, dilakukan saat lawan menyerang bagian depan dan atas tubuhmu.
4. Hindaran belakang, dilakukan saat lawan menyerang bagian depan dan samping tubuhmu.

Pada pelajaran ini, kamu telah mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor pada pencak silat. Pembelajaran pencak silat dapat membentuk sikap mensyukuri dan menghargai kesehatan tubuh, serta melatih tanggung jawab, percaya diri, toleransi, dan disiplin. Tingkatkan keterampilanmu, dengan

mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan lokomotor pada pencak silat.

Gerak dasar pencak silat dapat dikuasai dengan berlatih tekun dan disiplin. Aktivitas gerak pencak silat juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas ini hendaknya diikuti dengan penguasaan sikap dan gerak dasar yang benar. Tujuannya untuk meminimalisasi risiko cedera. Mari, praktikkan sikap dan gerak dasar pencak silat dengan semangat dan percaya diri.



Rangkuman

1. Variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor pada pencak silat sebagai berikut.
 - a. Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi pukulan.
 - 1) Variasi kuda-kuda depan dan belakang dengan kombinasi pukulan lurus melangkahkan kaki.
 - 2) Variasi kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi dorongan melangkah lurus.
 - b. Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tendangan melangkahkan kaki.
 - c. Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan samping melangkah mundur.
 - d. Variasi sikap kuda-kuda dengan kombinasi hindaran melangkahkan kaki mundur.
2. Variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor pada pencak silat sebagai berikut.
 - a. Variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi pukulan.
 - b. Variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tendangan.
 - c. Variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tangkisan.
 - d. Variasi pola langkah dengan kombinasi hindaran.



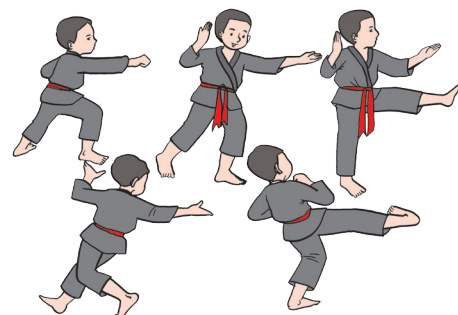
Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Lina melakukan variasi kuda-kuda depan dan kuda-kuda samping dengan kombinasi serangan tangan. Lina mengarahkan dua telapak tangan ke depan. Gerakan yang dilakukan Lina disebut

- A. dorongan
B. bandulan
C. tusukan
D. meninju
2. Variasi gerak nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor dalam serangan tangan pada pencak silat, yaitu
- A. sikap tegak dan sikap langkah dengan kombinasi dorongan
B. sikap kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran
C. pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi tendangan
D. sikap kuda-kuda depan dan kuda-kuda samping dengan kombinasi pukulan melangkah lurus
3. Dandi melakukan variasi kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi elakan. Cara melakukan kuda-kuda tengah dengan menggeserkan kaki kanan ke arah
- A. depan
B. belakang
C. samping kiri
D. samping kanan
4. Dewi melakukan variasi kuda-kuda dengan kombinasi pukulan. Posisi awal Dewi berdiri di pusat arah mata angin. Dewi menggeser kaki kanan ke depan. Kaki depan ditekuk. Kemudian, Dewi menekuk tungkai kaki belakang. Kaki depan lurus. Dilihat dari gerakannya, Dewi melakukan variasi
- A. kuda-kuda tengah dan kuda-kuda depan
B. kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping
C. kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang
D. kuda-kuda samping dan kuda-kuda belakang
5. Perhatikan gambar variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat di samping!
Gambar tersebut menunjukkan gerakan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi
- A. kombinasi pukulan
B. kombinasi tendangan
C. kombinasi elakan
D. tangkisan
6. Meliana dan Nina berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar pencak silat. Mereka melakukan variasi pola gerak langkah. Selanjutnya, Meliana melakukan gerakan menghindari pukulan Nina. Dari latihan tersebut, Meliana melakukan kombinasi gerak



- A. tangkisan
B. pukulan
- C. elakan
D. tendangan
7. Siswa kelas VI berlatih variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat. Faisal melakukan variasi pola gerak langkah. Gerakan ini dikombinasikan dengan menolak serangan lawan menggunakan tangan. Dalam pencak silat, gerakan yang dilakukan Faisal disebut
- A. tangkisan
B. serangan
- C. pukulan
D. elakan
8. Dina melakukan variasi kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi tangkisan. Posisi awal Dina yang tepat adalah berdiri
- A. di pusat mata angin
B. dalam posisi istirahat
C. dengan kaki depan ditekuk
D. dengan kaki belakang di tekuk
9. Memindahkan posisi pijakan kaki saat mendapatkan serangan dari lawan disebut
- A. tangkisan
B. tendangan
- C. pukulan
D. elakan
10. Ninda melakukan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan. Saat menangkis, Ninda menyilangkan tangan di depan kepala. Gerakan yang dilakukan Ninda disebut tangkisan
- A. satu tangan
B. dua tangan
- C. siku dalam
D. siku luar

B. Jawablah dengan benar!

1. Deskripsikan variasi kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang dengan kombinasi pukulan!
2. Pipit melakukan variasi kuda-kuda tengah dan kuda-kuda samping dengan kombinasi hindaran. Bagaimana cara melakukannya?
3. Yoga melakukan variasi sikap pasang dan kuda-kuda dapat dikombinasikan dengan tendangan. Bagaimana cara Yoga melakukan variasi dan kombinasi gerakan tersebut?
4. Jelaskan cara melakukan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi elakan!
5. Apakah tujuan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi tangkisan?

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Buatlah kliping tentang kejuaraan pencak silat. Informasi kejuaraan pencak silat dapat diperoleh dari internet, surat kabar, ataupun majalah. Susunlah artikel dan gambar terkait kejuaraan pencak silat dalam buku kliping dan kumpulkan kliping kepada gurumu.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Berlomba Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Pencak Silat!

Tujuan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam pencak silat secara tepat.

Pelaksanaan:

1. Bentuklah empat kelompok. Setiap kelompok beranggotakan 5–6 orang.
2. Setiap kelompok mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat.
3. Anggota tiap-tiap kelompok mempraktikkan gerakan yang telah dibagi. Kelompok lain mengamati gerakan kelompok yang praktik dan memberikan masukan.

- Guru melakukan penilaian setiap tahap yang dilakukan peserta didik. Penilaian meliputi ketepatan pola gerak langkah, gerakan kaki dan tangan.

Dalam melakukan aktivitas ini, guru menekankan pengembangan sikap sportif, jujur, dan tanggung jawab kepada peserta didik.



Umpan Balik

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

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1. | Mampu mendeskripsikan kuda-kuda dengan kombinasi pukulan. | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan sikap pasang dengan kombinasi tendangan. | | |
| 3. | Mampu mendeskripsikan kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan kuda-kuda dengan kombinasi elakan. | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan kuda-kuda dengan kombinasi pukulan. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan sikap pasang dengan kombinasi tendangan. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan kuda-kuda dengan kombinasi tangkisan. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan kuda-kuda dengan kombinasi elakan. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan variasi pola gerak langkah dengan kombinasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. | | |



Gambar 5.1 Aktivitas jogging bermanfaat bagi kebugaran jasmani
Sumber: www.sdnlatsaribn.blogspot.com



Aktivitas Kebugaran Jasmani

Seberapa sering kamu melakukan jogging? Joging dapat dilakukan kapan dan di mana saja. Joging termasuk olahraga “murah” dan mudah dilakukan oleh siapa pun. Anak-anak dan orang dewasa dapat melakukan olahraga ini. Meskipun murah, jogging sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Dari segi kesehatan, jogging bermanfaat memperkuat daya tahan jantung dan memperlancar peredaran darah. Dengan jantung yang sehat dan peredaran darah yang lancar, tubuh makin bugar. Dengan tubuh bugar, kamu merasa sehat dan percaya diri. Mengingat banyak manfaatnya, rutinkan melakukan jogging.

Kebugaran tubuh dapat diupayakan melalui serangkaian aktivitas kebugaran jasmani. Dalam pelajaran ini, kamu akan diajak untuk mengidentifikasi, mengukur, serta meningkatkan kebugaran tubuh atau kebugaran jasmani. Selain itu, kamu akan diajak untuk menumbuhkan semangat kerja sama dan sportivitas.



Peta Konsep



Kata Kunci

- kekuatan
- kelentukan
- kecepatan
- kelincahan
- keseimbangan
- daya tahan
- *sit up*
- *push up*
- *back up*
- latihan kebugaran
- lari cepat
- lompat tali



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani;
2. menjelaskan latihan kebugaran jasmani;
3. mendeskripsikan pengukuran tingkat kebugaran jasmani;
4. menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani;
5. mempraktikkan latihan kebugaran jasmani; serta
6. mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Pernahkah kamu mendengar istilah “*men sana in corpore sano*”? Istilah tersebut berarti “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Setiap orang tentu menginginkan tubuh sehat dan kuat, bukan? Tubuh yang sehat dan kuat merupakan salah satu indikator kebugaran jasmani. Bagaimana cara memperoleh tubuh sehat?

Pada pembahasan di depan, kamu mengetahui manfaat jogging bagi peningkatan kebugaran jasmani. Kondisi kesehatan tubuh manusia memiliki tingkatan, yaitu bugar dan sakit. Bugar adalah tingkat kondisi tubuh paling ideal. Sehat aktif adalah mampu melakukan aktivitas dengan normal. Sehat pasif adalah tidak mengalami suatu penyakit, tetapi tidak dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Pada saat tubuh bugar, kamu mampu beraktivitas dari pagi hingga sore dengan baik. Tubuh bugar sebagai tanda tubuh yang sehat. Tubuh sehat dan bugar harus dijaga dan disyukuri. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat ialah dengan berolahraga.

A. Kebugaran Jasmani

Apa sajakah aspek-aspek penting kebugaran jasmani? Untuk mengawali pembahasan kebugaran jasmani, lakukan kegiatan berikut.



Mengidentifikasi Unsur Kebugaran Jasmani

Dalam kegiatan ini, bentuklah kelompok dengan anggota 3–4 orang. Bersama kelompokmu, lakukan kegiatan berikut.

1. Berkumpullah di lapangan sekolah. Buatlah satu titik A dan B di lapangan. Titik A berguna sebagai garis start, titik B sebagai garis finis. Berdirilah dalam kelompokmu secara berbanjar.
2. Berlarilah dari titik A ke titik B. Lakukan kegiatan ini secara bergantian hingga semua anggota kelompok berlari.
3. Identifikasilah faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berlari dari titik A ke titik B. Tuliskan hasil identifikasi kelompokmu pada kertas. Selanjutnya, presentasikan hasil identifikasi kepada guru secara santun.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang. Jika tubuh kurang gerak, daya tahan tubuh akan menurun. Kondisi ini menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit, misalnya penyakit jantung dan penyumbatan

pembuluh darah. Oleh karena itu, seseorang perlu meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.

1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Apa yang dimaksud kebugaran jasmani? Bersama temanmu, diskusikan pengertian kebugaran jasmani. Lakukan eksplorasi pengetahuan dengan mencari sumber referensi untuk menunjang hasil diskusi. Kemukakan simpulan dari hasil pembahasanmu di kelas secara santun.

Kebugaran jasmani termasuk salah satu aspek fisik yang terukur. Kebugaran jasmani diartikan kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain dalam waktu lama.

Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Kebugaran jasmani dapat dilatih melalui serangkaian latihan kebugaran. Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Apa sajakah unsur-unsur kebugaran jasmani? Bersama temanmu, carilah informasi mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani. Selanjutnya, tuliskan informasi tersebut pada tabel seperti berikut.

Tabel 5.1 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

| No. | Unsur-Unsur | Keterangan |
|-----|-----------------------------------|------------|
| 1. | Kekuatan (<i>strength</i>) | |
| 2. | Kelenturan (<i>flexibility</i>) | |
| 3. | Kecepatan (<i>speed</i>) | |
| 4. | Keseimbangan (<i>balance</i>) | |
| 5. | Daya tahan (<i>endurance</i>) | |
| 6. | Kelincahan (<i>agility</i>) | |

Dengan melengkapi Tabel 5.1, kamu mengetahui unsur-unsur kebugaran jasmani. Berkaitan dengan kebugaran jasmani, kamu perlu mengetahui cara mengukur tingkat kebugaran jasmani.



Ayo, Lakukan

Bagaimana cara mengukur tingkat kebugaran jasmani? Carilah informasinya melalui buku atau sumber referensi lain. Tulislah informasi yang kamu peroleh dalam buku catatan, kemudian kemukakan kepada gurumu secara santun.

2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Apa sajakah faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani? Kebugaran jasmani dipengaruhi faktor jasmani (fisik), keturunan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola istirahat, serta pola makan (gizi dan makanan). Faktor-faktor tersebut memengaruhi kualitas kebugaran jasmani. Sudahkah kamu memperhatikan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani?

Berkaitan dengan kebugaran jasmani, faktor yang tidak kalah penting adalah pola hidup sehat. Dengan menjalankan pola hidup sehat, kamu dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani. Apa saja aspek yang terkandung dalam pola hidup sehat? Makan makanan bergizi, istirahat, dan olahraga merupakan aspek pola hidup sehat. Jika aspek tersebut terpenuhi, kamu memiliki tubuh sehat dan bugar.

Tingkat kebugaran jasmani memengaruhi kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin baik kemampuan fisiknya dalam beraktivitas. Kamu hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan fisik. Latihan ini termasuk program pokok dalam pembinaan peserta didik agar berprestasi dalam cabang olahraga atau tetap semangat saat belajar.



Tahukah Kamu?

Olahraga *Triathlon*

Triathlon menggabungkan tiga cabang olahraga, yaitu renang, bersepeda, dan lari jarak jauh. Ketiga olahraga tersebut diselesaikan secara berurutan. *Triathlon* termasuk jenis olahraga yang membutuhkan daya tahan tubuh.

Dilihat dari jarak tempuhnya, *triathlon* memiliki beberapa kategori. Kategori *pertama*, sprint meliputi renang sejauh 750 meter, bersepeda sejauh 20 km, dan lari sejauh 5 km. Kategori *kedua*, *intermediate* atau jarak Olimpiade meliputi renang sejauh 1,5 km, bersepeda sejauh 40 km, dan lari sejauh 10 km. Kategori *ketiga*, *ultra* atau disebut *ironman* meliputi renang sejauh 3,8 km, bersepeda sejauh 180 km, dan lari sejauh 42,2 km.

Sumber: www.journal.20fit.co.id, diakses 10 September 2018

B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Pada subpelajaran A, kamu telah membahas unsur-unsur kebugaran jasmani. Faktanya, tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda. Tingkat kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan kebugaran. Setiap unsur kebugaran dapat diukur sesuai jenis unsur kebugarannya. Pada usia pertumbuhan, latihan kebugaran jasmani dapat membentuk tubuh ideal.



Kegiatan

Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran

Latihan kebugaran bermanfaat menjaga kondisi fisik dan melatih kekuatan otot tubuh. Identifikasilah jenis latihan kebugaran jasmani dan bagian otot yang dilatih. Tuliskan hasil identifikasimu pada tabel seperti berikut.

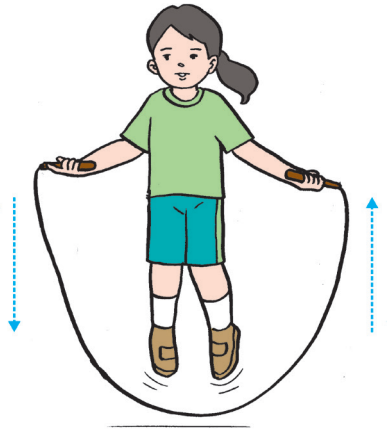
| No. | Jenis Latihan | Manfaat | Otot yang Dilatih |
|------|----------------|------------------|------------------------|
| 1. | <i>Push up</i> | Melatih kekuatan | Otot dada, otot lengan |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| Dst. | | | |

Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan mandiri. Gunakan berbagai sumber referensi untuk menunjang kegiatan ini. Kemukakan hasil identifikasi kepada guru dan teman secara santun.

1. Lompat Tali

Lompat tali (*skipping*) berguna melatih ketangkasan dan kekuatan otot kaki. Apa manfaat lain lompat tali? Carilah informasi mengenai manfaat lompat tali. Gunakan buku dan sumber referensi lain untuk memperoleh informasi. Selanjutnya, bahaslah bersama temanmu secara santun.

Amatilah gerakan pada Gambar 5.2! Bagaimana cara melakukan lompat tali? Berdiri tegak, kedua tangan memegang ujung tali. Tempatkan tali di belakang tubuh. Posisi ini disebut juga posisi awalan. Ayunkan tali ke depan. Tali yang diayunkan dijadikan sebagai rintangan lompatan. Lakukan aktivitas ini tanpa menginjak tali tersebut.



Gambar 5.2 Lompat tali untuk melatih otot kaki, lengan, dan bahu

Aktivitas lompat tali dapat ditingkatkan beban latihannya. Kamu dapat meningkatkan beban dengan mempercepat ayunan tali. Kamu pun dapat melakukan lompat lebih banyak. Siakah kamu mempraktikkannya? Lakukan lompatan tali selama 60 detik dengan sungguh-sungguh dan semangat. Bandingkan hasil lompatanmu dengan hasil lompatan temanmu! Selanjutnya, kemukakan hasil perbandinganmu dan temanmu kepada guru secara santun.

2. Sit Up

Tahukah kamu, cara melakukan *sit up*? Apa manfaat *sit up*? Carilah informasi gerakan dan manfaat *sit up* melalui penelusuran internet. Catatlah artikel yang ditemukan dari internet dan gunakan sebagai sumber belajar. Selanjutnya, amatilah dan praktikkan gerakan *sit up* seperti Gambar 5.3.



Gambar 5.3 Gerakan *sit up* melatih kekuatan otot perut

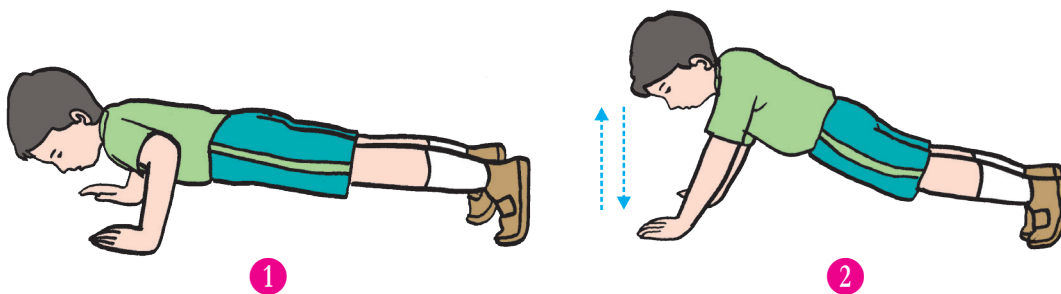
Lakukan gerakan *sit up* selama 30 detik. Ulangi sebanyak dua kali. Apa manfaat yang kamu rasakan? Kemukakan pendapatmu secara santun!

Dalam *sit up*, pengukuran dilakukan dengan menghitung gerakan yang sempurna. Pengukuran aktivitas *sit up* sebagai berikut.

| Nilai | Putra | Putri |
|-------|------------|------------|
| 5 | 23 ke atas | 20 ke atas |
| 4 | 18-22 kali | 14-19 kali |
| 3 | 12-17 kali | 07-13 kali |
| 2 | 04-11 kali | 02-06 kali |
| 1 | 00-03 kali | 00-01 kali |

3. Push Up

Gerakan *push up* bertujuan melatih kekuatan otot dada, bahu, dan lengan bagian luar (trisep). Bagaimana cara melakukan gerakan *push up*? Amatilah gerakan *push up* seperti pada Gambar 5.4!



Gambar 5.4 Gerakan *push up* melatih kekuatan otot lengan

Gerakan *push up* dilakukan dengan posisi tubuh telungkup. Kedua kaki lurus ke belakang dan ujung jari bertumpu pada lantai. Kedua tangan menopang tubuh. Kedua telapak tangan di samping dada dan kedua siku ditekuk. Angkat badan hingga kedua tangan lurus dengan posisi badan dan kaki menunjukkan garis lurus. Turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dengan interval 30 detik.

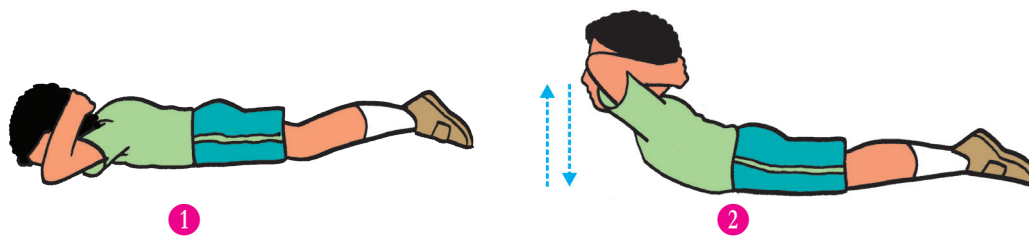


Ayo, Lakukan

Kamu telah mempelajari gerakan *sit up* dan *push up*. Kedua gerakan tersebut bermanfaat untuk perkembangan otot. Bersama temanmu, praktikkan kedua gerakan tersebut dengan benar. Mintalah pendampingan gurumu dalam melakukan gerakan *sit up* dan *push up*. Lakukan gerakan ini dengan semangat dan hati-hati.

4. Back Up

Gerakan *back up* berguna melatih kekuatan otot punggung, otot pinggang, dan perut bagian bawah. Bagaimana cara melakukan gerakan *back up*? Amatilah gerakan *back up* seperti pada Gambar 5.5! Selanjutnya, praktikkan gerakan *back up*. Posisi badan telungkup di matras atau lantai, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang. Kedua tangan dikaitkan pada tengkuk. Angkat dada ke atas dengan paha tetap menempel pada matras atau lantai. Turunkan kembali tubuh ke posisi semula. Lakukan gerakan ini selama 30 detik dengan dua kali pengulangan.



Gambar 5.5 Latihan gerakan *back up*

5. Lari Cepat

Lari cepat atau sprint dilakukan dalam jarak pendek. Dalam lari cepat, atlet berlari secepat-cepatnya menempuh jarak tertentu. Posisi start pada lari cepat adalah start jongkok. Bagaimana posisi tubuh pada start jongkok? Amatilah pelari saat berada di posisi start.

Carilah informasi cara berlari cepat melalui buku referensi, majalah, atau internet. Bahaslah artikel tersebut bersama temanmu. Praktikkan gerakan tersebut. Selanjutnya, komunikasikan hasil diskusi dan rumuskan kesimpulannya bersama guru.

Bagaimana pengukuran kebugaran jasmani dalam aktivitas lari sprint? Bagi kamu, pelajar berusia 12 tahun harus menempuh jarak 40 meter (putra) dan 40 meter (putri). Kamu harus berlari sekencang-kencangnya dalam jarak tersebut. Penghitungan nilainya sebagai berikut.

| Nilai | Umur 10 s.d. 12 tahun | |
|-------|-----------------------|------------------|
| | Putra | Putri |
| 5 | s.d. – 6,3 detik | s.d. – 6,7 detik |
| 4 | 6,4 – 6,9 detik | 6,8 – 7,5 detik |
| 3 | 7,0 – 7,7 detik | 7,6 – 8,3 detik |
| 2 | 7,8 – 8,8 detik | 8,4 – 9,6 detik |
| 1 | 8,9 – dst | 9,7 – dst |

6. Lari Bolak-balik

Lari bolak-balik (*shuttlerun*) bertujuan untuk mengukur kelincahan. Aktivitas lari bolak balik dapat dilakukan dengan modifikasi. Pada titik finis, diletakkan lima buah bendera atau bola kecil. Bagaimana pelaksanaannya? Kamu dapat berlari dari titik start menuju ke titik finis. Saat tiba di titik finis, ambil bendera atau bola kecil. Kemudian, berlari ke arah titik start. Lakukan lari bolak-balik sebanyak lima kali hingga bendera habis.

C. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Apa pentingnya mengukur tingkat kebugaran jasmani? Dengan mengukur kebugaran jasmani, kamu mengetahui kondisi tubuhmu. Apakah bugar atau sakit? Jika kamu rutin berolahraga, pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat mengetahui keberhasilan dalam latihanmu.



Ayo, Cari Tahu!

Bersama temanmu, carilah informasi mengenai manfaat mengukur kebugaran jasmani. Kamu dapat mencari informasi dari internet atau buku referensi. Catat dan diskusikan dengan temanmu, kemudian kemukakan kepada guru secara santun.

Dari kegiatan di atas, kamu mengetahui manfaat mengukur kebugaran jasmani. Bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani? Mari, simak materi berikut dengan saksama.

1. Menghitung Denyut Nadi

Apa itu denyut nadi? Denyut nadi adalah detak jantung yang dapat dirasakan pada nadi. Denyut nadi yang cepat menunjukkan perubahan secara tiba-tiba tekanan jantung yang dirambatkan pada pembuluh darah. Denyut nadi dihasilkan pompa jantung untuk mengalirkan darah dan masuk dalam arteri. Jumlah denyut nadi istirahat orang sehat sekitar 70-80 kali per menit. Pengukuran denyut nadi istirahat sebaiknya dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas fisik.

Bagaimana cara menghitung denyut nadi? Berikut cara yang dapat dilakukan untuk menghitung denyut nadi.

a. Menghitung Denyut Nadi pada Pergelangan Tangan

Bagaimana cara menghitung denyut nadi pada pergelangan tangan? Sentuhlah pergelangan tangan bagian dalam dengan ujung jari telunjuk dan jari tengah. Tekan perlahan dan rasakan denyutan. Hitunglah denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. Hasil perkalian ini untuk mengetahui denyut nadi per menit.

b. Menghitung Denyut Nadi di bawah Telinga dan Rahang

Penghitungan denyut nadi juga dapat dilakukan pada area sekitar leher. Sentuh daerah leher di bawah telinga dan rahang dengan jari telunjuk dan jari tengah. Tekan perlahan dan rasakan denyutannya. Hitung denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. Dengan cara ini, kamu dapat mengetahui jumlah denyut nadi per menit.

Kamu telah mengetahui pengukuran denyut nadi. Untuk menguji kemampuanmu, hitunglah denyut nadimu. Lakukan penghitungan selama 30 detik. Lakukan aktivitas ini secara mandiri dan tanggung jawab. Bandingkan hasil penghitunganmu dan hasil penghitungan temanmu. Bagaimana tingkat kebugaranmu dibandingkan dengan tingkat kebugaran temanmu?

2. Menghitung Kekuatan

Bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani menggunakan tes kekuatan? Seberapa kuat otot tubuhmu? Untuk mengetahui kekuatan tubuhmu, kamu dapat mengujinya dengan *push up*. Aktivitas fisik ini untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas. Kamu dapat melakukan *push up* selama 30 detik. Selama durasi itu, berapa banyak kamu dapat melakukan *push up*?

Kekuatan otot tubuh setiap orang berbeda-beda. Untuk memiliki otot tubuh yang kuat, kamu harus disiplin dan tekun latihan. Dengan latihan, kekuatan otot tubuhmu akan meningkat. Kamu juga dapat berlatih gerakan *push up* dengan temanmu. Bersama temanmu, lakukan aktivitas *push up* selama 30 detik. Hitung setiap gerakan *push up* yang benar selama waktu tertentu. Lakukan bergantian dengan temanmu.

3. Menghitung Kelenturan

Kelenturan termasuk komponen kebugaran jasmani yang penting. Memiliki kelenturan tubuh yang baik sangat menunjang dalam beraktivitas fisik. Kamu juga dapat terhindar dari risiko cedera.

Kelenturan tubuh dapat diperoleh dengan latihan peregangan otot dan pelepasan sendi.

Bagaimana cara mengetahui kelenturan tubuhmu? Secara sederhana, kamu dapat melakukan mencium lutut sambil duduk. Dengan cara ini, kamu dapat mengetahui kelenturan otot dan sendi kaki, pinggang, dan bahu. Jika kamu mampu mencium lutut dalam waktu lama (misalnya 60 detik), kebugaran tubuhmu dikategorikan baik.

Adakah cara lain mengukur kelenturan tubuh? Ada beberapa cara mengukur kelenturan tubuh sebagai berikut.

- a. Gerakan mencium lutut dalam posisi berdiri. Gerakan ini untuk mengetahui kelenturan otot punggung dan pinggang.
- b. Berbaring dengan sikap kangkang. Gerakan ini untuk mengetahui kelenturan otot pinggang.

4. Mengukur Daya Tahan

Pengukuran daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan lari jogging. Aktivitas fisik ini sangat murah, tetapi menyehatkan. Selama 12 menit, kamu melakukan jogging mengelilingi lapangan. Jika kamu mampu menempuh jarak 2.000 meter lebih, kebugaran jasmanimu dikategorikan baik. Jika menempuh jarak 2.000-1.000 meter, kebugaran jasmanimu dikategorikan sedang. Jika hanya menempuh kurang dari 1.000 meter, kebugaran jasmanimu dikategorikan kurang.

Aktivitas kebugaran jasmani berguna melatih dan menjaga kondisi fisik. Pada usia pertumbuhan, aktivitas kebugaran jasmani juga bermanfaat membentuk postur tubuh ideal. Agar kondisi fisikmu bugar, lakukan aktivitas kebugaran jasmani secara rutin. Kamu dapat menyusun jadwal latihan kebugaran jasmani selama satu minggu seperti tabel berikut.

Tabel 5.2 Jadwal Latihan Kebugaran Jasmani

| No. | Hari | Jenis Latihan | Waktu | Keterangan |
|-----|--------|---------------|-----------|-----------------|
| 1. | Minggu | Lari (joging) | Pagi hari | Selama 15 menit |
| 2. | Senin | <i>Sit up</i> | Pagi hari | Selama 60 detik |
| 3. | Selasa | | | |
| 4. | Rabu | | | |
| 5. | Kamis | | | |
| 6. | Jumat | | | |
| 7. | Sabtu | | | |

Lakukan latihan kebugaran jasmani sesuai jadwal yang telah disusun. Dengan mematuhi jadwal latihan, kamu membiasakan diri bersikap disiplin. Latihan kebugaran jasmani tersebut bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisikmu.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Melatih Kekuatan Otot!

Kamu telah mempelajari beberapa gerakan latihan kebugaran jasmani. Dalam kegiatan ini kamu diajak melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan melalui gerakan *pull up*. Untuk mempraktikkan gerakan tersebut, lakukan langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal menggantung pada palang tunggal dengan kedua tangan. Jarak kedua lengan selebar bahu dan posisi lengan lurus.
2. Posisikan kedua telapak tangan menghadap ke kepala.
3. Angkat kedua tubuh dengan menekuk kedua lengan sehingga dagu berada di atas palang.
4. Turunkan badan dengan meluruskan lengan. Sementara itu, posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
5. Ulangi gerakan ini sebanyak yang kamu mampu dan catatlah pengulangan yang kamu lakukan.



Rangkuman

1. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik dan kebugaran menyeluruh dalam melakukan aktivitas tanpa merasakan lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani dapat dilatih melalui serangkaian latihan fisik.
2. Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa unsur antara lain kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), dan kelincahan (*agility*).
3. Aktivitas peregangan otot dan pelepasan sendi dilakukan sebelum seseorang melakukan olahraga. Peregangan otot dan pelepasan sendi berguna untuk mengurangi risiko cedera saat berolahraga.
4. Peregangan otot dilakukan untuk menghilangkan ketegangan otot statis. Aktivitas peregangan otot antara lain peregangan otot leher, otot lengan, otot pinggang, serta otot paha dan kaki.

5. Pelemasan sendi bertujuan menggerakkan sendi agar tidak kaku. Aktivitas ini meliputi pelemasan sendi bahu, serta sendi lutut dan pergelangan kaki.
6. Jenis latihan fisik yang berguna untuk kebugaran jasmani antara lain lompat tali, *sit up*, *push up*, *back up*, dan lari cepat (*sprint*). Aktivitas kebugaran jasmani bermanfaat untuk melatih kekuatan otot tangan, bahu, dada, perut, dan punggung. Aktivitas ini juga melatih kecepatan.
7. Kualitas aktivitas kebugaran jasmani dapat dilihat dari keadaan kondisi fisik. Kebugaran kondisi fisik dapat diukur dengan tes kebugaran.
8. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan menghitung denyut nadi, mengukur kekuatan, mengukur kelenturan, dan mengukur daya tahan.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Kemampuan mengubah posisi tubuh pada bagian tertentu disebut

| | |
|---------------|---------------|
| A. kekuatan | C. kecepatan |
| B. kelenturan | D. kelincahan |
2. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari ditentukan faktor

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| A. daya tahan tubuh | C. derajat kebugaran jasmani |
| B. tingkat kesehatan tubuh | D. kemampuan otot berkontraksi |
3. Yoga melakukan lari jogging di lapangan. Aktivitas fisik yang dilakukan Yoga untuk mengukur

| | |
|---------------|----------------|
| A. kekuatan | C. denyut nadi |
| B. kelenturan | D. daya tahan |
4. Dodo melakukan *push up* selama 60 detik. Gerakan yang dilakukan Dodo bertujuan melatih kekuatan otot

| | |
|-----------|-------------|
| A. lengan | C. dada |
| B. perut | D. punggung |

5. Yuni dan Rita melakukan lari berkelok-kelok. Yuni dan Rita berusaha menjadi yang tercepat. Aktivitas yang dilakukan Yuni dan Rita merupakan latihan untuk meningkatkan
- A. kelincahan
B. kecepatan
C. kelenturan
D. kekuatan

6. Amatilah gambar berikut!



Gerakan pada gambar bertujuan melatih kekuatan otot

- A. dada
B. paha
C. perut
D. punggung
7. Beni melakukan olahraga lompat tali (*skipping*). Aktivitas ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan
- A. kekuatan
B. kecepatan
C. ketangkasan
D. keseimbangan
8. Sebelum berolahraga, Sinta melakukan peregangan otot lengan dan tungkai. Aktivitas yang dilakukan Sinta untuk melatih
- A. kekuatan
B. kelenturan
C. kecepatan
D. kelincahan
9. Kekuatan otot lengan dan dada dapat dilatih dengan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu
- A. *push up*
B. *back up*
C. *skipping*
D. *sit up*
10. Akbar melakukan latihan berbaring dengan sikap kangkang. Latihan yang dilakukan Akbar untuk mengukur kelenturan
- A. bahu
B. pinggang
C. punggung
D. sendi

B. Jawablah dengan benar!

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
2. Kelenturan termasuk salah satu komponen kebugaran jasmani. Bagaimana cara melatih kelenturan?
3. Aktivitas pemanasan hendaknya dilakukan sebelum berolahraga. Jelaskan pentingnya pemanasan!
4. Doni dan Yudi melakukan *push up* di halaman sekolah. Deskripsikan gerakan *push up*!
5. Reni berlatih lari cepat 50 meter. Apa manfaat lari 50 meter?

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Lakukan bersama temanmu aktivitas berikut selama 1 menit: 1. lompat tali, 2. push up, 3. sit up, 4. back up, dan 5. lari cepat 40 meter secepat mungkin.



Refleksi

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

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



Aktivitas Peserta Didik

Mempraktikkan Latihan Kebugaran Jasmani

Deskripsi : Latihan aktivitas kebugaran jasmani lari cepat 50 meter, *sit up*, *push up*, dan *back up*.

Tujuan : Mengukur kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tangan, dan kekuatan otot punggung.

Alat/fasilitas : Peluit, *stopwatch*, bendera start, tiang pancang, matras, dan lembar penilaian.

Pelaksanaan:

1. Lari cepat 50 meter dilakukan pada lintasan lari. Pelari menempuh jarak 50 meter secepat-cepatnya. Waktu tempuh diukur dengan *stopwatch*. Skor hasil adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak 50 meter.
2. *Sit up* dilakukan di atas matras secara berpasangan. Siswa A melakukan *sit up*, siswa B memegang kakinya. Begitu pula sebaliknya. Skor yang dicatat adalah jumlah gerakan *sit up* yang benar selama 30 detik.

3. *Push up* dilakukan di atas lantai. Setiap siswa melakukan *push up* selama 30 detik. Skor yang dicatat adalah gerakan *push up* yang benar selama 30 detik.
4. *Back up* dilakukan di atas matras atau lantai. Setiap siswa melakukan *back up* selama 30 detik. Skor yang dicatat adalah jumlah gerakan *back up* yang benar selama 30 detik.

Aktivitas ini dilakukan dengan semangat, hati-hati, dan disiplin.. Guru melakukan penilaian terhadap aktivitas kebugaran jasmani peserta didik. Guru juga akan menentukan kualitas kebugaranmu, apakah tergolong baik atau kurang.



Umpan Balik

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

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan cara mengukur kebugaran jasmani. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan komponen kebugaran jasmani. | | |
| 3. | Mampu mendeskripsikan gerakan lompat tali (<i>skipping</i>). | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan gerakan <i>sit up</i> , <i>push up</i> , dan <i>back up</i> . | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan lari sprint dengan benar. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan lari bolak-balik (<i>shuttle run</i>). | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 7. | Mampu mempraktikkan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani. | | |
| 8. | Mampu menyajikan laporan terkait komponen kebugaran jasmani. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 9. | Mampu mempraktikkan gerakan lompat tali (<i>skipping</i>). | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan gerakan <i>sit up</i> , <i>push up</i> , dan <i>back up</i> . | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan lari sprint dengan benar. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan lari bolak-balik (<i>shuttle run</i>). | | |

Penilaian Akhir Semester I

A. Pilih jawaban yang benar!

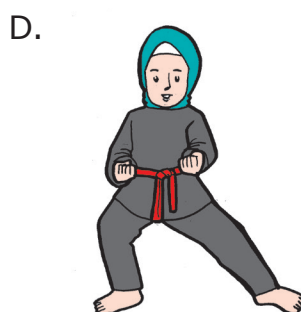
1. Irfan dan Dedi berdiri saling berhadapan. Irfan berjalan dan berlari dengan menendang bola ke arah Dedi. Pernyataan tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar
 - A. nonlokomotor dan manipulatif
 - B. lokomotor dan manipulatif
 - C. lokomotor dan nonlokomotor
 - D. manipulatif dan lokomotor
2. Perhatikan gambar berikut!



- Gerakan menendang bola seperti pada gambar dilakukan untuk
- A. melambungkan bola ke depan
 - B. menembak bola ke gawang
 - C. mengumpan jarak pendek
 - D. mengumpan jarak jauh
3. *Passing* bawah merupakan gerakan yang harus dikuasai pemain bola voli. Posisi awal saat melakukan *passing* bawah ialah kedua kaki selebar bahu dan lutut. Posisi lutut yang tepat adalah
 - A. ditekuk
 - B. direndahkan
 - C. ditinggikan
 - D. diluruskan
 4. Weni berjalan dan berlari berkelok-kelok sambil memantul-mantulkan bola basket dengan satu tangan. Gerakan yang dilakukan Weni untuk menerobos pertahanan lawan. Pernyataan tersebut menunjukkan Weni melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar

- A. manipulatif dan lokomotor
 - B. manipulatif dan nonlokomotor
 - C. lokomotor dan manipulatif
 - D. nonlokomotor dan manipulatif
5. Perhatikan cara melempar bola basket berikut!
- 1) Berdiri dengan posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - 2) Tarik siku tangan kanan yang membawa bola ke belakang, sedangkan posisi tangan kiri lurus di depan dada.
 - 3) Tarik siku ke belakang.
 - 4) Bola berada pada pangkal jari-jari dengan dipegang erat, tangan kanan membuat cekungan menghadap ke atas dengan posisi di bawah kepala.
 - 5) Pegang bola dengan tangan kanan.
 - 6) Lemparkan bola secara kuat dengan arah lurus depan dada.
- Urutan gerakan melempar bola secara mendatar pada permainan bola basket ditunjukkan oleh angka
- A. 1)-2)-3)-4)-5)-6)
 - B. 1)-3)-2)-6)-5)-4)
 - C. 1)-5)-4)-6)-2)-3)
 - D. 1)-5)-4)-2)-3)-6)
6. Pukulan rendah termasuk gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti. Saat melakukan pukulan, pemain dapat mengombinasikan dengan gerak dasar lokomotor, yaitu
- A. mengayunkan lengan ke depan
 - B. menarik lengan ke belakang
 - C. melangkah ke depan
 - D. menekuk kedua kaki
7. Dalam permainan rounders, gerakan menangkap bola dilakukan dengan tiga cara, salah satunya menangkap bola mendatar. Posisi kedua tangan pada saat menangkap bola mendatar adalah
- A. diluruskan ke atas
 - B. diluruskan ke depan
 - C. diletakkan di depan kaki
 - D. disejajarkan dengan dada
8. Dewi dan teman-temannya bermain rounders. Dewi melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu

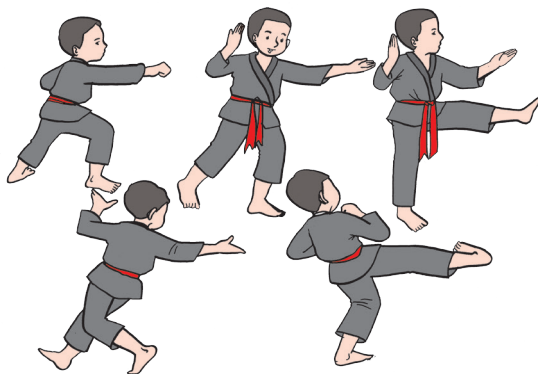
- A. melempar bola melambung dengan berjalan dan berlari ke depan
 - B. melempar bola melambung dengan berdiri dan mengayun lengan
 - C. memukul bola mendatar dengan melangkah dan berlari ke pos
 - D. berjalan dan berlari dengan menangkap bola melambung
9. Siswa kelas VI melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas lompat jauh. Bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar yang tepat dalam lompat jauh adalah
- A. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi tolakan dan melayang
 - B. melangkah dan jalan cepat dengan kombinasi melompat dan melayang
 - C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat dan mendarat
 - D. melangkah dan jalan cepat dengan kombinasi melompat dan mendarat
10. Sikap tepat kuda-kuda tengah ditunjukkan oleh gambar



11. Lintasan lari halang rintang memiliki empat halangan di lintasan dengan jarak sejauh 40 meter. Jarak tiap-tiap halangan dalam lintasan lari halang rintang adalah
- A. 5 meter
 - B. 5,5 meter
 - C. 6 meter
 - D. 6,5 meter
12. Siswa kelas VI melakukan aktivitas *short run-up long jump*. Nilai akhir *short run-up long jump* diperoleh dari

- a. waktu anggota regu yang terakhir melakukan gerakan
 - b. hasil penjumlahan waktu seluruh anggota regu
 - c. waktu anggota regu yang paling cepat melakukan gerakan
 - d. hasil penjumlahan waktu tertinggi dan terendah anggota regu
13. Kangkang merupakan salah satu sikap dalam pencak silat. Kangkang merupakan sikap dasar untuk melakukan
- A. sikap kuda-kuda
 - B. bantingan
 - C. serangan
 - D. elakan
14. Ardi melakukan aktivitas *sprint relay* bersama teman-temannya. Dalam aktivitas ini, Ardi melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar
- A. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melompat
 - B. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi melempar
 - C. jalan maju dan mundur dengan kombinasi lompat rintangan
 - D. jalan maju dan mundur dengan kombinasi lari jarak pendek
15. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- 1) Berdiri tegak pada titik tengah penjuruan mata angin.
 - 2) Melangkahkan salah satu kaki ke depan dengan cara sedikit silang.
 - 3) Telapak kaki yang dipindah berada sejajar dengan kaki kirinya. Langkah-langkah tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda silang
- A. belakang
 - B. depan
 - C. samping
 - D. tengah

16. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan variasi dan kombinasi gerak dasar variasi pola gerak langkah lurus dan

- A. berkelok-kelok dengan kombinasi pukulan
- B. huruf U dengan kombinasi pukulan
- C. huruf U dengan kombinasi elakan tangan
- D. berkelok-kelok dengan kombinasi tangkisan tangan

17. Bagian dari kebugaran jasmani yang menentukan kemampuan otot untuk berkontraksi dan menahan beban tubuh adalah

- A. kekuatan
- B. kelentukan
- C. kecepatan
- D. kelincahan

18. Perhatikan gerakan dalam aktivitas kebugaran jasmani berikut!

- 1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Dorong kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari saling berkait.
- 3) Dorong kedua tangan lurus ke atas dengan jari-jari saling berkait.
- 4) Dorong kedua tangan lurus ke belakang dengan jari-jari saling berkait.

Urutan gerakan peregangan otot lengan yang tepat terdapat pada angka

- A. 1)-2)-3)-4)
- B. 1)-2)-4)-3)
- C. 1)-3)-2)-4)
- d. 1)-4)-3)-2)

19. Peregangan otot dan pelepasan sendi merupakan bagian dalam aktivitas kebugaran jasmani. Peregangan otot dan pelepasan sendi bermanfaat untuk melatih

- A. kelincahan dan kelenturan tubuh
- B. kelenturan dan kelentukan tubuh
- C. kekuatan dan kelentukan tubuh
- D. kekuatan dan kelincahan tubuh

20. Perhatikan gambar berikut!

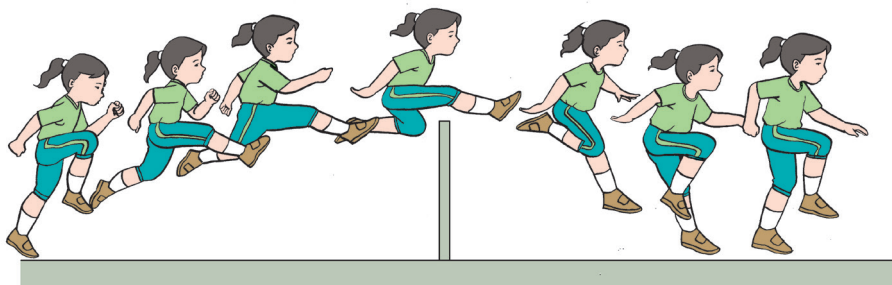


Gerakan seperti gambar berguna melatih otot

- A. kaki
- B. perut
- C. lengan
- D. punggung

B. Jawablah dengan benar!

1. Pada permainan sepak bola, pemain melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menendang bola. Pemain dapat menggunakan kaki bagian luar untuk menendang bola. Bagaimana cara menendang bola menggunakan kaki bagian luar?
2. Jelaskan tiga macam lemparan dalam permainan bola basket!
3. Jelaskan cara melakukan pukulan mendatar pada permainan kasti!
4. Jelaskan perbedaan antara rounders dan kasti!
5. Nadia melakukan variasi gerak dasar lari dengan kombinasi lempar pada lempar roket. Bagaimana cara melakukannya?
6. Perhatikan gambar berikut!



Jelaskan gambar berdasarkan jenis nomor perlombaan lari!

7. Tina dan Siti belajar pencak silat di halaman sekolah. Tina melakukan variasi pola gerak langkah lurus dan berkelok-kelok dengan kombinasi pukulan. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut!
9. Jelaskan cara melakukan peregangan otot pinggang!
10. Apa manfaat pemanasan sebelum berolahraga?



Gambar 6.1 Gerakan guling ke depan termasuk salah satu jenis senam lantai



Gerakan Dominan dalam Senam Lantai

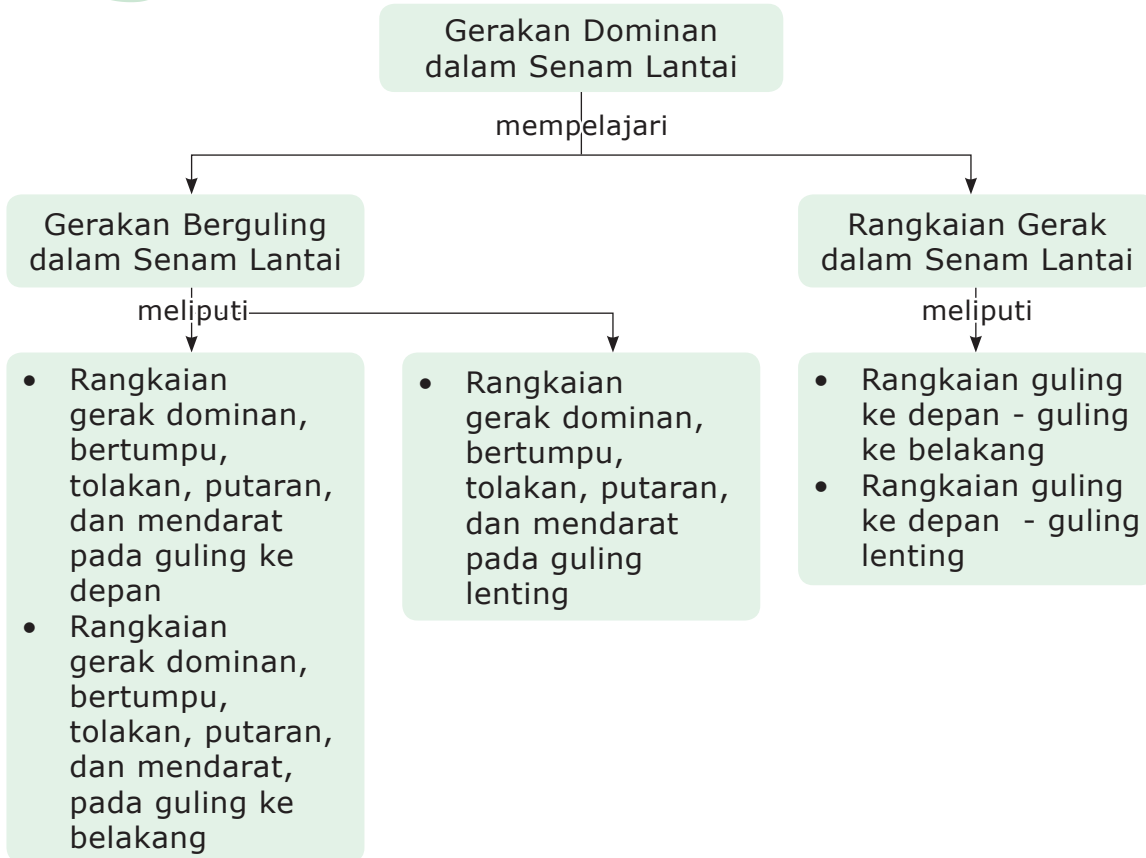
Siapa ingin menjadi anak tangkas? Bagaimana sikap anak tangkas? Anak tangkas selalu bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Ketangkasan dapat dilatih sejak dini. Salah satunya dengan senam lantai.

Amatilah gerakan anak seperti pada Gambar 6.1! Dilihat dari gerakannya, anak tersebut melakukan gerakan guling ke depan. Dengan melakukan gerakan tersebut, dia memupuk rasa percaya diri, keberanian, dan keuletan. Aspek fisik dan mental perlu disiapkan untuk melakukan senam lantai. Beranikah kamu melakukan gerakan senam lantai?

Selain tampak indah, gerakan senam dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas senam juga memengaruhi perkembangan organ tubuh manusia. Dengan melakukan senam, organ tubuh akan berkembang dengan baik sesuai fungsinya. Kondisi demikian akan meningkatkan kebugaran tubuh.



Peta Konsep



Kata Kunci

- guling ke depan
- guling ke belakang
- guling lenting
- sikap lilin
- rangkaian guling ke depan-guling ke belakang
- rangkaian guling ke belakang-guling lenting



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting;
2. menjelaskan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai;
3. mempraktikkan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting; serta
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai.

Di kelas V, kamu telah mempelajari senam ketangkasan. Dalam pelajaran tersebut, kamu melakukan gerakan melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat. Pada pelajaran VI ini, kamu akan mempelajari senam lantai. Apa itu senam lantai? Senam lantai merupakan salah satu nomor senam artistik. Contoh lain senam artistik, yaitu senam kuda-kuda lompat, senam kuda-kuda pelana, senam palang tunggal, senam palang sejajar, dan senam gelang-gelang.

Senam lantai menampilkan gerakan yang tampak indah dan atraktif. Dalam pelajaran ini, kamu akan mempelajari gerakan dominan dalam senam lantai meliputi gerak berpindah, bertumpu, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Kamu juga akan mempelajari kombinasi dari gerakan tersebut. Agar kamu terampil, kembangkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan senam lantai.

A. Gerak Berguling dalam Senam Lantai

Amatilah Gambar 6.1. Pada gambar tersebut, tampak seorang anak melakukan gerakan guling ke depan. Deskripsikan gerakan tersebut bersama temanmu. Selanjutnya, komunikasikan hasil pembahasan bersama teman dan guru secara santun.

Bagaimana cara melakukan gerakan berguling? Apa yang harus disiapkan ketika akan melakukan gerakan berguling? Untuk mengawali pembelajaran kali ini, mari, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Menonton Video!

Bersama teman dan gurumu, tontonlah video gerakan guling dalam senam lantai. Video dapat kamu unduh dari internet secara bertanggung jawab. Jika tidak dimungkinkan, guru dapat mengunduh video mengenai guling depan dari internet. Amatilah gerakan guling pada tayangan video tersebut! Analisislah gerakan guling, kemudian diskusikan bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusi kepada guru dengan santun. Lakukan kegiatan ini dengan penuh semangat dan percaya diri.

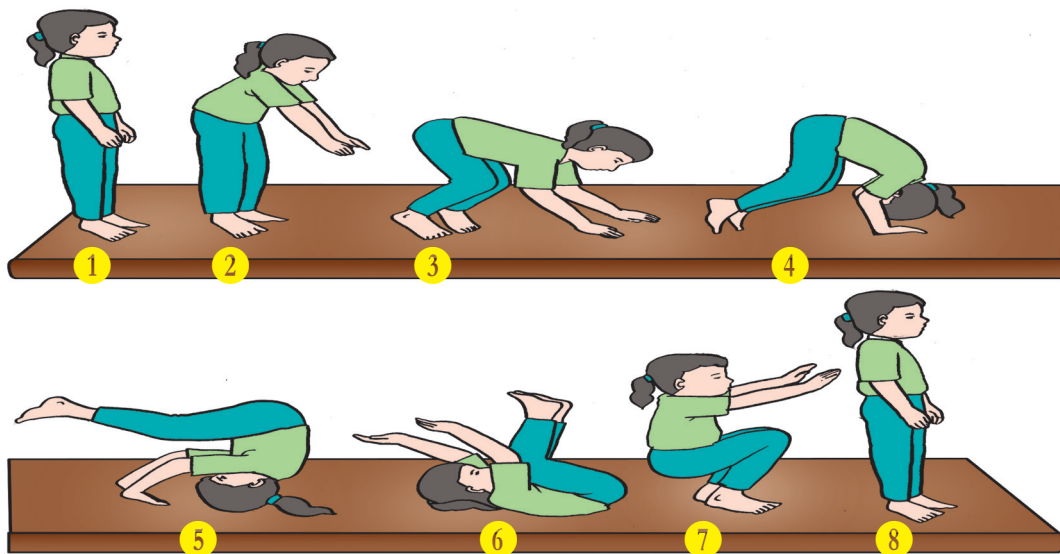
Dari tayangan video dan diskusi bersama, kamu memiliki pengetahuan awal mengenai gerakan berguling. Apa yang dimaksud

gerak berguling? Gerak berguling merupakan keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke depan dan ke belakang. Gerak berguling terdiri atas guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting. Bagaimana melakukan gerak berguling? Berikut penjelasannya.

1. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Depan

Tahukah kamu, apa yang dimaksud guling depan? Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuik), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan. Bagaimana cara melakukan gerak guling ke depan? Mari, pelajari materi berikut dengan saksama.

Amatilah gerakan guling ke depan seperti pada Gambar 6.2! Bersama temanmu, deskripsikan gerakan seperti gambar tersebut. Komunikasikan hasil diskusi bersama teman dan guru secara santun. Selanjutnya, praktikkan gerakan guling ke depan dengan disiplin.



Gambar 6.2 Gerakan berguling ke depan dengan awalan berdiri

Gambar 6.2 menunjukkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri. Dapatkah kamu mempraktikkan gerakannya? Praktikkan gerakan guling ke depan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan.
2. Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.

3. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada.
4. Lutut kaki dan siku ditebuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.
5. Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.
6. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.
7. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.
8. Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus.



Lakukan gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri bersama teman-temanmu. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab. Ingat, perhatikan aspek keselamatan saat melakukan gerakan ini. Jika kamu mengalami kesulitan, mintalah bantuan gurumu secara santun.

Gerakan berguling ke depan juga dapat dilakukan dengan awalan jongkok. Bagaimana caranya? Carilah informasi langkah-langkahnya melalui buku referensi atau internet. Catat informasi yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar. Praktikkan gerakan berguling ke depan dengan awalan jongkok bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Komunikasikan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.

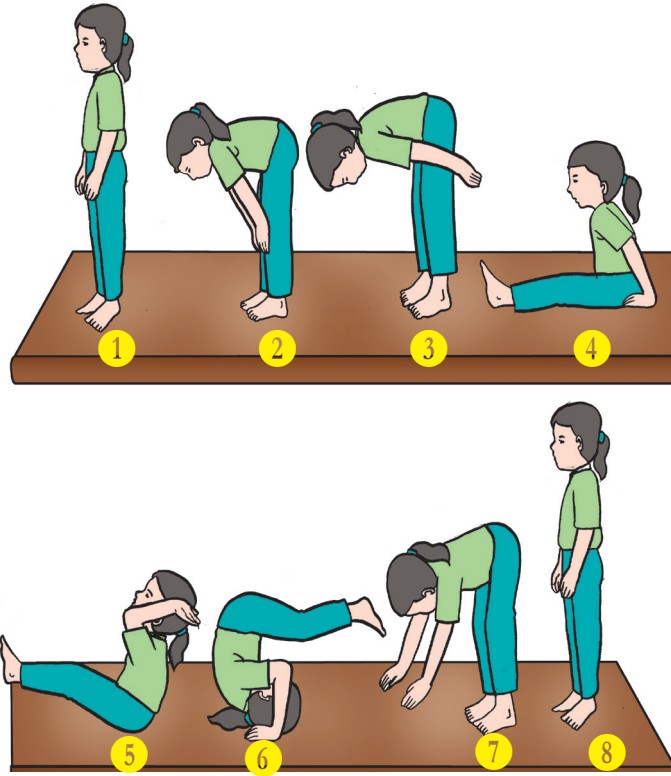
Dalam melakukan gerakan berguling ke depan, kamu perlu menerapkan gerakan yang benar. Tunjukkan rasa percaya diri dan keberanianmu saat melakukan gerakan tersebut.

2. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Belakang

Pada materi di depan, kamu telah mempelajari gerakan guling ke depan. Selanjutnya, kamu akan mempelajari gerakan guling ke belakang. Apa itu guling ke belakang? Guling ke belakang merupakan gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, punggung, dan tengkuk.

Apakah gerakannya sama dengan gerak guling ke depan? Bagaimana gerak guling ke belakang? Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan di kelas dengan bimbingan guru.

Bagaimana gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri? Amatilah dan praktikkan gerak guling ke belakang seperti pada gambar berikut.



Gambar 6.3 Gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri

Gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri dilakukan dengan langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak dengan kedua tangan ke atas. Kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus.
2. Turunkan kedua tangan ke arah belakang di samping pinggul. Tekuk kedua lutut secara perlahan. Pandangan tetap menghadap ke depan.
3. Membungkuklah dan ayunkan kedua lengan lurus ke belakang.
4. Saat pantat menyentuh matras, kedua tangan ditekuk di samping kepala, telapak tangan menghadap ke atas. Putar badan ke belakang dengan berguling. Posisi punggung melengkung.
5. Angkat kedua kaki ke atas sampai ujung kaki menyentuh matras.
6. Saat pantat mencapai atas, badan bertumpu pada kedua tangan dan tengkuk di atas matras. Lutut tetap ditekuk hingga kedua telapak kaki menyentuh dan bertumpu di matras.

7. Saat telapak kaki mendarat di matras, kedua tangan menolak badan. Lakukan tolakan tangan hingga siku lurus dan badan
8. Luruskan kedua kaki dan angkat kedua tangan ke atas seperti sikap awal.



Ayo, Lakukan

Berdirilah berbaris ke belakang di depan matras. Lakukan gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri. Lakukan gerakan ini secara berurutan dan disiplin. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Ingat, perhatikan aspek keselamatan dalam praktik ini.

Seperti berguling ke depan, gerakan berguling ke belakang juga dapat dilakukan dengan awalan jongkok. Bersama temanmu deskripsikan langkah-langkah gerakan guling ke belakang dengan awalan jongkok. Kamu dapat mencari informasinya melalui buku referensi atau sumber referensi lain. Gunakan informasi yang kamu peroleh sebagai sumber belajar.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Gerakan Guling ke Depan dan Guling ke Belakang

Kamu telah mempelajari gerakan guling ke depan dan guling ke belakang. Untuk menguji keterampilan dan ketangkasanmu, lakukan gerakan guling ke depan diikuti gerakan guling ke belakang dengan hati-hati. Lakukan gerakan ini dengan awalan jongkok atau berdiri. Gunakan matras agar kamu terhindar dari cedera. Sebelum melakukan gerakan tersebut, lakukan kegiatan pemanasan. Amatilah gerakan temanmu. Kamu dapat mengamati beberapa aspek berikut.

1. Posisi dan sikap awal, posisi kaki, tangan, dan badan.
2. Pelaksanaan gerak, posisi kaki, tangan, dan badan.
3. Posisi dan sikap akhir, posisi kaki, tangan, dan badan.

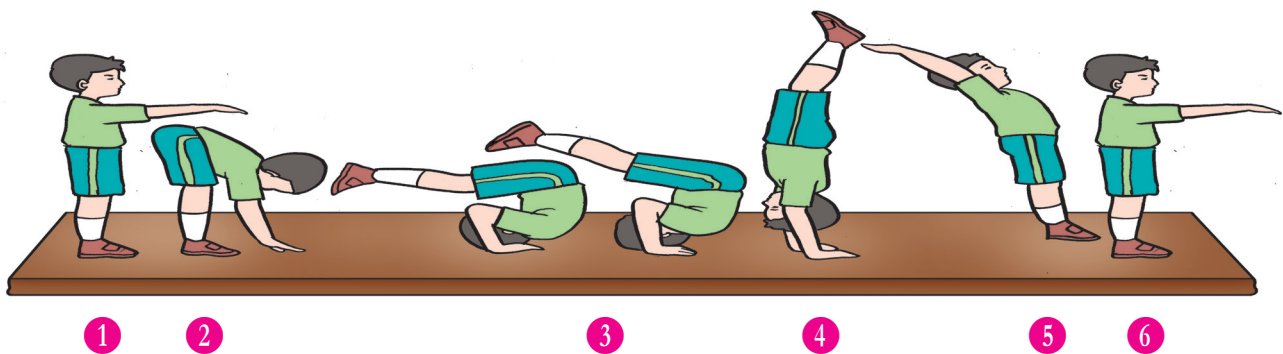
3. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling Lenting

Apa itu guling lenting? Guling lenting merupakan gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Gerakan ini dilakukan dengan gerakan guling ke depan atau mengayun guling ke belakang terlebih dahulu.

Bagaimana cara melakukan guling lenting? Untuk mengetahui gerakan guling lenting, tontonlah video tentang guling lenting (*headspring*) yang diunduh dari internet. Analisislah gerakan pada video tersebut. Bahaslah gerakan guling lenting bersama temanmu, kemudian komunikasikan dengan guru.

Praktikkan gerak guling lenting dengan arahan guru. Kamu dapat mempraktikkannya dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan lurus. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dan semua jari posisi rapat.
2. Kedua tangan bertumpu di matras. Bersiaplah dalam posisi guling ke depan. Kedua lutut tetap lurus, kemudian putar badan dengan berguling ke depan sehingga badan bertumpu pada tengkuk.
3. Saat punggung menyentuh matras, ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan kuat sehingga badan terangkat. Pertahankan posisi lentingan badan hingga kedua kaki mendarat.
4. Saat kedua telapak kaki mendarat di matras, posisi badan masih melenting.
5. Dorong badan ke depan. Posisi kedua siku tangan tetap dipertahankan lurus hingga posisi berdiri sempurna.
6. Kembali ke sikap awal, posisi badan berdiri tegak. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



Gambar 6.4 Gerakan guling lenting



Ayo, Lakukan

Lakukan gerakan guling lenting bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan gerakan guling lenting yang paling mudah dilakukan. Mintalah bimbingan kepada guru jika kamu mengalami kesulitan ketika melakukan guling lenting.

Gerak berguling merupakan keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan guling ke depan dan guling ke belakang. Dilihat dari gerakannya, berguling menunjukkan aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan ke arah sisi lain. Gerak dominan dalam gerakan berguling adalah punggung menyentuh lantai. Gerak berguling merupakan gerak yang wajib dikuasai jika kamu berlatih senam lantai.



Tahukah Kamu?

Manfaat Senam Lantai

Senam lantai memberikan manfaat secara fisik ataupun mental. Secara fisik, senam lantai bermanfaat mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai pola gerakannya, senam lantai mampu melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Secara mental, senam lantai bermanfaat melatih keberanian pesenam dalam menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak.

Sumber: www.pengertianahli.com, diakses 11 September 2018

B. Rangkaian Gerak dalam Senam Lantai

Pada subpelajaran A, kamu telah membahas gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting. Selanjutnya, kamu akan membahas rangkaian gerakan senam lantai. Tujuan rangkaian gerakan senam lantai ialah menggabungkan gerak senam lantai. Untuk mengawali pembelajaran materi ini, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Amati!

Bersama temanmu, carilah gambar rangkaian gerakan dalam senam lantai. Kamu dapat mencari gambar dan keterangannya melalui buku referensi, majalah, atau internet. Kumpulkan gambar dan ringkaslah artikel yang kamu temukan. Catatlah gerakan dalam rangkaian gerakan senam lantai. Tuliskan hasil identifikasi pada kertas dan presentasikan di kelas. Kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelompok. Lakukan kegiatan ini dengan menumbuhkan nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, dan rasa ingin tahu.

Melalui kegiatan tersebut, kamu akan memahami rangkaian gerak senam lantai. Apa sajakah rangkaian gerak senam lantai? Rangkaian gerak senam lantai dapat kamu pelajari dalam pembahasan berikut.

1. Rangkaian Guling ke Depan dan Guling ke Belakang

Amatilah rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang seperti Gambar 6.5! Praktikkan rangkaian gerakan tersebut bersama temanmu! Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu. Bahaslah bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada teman dan guru.



Gambar 6.5 Rangkaian gerakan guling depan dan belakang

Berdasarkan Gambar 6.5, jelaskan kombinasi rangkaian gerak guling ke depan dan guling ke belakang. Diskusikan bersama

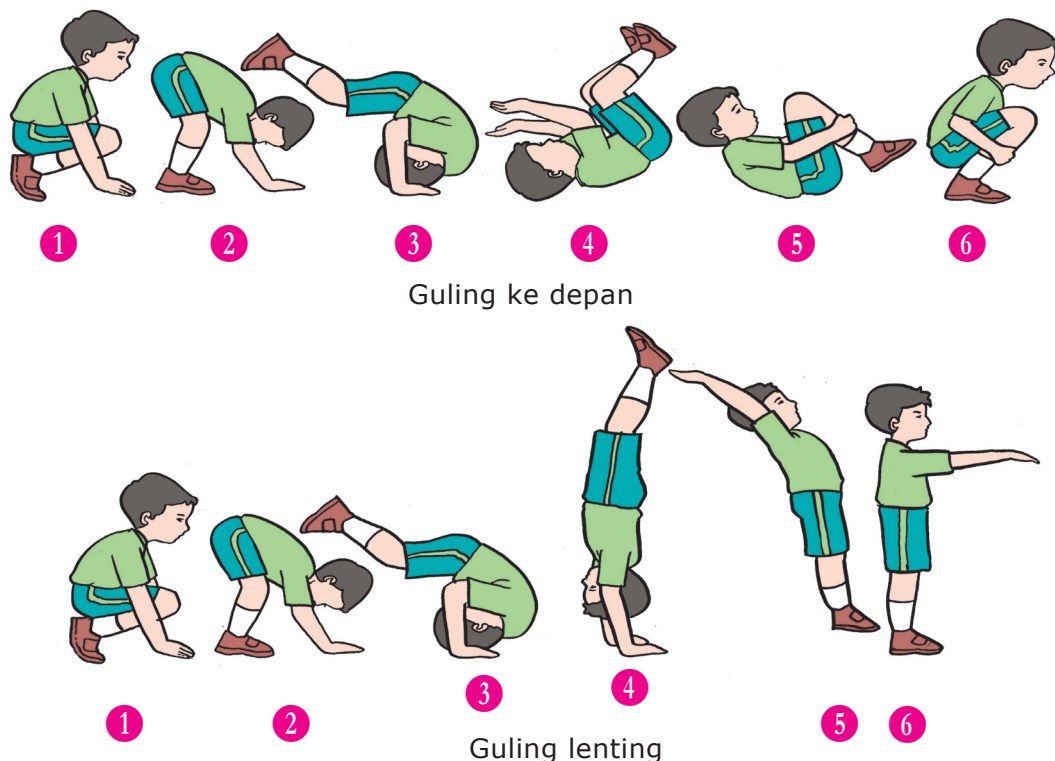
temanmu. Carilah informasinya dari berbagai sumber bacaan, baik buku, majalah, maupun internet. Buatlah ringkasan untuk digunakan sebagai sumber belajar. Sampaikan hasil diskusi kepada teman dan gurumu dan mintalah pendapatnya.



Praktikkan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang. Praktikkan bersama temanmu. Berbarislah ke belakang dan praktikkan gerakan tersebut secara urut. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan hasilnya kepada gurumu. Jika kamu masih kesulitan, bertanyalah kepada guru secara santun.

2. Rangkaian Guling Depan dan Guling Lenting

Amatilah rangkaian gerakan guling pada Gambar 6.6! Praktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling lenting seperti pada gambar tersebut. Rasakan gerakan yang kamu lakukan. Amatilah gerakan yang dilakukan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Mintalah bantuan guru jika kamu kesulitan melakukannya.



Gambar 6.6 Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

Berdasarkan Gambar 6.6, deskripsikan langkah-langkah rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting. Catatlah deskripsimu pada buku, kemudian bandingkan dengan deskripsi temanmu. Komunikasikan dengan teman dan gurumu di kelas secara santun.



Praktikkan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting bersama temanmu. Lakukan gerakan ini dari posisi awalan berdiri. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Selanjutnya, komunikasikan hasil pengamatanmu kepada guru.

Itulah rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting. Gerakan dominan dalam senam lantai dapat dilakukan secara perorangan ataupun berpasangan. Agar keterampilanmu terasah, berlatihlah gerakan ini secara disiplin. Kembangkan pula sikap berani, percaya diri dan hati-hati. Ingat, perhatikan faktor keselamatan dan keamanan dalam berlatih.



Ayo, Praktik Senam Lantai!

Deskripsi : mempraktikkan gerakan senam lantai bersama temanmu.

Tujuan : Memahami dan mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai.

Pedoman : Rangkaian gerakan guling ke depan dan guling ke belakang serta guling ke depan dan guling lenting.

Pelaksanaan:

1. Lakukan kombinasi gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.
2. Lakukan kombinasi gerakan guling ke depan dan guling lenting.

Praktikkan gerakan tersebut dengan menjunjung nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri.



Rangkuman

1. Gerak dominan dalam senam lantai meliputi bertumpu, gerak berpindah, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Gerak dominan ini dapat dilakukan dalam gerakan berguling ke depan, berguling ke belakang, dan berguling lenting.
2. Guling ke depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Guling ke depan dapat dilakukan dengan awalan berdiri dan awalan jongkok.
3. Guling ke belakang merupakan gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, punggung dan tengkuk. Guling ke belakang dapat dilakukan dengan awalan berdiri dan awalan jongkok.
4. Guling lenting merupakan gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan mengayunkan kedua kaki dan tolakan kedua tangan secara kuat.
5. Gerak berguling termasuk keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan guling ke depan dan guling ke belakang
6. Gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting dapat dilakukan dalam suatu rangkaian. Tujuan rangkaian gerakan senam lantai, ialah mengombinasikan gerakan senam lantai.



Evaluasi

Evaluasi Pengetahuan

A. Jawaban yang benar!

1. Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah kedua kaki
 - A. dirapatkan dengan lutut lurus
 - B. rapatkan dengan lutut ditekuk
 - C. dibuka ke samping dengan lutut lurus
 - D. dibuka ke samping dengan lutut ditekuk

2. Perhatikan gambar di samping!
Pernyataan yang tepat sesuai dengan gambar adalah

- A. kedua kaki jinjit dan tangan diluruskan ke depan
- B. kedua lengan diluruskan ke atas
- C. kedua kaki menapak pada matras
- D. kedua kaki terbuka dan menapak pada matras



3. Perhatikan urutan gerakan senam lantai berikut!

- 1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- 2) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- 3) Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- 4) Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan ke depan.
- 5) Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk, punggung, dan pinggul menyentuh matras.

Urutan tepat gerakan guling depan dengan awalan jongkok adalah

- A. 1)-2)-3)-4)-5)
- B. 1)-2)-4)-3)-5)
- C. 2)-3)-5)-4)-1)
- D. 3)-1)-2)-5)-4)

4. Pada saat melakukan guling depan, kadang badan jatuh ke samping. Kondisi tersebut terjadi karena

- A. posisi tangan yang bertumpu tidak tepat
- B. tumpuan salah satu tangan kurang kuat
- C. kedua tangan tidak ikut menolak
- D. bahu tidak diletakkan di matras

5. Posisi tangan saat sikap awal guling ke belakang dengan awalan jongkok adalah

- A. menghadap ke atas
- B. di samping telinga
- C. memegang lutut
- D. rapat di dada

6. Yadi bersiap melakukan sebuah gerakan. Dia jongkok menghadap matras. Posisi kaki ditekuk, lutut menempel di dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel dada. Ia menggulingkan badannya ke depan.

Ilustrasi tersebut menunjukkan Yadi melakukan gerakan

- A. kayang
- B. guling lenting
- C. guling ke depan
- D. guling ke belakang

7. Pada saat melakukan gerak lecutan pada guling lenting, posisi kedua kaki yang tepat adalah
- A. dibuka lebar dan ditekuk C. dibuka lebar dan lurus
B. dirapatkan dan ditekuk D. dirapatkan dan lurus
8. Perhatikan gambar di samping!
Gambar tersebut menunjukkan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting pada posisi
- A. awal C. akhir
B. siap D. istirahat
9. Perhatikan keterangan berikut!
- 1) Pada saat kedua kaki dilecutkan, kedua lutut bengkok.
 - 2) Bahu tidak diletakkan di matras saat tangan dibengkokkan.
 - 3) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
 - 4) Sikap tubuh kurang bulat.
- Kesalahan saat melakukan guling ke belakang ditunjukkan oleh angka
- A. 1) dan 2) C. 2) dan 4)
B. 1) dan 3) D. 3) dan 4)
10. Pada saat perlombaan, pesenam melakukan rangkaian gerakan senam lantai. Tujuan pesenam melakukan rangkaian gerakan senam lantai adalah
- A. menampilkan gerakan yang indah
B. menambah gaya gerakan senam
C. mempersulit gerakan senam lantai
D. meningkatkan kekuatan otot pesenam



B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana gerakan badan saat melakukan guling depan?
2. Bagaimana posisi lengan saat awalan dalam gerakan guling ke depan?
3. Salah satu awalan dalam gerakan guling ke belakang ialah posisi jongkok. Bagaimana urutan gerakan guling ke belakang dengan posisi jongkok?
4. Jelaskan tiga kesalahan dalam melakukan gerakan guling lenting!
5. Jelaskan urutan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang!

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Tontonlah video gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting yang disiapkan guru. Ikutilah gerakan pada tayangan video tersebut. Lakukan aktivitas ini bersama temanmu. Kembangkan sikap tanggung jawab, disiplin, dan sportif pada aktivitas ini. Perhatikan aspek keselamatan dan keamanan.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi gerak dominan dalam senam lantai. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran gerak dominan dalam senam lantai. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi gerak dominan dalam senam lantai?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi gerak dominan dalam senam lantai?



Aktivitas Peserta Didik

Mempraktikkan Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Depan, Guling ke Belakang, dan Guling Lenting

Deskripsi : Menguji keterampilan dan ketangkasanmu pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.

Tujuan : Menguasai gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.

Sarana dan Prasarana : Matras.

Pedoman:

1. Gerakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan dengan awalan jongkok dan/atau berdiri.

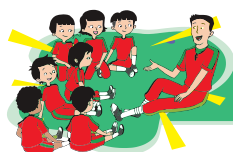
- Gerakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang dengan awalan jongkok dan/atau berdiri.
- Gerakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.

Pelaksanaan:

- Lakukan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan dengan awalan berdiri dan jongkok.
- Lakukan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang dengan awalan berdiri dan jongkok.
- Lakukan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.
- Lakukan kombinasi gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.
- Lakukan kombinasi gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.

Setelah mempraktikkan gerakan tersebut, jawablah pertanyaan berikut.

- Apakah kamu kesulitan dalam mempraktikkan gerakan tersebut? Gerakan apa yang masih sulit dilakukan?
- Bagaimana pelaksanaan praktikum di lapangan menurut pendapatmu?



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari gerakan dominan dalam aktivitas senam. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (✓) pada kolom "Ya" atau "Tidak" pada tabel berikut.

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

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. | | |

| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 2. | Mampu menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan rangkaian gerakan guling depan dan belakang. | | |
| 5. | Mampu mendeskripsikan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan rangkaian gerakan guling depan dan belakang. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting. | | |



Gambar 7.1 Anak-anak sedang melakukan aktivitas gerak berirama
Sumber: [www. alhidayahtarik.com](http://www.alhidayahtarik.com)



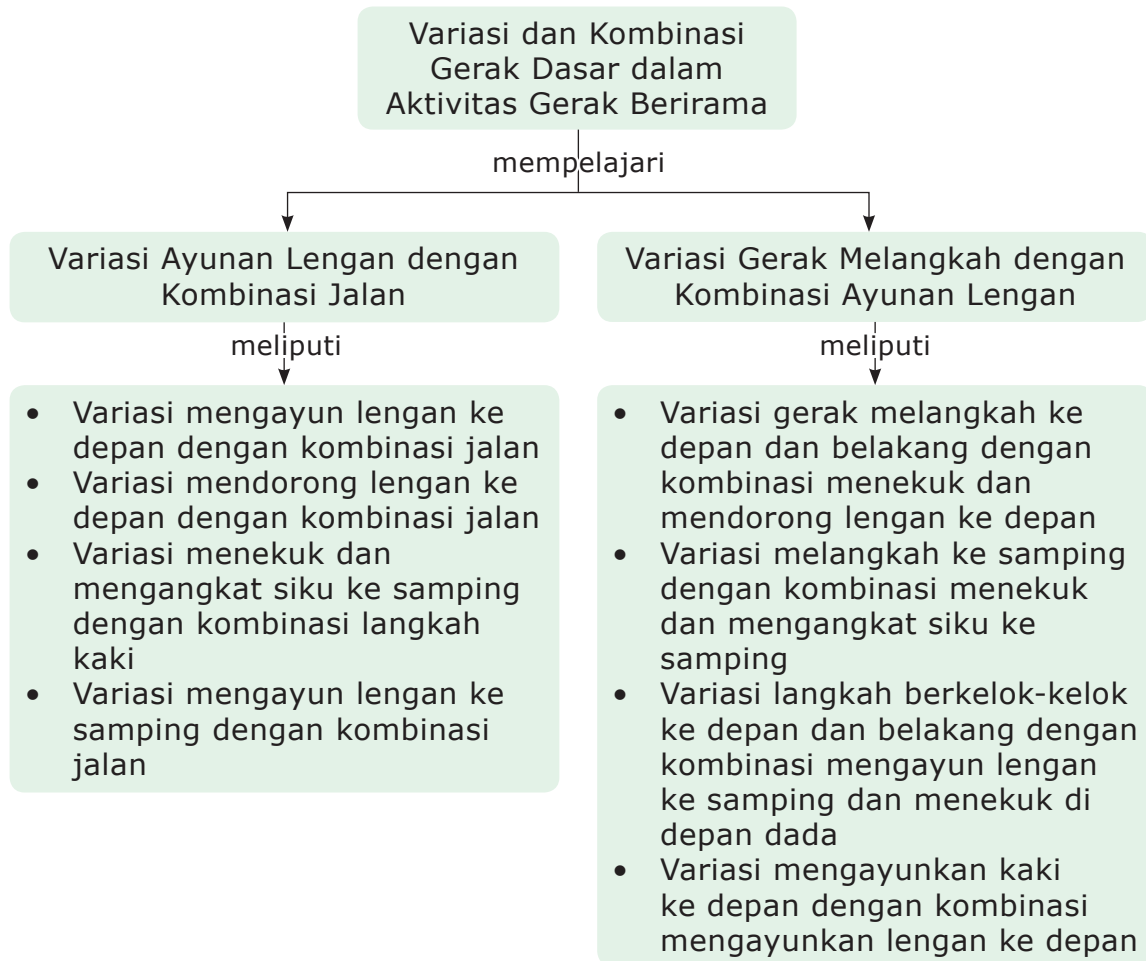
Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

Gerakan senam yang diiringi dengan irama dan musik disebut gerak berirama. Gerak berirama memfokuskan pada gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Jika diiringi dengan irama atau ketukan, gerakan senam menjadi lebih indah. Setiap gerakan menyesuaikan alunan iramanya.

Aktivitas gerak berirama (ritmik) disesuaikan dengan karakteristik anak. Secara umum, anak senang bergerak terutama gerak berirama. Bagi anak, gerakan seperti itu merupakan kegembiraan dan kebutuhan. Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, yaitu gerak kasar dan halus. Gerakan dalam gerak ritmik memengaruhi saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan tubuh.



Peta Konsep



Kata Kunci

- gerak berirama
- gerak langkah
- ayunan lengan
- variasi dan kombinasi gerak
- senam irama



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama;

2. menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama;
 3. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama; serta
 4. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
-

Gerak berirama terdiri atas berbagai gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Kamu telah mempelajari berbagai gerak dasar senam irama di kelas V. Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari aktivitas gerak berirama beserta variasi dan kombinasi gerak berirama. Gerak ini membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama atau ketukan. Memang, melakukan gerak berirama dapat membuat tubuh lebih sehat. Daya tahan tubuhmu juga makin kuat. Dengan mempelajari gerak berirama sederhana, kamu akan melakukan senam irama dengan baik. Kamu juga termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai wujud syukur kepada Tuhan atas nikmat sehat yang diberikan-Nya.

A. Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan

Amatilah gambar pada apersepsi di depan! Gambar pada apersepsi menunjukkan aktivitas gerak berirama. Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerak mengikuti irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama juga disebut gerak ritmik. Saat melakukan gerak berirama, kamu harus mengikuti irama dan/atau ketukan. Gerak berirama melibatkan gerakan lokomotor dan nonlokomotor.

Setiap gerakan dalam gerak berirama hendaknya dilakukan dengan penuh semangat. Kamu juga dapat memadukan gerakan dengan tarian dan musik daerah. Dengan demikian, secara tidak langsung, kamu ikut melestarikan budaya daerah.



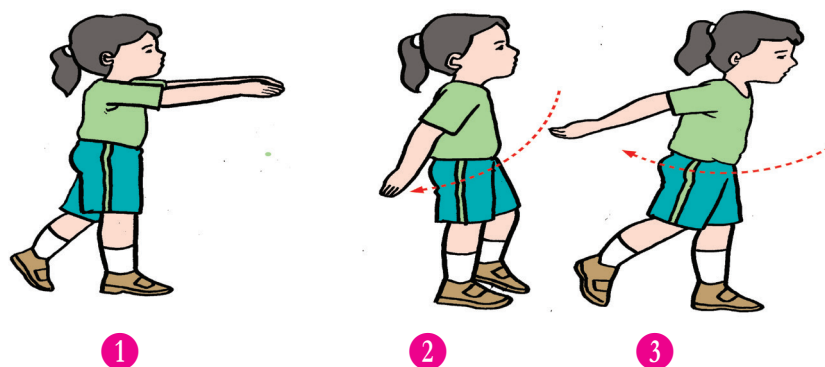
Ayo, Mengamati!

Salah satu varian gerak berirama ialah senam irama. Senam irama sering dilakukan di lingkungan sekolah, kantor, atau tempat tinggalmu. Untuk mengetahui berbagai gerakan senam irama, amati kegiatan senam irama di sekitarmu. Catatlah gerakan senam irama pada buku tugasmu. Tuliskan pula jenis musik yang mengiringi gerakan senam. Kumpulkan hasil catatanmu kepada guru.

Dari kegiatan tersebut, apa yang kamu ketahui? Lagu apa yang digunakan untuk mengiringi senam irama? Apa saja aktivitas gerak berirama? Perhatikan uraian berikut dengan saksama.

1. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

Bagaimana cara melakukan variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan? Amatilah gerakan ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan seperti Gambar 7.2! Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua lengan di samping badan. Ayunkan lengan kiri ke depan. Kemudian, tarik kembali lengan kiri. Ayunkan lengan kanan ke depan. Tarik lengan kanan ke samping badan. Selanjutnya, kombinasikan gerakan ini dengan berjalan di tempat. Bagaimana variasi ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan? Lakukan gerakan berulang-ulang.



Gambar 7.2 Gerak ayunan lengan ke depan dan belakang dengan jalan



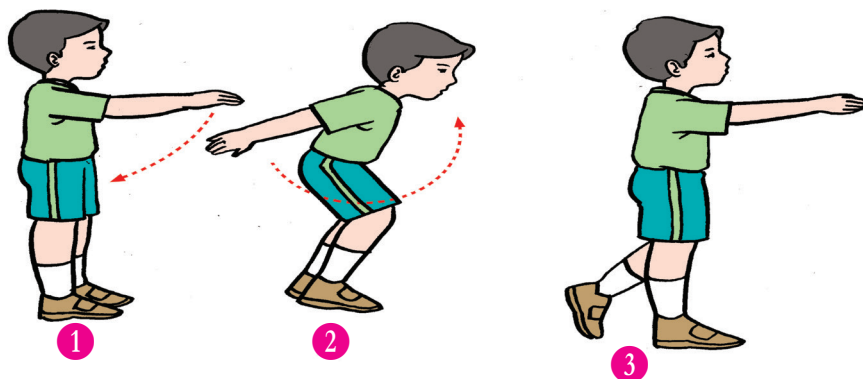
Ayo, Lakukan

Praktikkan variasi gerak ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan secara disiplin dan tanggung jawab. Lakukan gerakan ini bersama temanmu. Pilihlah teman tanpa membeda-bedakan kondisi fisiknya. Amati gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan hasil pengamatanmu kepada teman dan gurumu secara santun. Jika kamu masih kesulitan melakukannya, bertanyalah kepada guru.

2. Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

Bagaimana cara melakukan variasi gerak mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan? Amatilah Gambar 7.3 dengan cermat! Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan.

Posisi awal berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua lengan lurus di samping badan. Ayunkan kedua lengan ke depan. Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan. Lakukan gerakan secara berulang-ulang. Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal.

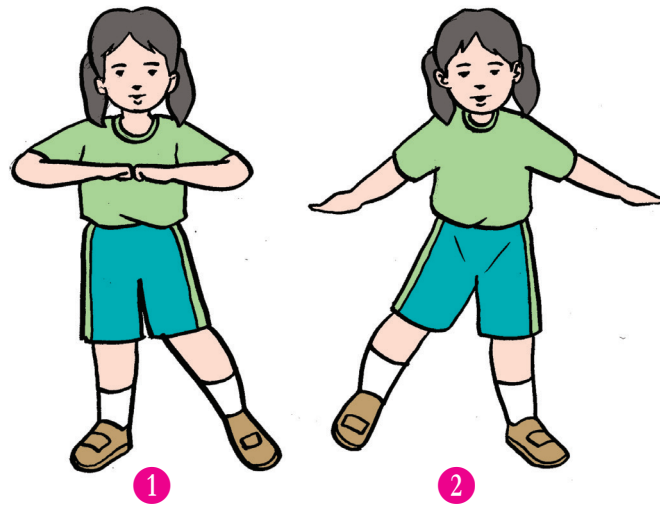


Gambar 7.3 Gerak mendorong lengan ke depan dengan jalan

3. Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki

Amatilah dan praktikkan variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki seperti Gambar 7.4. Bandingkan hasil pengamatanmu dan pengamatan temanmu.

Diskusikan hasil pengamatanmu bersama teman dan sampaikan kepada guru secara santun. Jika mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan, mintalah bimbingan gurumu.



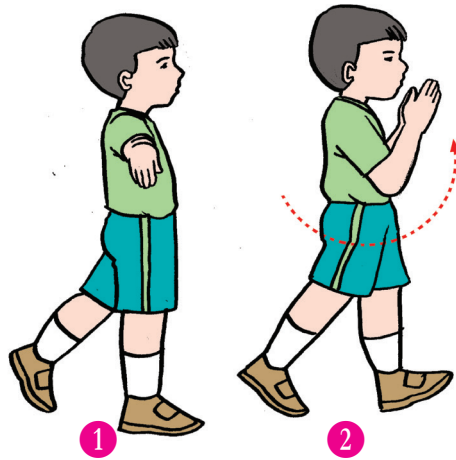
Gambar 7.4 Gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan melangkah ke samping

Berdasarkan Gambar 7.4 kamu dapat melakukan variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi jalan. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1. Posisi badan berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Pandangan mengarah ke depan.
2. Kedua siku ditekuk sejajar dengan tinggi tulang rusuk. Posisi telapak tangan menghadap ke atas.
3. Kedua siku diayunkan ke samping sejajar dengan bahu. Posisi telapak tangan mengarah ke bawah. Kemudian diayunkan kembali ke posisi semula.
4. Kombinasikan variasi gerak mengayun siku dengan langkah kaki. kaki melangkah ke kanan satu langkah dan ke kiri satu langkah secara bergantian.
5. Lakukan gerakan secara berulang sesuai aba-aba atau irama.

4. Variasi Mengayunkan Lengan ke Samping dengan Kombinasi Jalan

Bagaimana variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan? Amati dan peragakan gerakan seperti Gambar 7.5. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.



Gambar 7.5 Gerak mengayunkan lengan ke samping dan menekuk di depan dada

Bersama temanmu, carilah variasi mengayun lengan dan kombinasi gerak berjalan. Kamu dapat menggunakan berbagai sumber referensi untuk menemukan informasinya. Catatlah informasi yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Variasi Ayunan Dua Lengan dengan Kombinasi Jalan!

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4-6 orang. Kelompok berdiri dalam formasi berbaris.
2. Setiap kelompok melakukan variasi ayunan dua lengan dengan kombinasi langkah kaki atau jalan.
3. Kelompok memperagakan variasi ayunan dua lengan dengan kombinasi langkah kaki atau jalan dalam hitungan 1×8 .
4. Jika masih kesulitan melakukannya, kamu dapat meminta bantuan kepada guru secara santun.
5. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Sampaikan, hasil pengamatanmu kepada guru dan kelompok lain secara santun.

B. Variasi Gerak Melangkah dengan Kombinasi Ayunan Lengan

Gerak langkah kaki sama pentingnya dengan ayunan lengan. Mengapa? Dalam senam irama, gerak langkah kaki dan ayunan

lengan sangat mendominasi. Gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama atau ketukan.



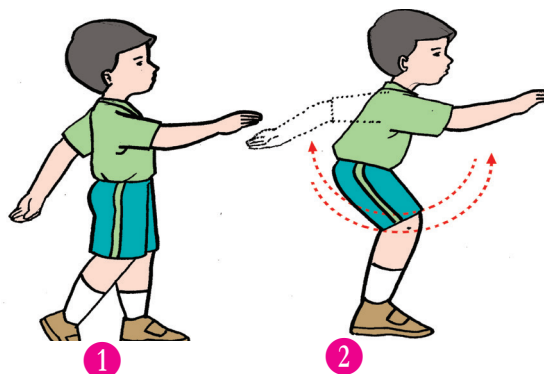
Ayo, Padukan Irama dan Gerakan Senam!

Kamu telah mempelajari aktivitas gerak berirama. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berirama. Bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi gerak berirama? Kamu dapat memadukan gerakan dasar dalam senam irama. Kamu juga dapat menggunakan lagu daerah sebagai pengiring, untuk mengawali kegiatan pembelajaran. Lakukan kegiatan secara berkelompok dan tampilkan hasil latihanmu di depan guru dan kelompok lain.

Dari kegiatan tersebut, kamu dapat melakukan berbagai gerak berirama yang diiringi dengan pengiring gerak berirama. Dengan adanya iringan, variasi, dan kombinasi gerakan senam irama menjadi teratur. Dalam melakukan senam irama, kamu perlu memperhatikan tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Agar kamu memahami secara mendalam, simaklah materi berikut.

1. Variasi Gerak Melangkah ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Ayunan Lengan ke Depan

Gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan. Amatilah gambar berikut! Bahaslah variasi dan kombinasi gerak tersebut bersama temanmu. Kemukakan hasil pembahasan kepada guru secara santun.



Gambar 7.6 Langkah ke depan dan belakang dengan ayunan lengan ke depan

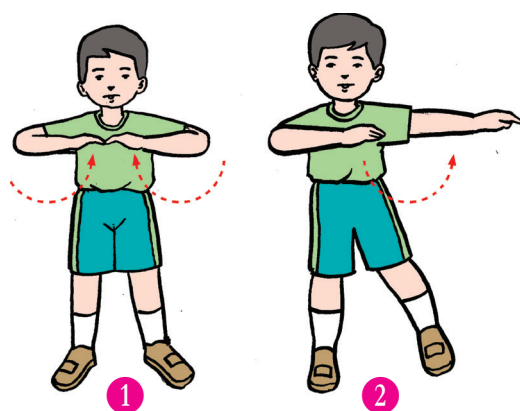
Gerakannya diawali dengan posisi sikap berdiri. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lakukan variasi langkah kaki ke depan dan

belakang. Gerakan ini dikombinasikan dengan mengayun lengan. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada guru secara santun.

2. Variasi Gerak Melangkah ke Samping dengan Kombinasi Mengangkat Siku ke Samping

Bagaimana variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi mengayunkan siku setinggi bahu posisi kedua siku ditekuk dan telapak tangan di depan dada? Bahaslah bersama temanmu dengan saling menghargai pendapat masing-masing. Gunakan sumber referensi untuk mendukung hasil pembahasan. Kemukakan hasil pembahasan kepada guru secara santun.

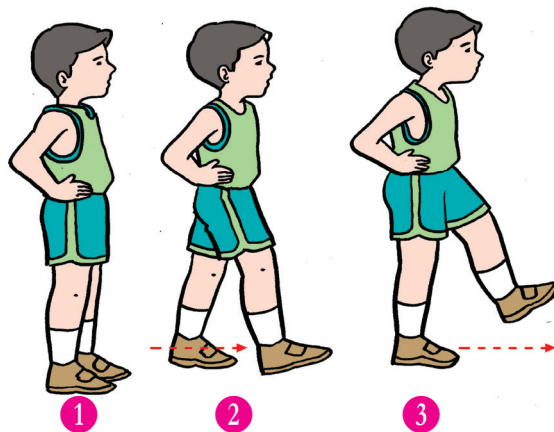
Amatilah variasi dan kombinasi gerak seperti Gambar 7.7. Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping. Gerakannya diawali dengan sikap berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Kedua siku ditekuk dan diangkat di depan dada. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah. Melangkahlah ke samping kiri sebanyak empat kali. Ikutilah gerakan mengayunkan lengan dengan siku ditekuk ke samping. Luruskan lengan ke samping dan telapak tangan menghadap ke atas. Kemudian, melangkahlah ke samping kanan sebanyak empat kali. Lakukan gerakan lengan seperti sebelumnya.



Gambar 7.7 Gerak melangkah ke samping dengan menekuk dan mengangkat siku ke samping

3. Variasi Langkah Berkelok-kelok ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Menekuk dan Mengayun Lengan ke Samping

Bagaimana cara melakukan variasi gerak langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mengayun lengan ke samping? Amatilah Gambar 7.8.

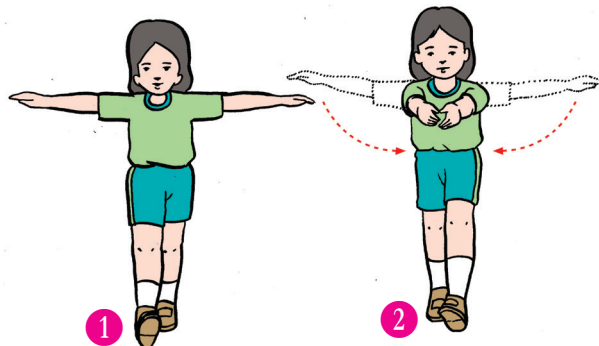


Gambar 7.8 Langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan mengayun lengan dan menekuk di samping badan

Apa yang dapat kamu deskripsikan dari gambar di atas? Melalui pengamatan pada Gambar 7.8, kamu mengetahui variasi langkah berkelok-kelok dengan kombinasi mengayun lengan dan menekuk di depan dada. Gerakan ini dilakukan dengan diawali sikap berdiri tegak. Kedua kaki dalam posisi rapat. Kedua lengan ditekuk di samping tulang rusuk dan telapak tangan menghadap ke atas. Melangkahlah secara berkelok-kelok ke depan dan belakang. Variasi gerakan ini dapat dikombinasikan dengan ayunan siku dan menekuknya di samping badan.

4. Variasi Mengayunkan Kaki ke Depan dengan Kombinasi Mengayunkan Lengan ke Depan

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



Gambar 7.9 Gerak mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan ke depan

Bersama temanmu, deskripsikan cara melakukan variasi gerak mengayunkan kaki dengan kombinasi ayunan lengan. Gunakan sumber referensi untuk mendukung hasil diskusi. Catatlah informasi yang ditemukan pada buku. Catat pula hasil diskusi pada buku, kemudian kemukakan kepada teman dan guru secara santun.

Gerak berirama yang fleksibel dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Gerak berirama membawa banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Sementara itu, senam irama mengajarkan kita untuk bekerja sama, disiplin, dan saling menghargai. Biasakan melakukan senam irama seminggu sekali. Kamu dapat mengajak keluarga dan temanmu untuk melakukan senam bersama-sama.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama

Agar kamu menguasai variasi dan kombinasi gerak berirama, praktikkan gerakan tersebut dengan langkah-langkah berikut.

1. Kelas dibagi menjadi dua kelompok.
2. Setiap kelompok berlatih menggunakan lagu daerah sebagai pengiring.
3. Lakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak berikut.
 - a. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan.
 - b. Variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping.
 - c. Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada.
 - d. Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan.
4. Praktikkan setiap gerakan dengan kompak. Analisislah setiap gerakan yang dilakukan kelompok lain. Catatlah hasil analisismu, kemudian komunikasikan dengan teman dan guru secara santun.

Kamu telah mempelajari variasi gerakan dalam aktivitas gerak berirama dengan iringan lagu daerah. Melalui pembelajaran tersebut, kamu diharapkan termotivasi untuk kreatif dan inovatif dalam melestarikan budaya bangsa.



Rangkuman

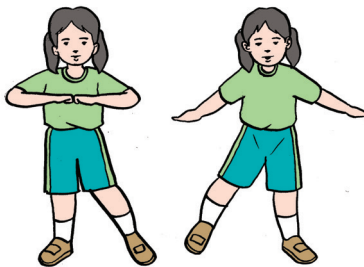
1. Gerak berirama atau senam irama merupakan rangkaian gerak berdasarkan irama, nada, atau ketukan.
2. Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dilakukan dengan menggabungkan beberapa gerakan dasar dalam gerak berirama.
3. Variasi gerak langkah kaki dalam gerak berirama, yaitu langkah ke depan dan ke belakang, langkah ke samping kiri dan kanan, langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta mengayunkan kaki ke depan.
4. Variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan sebagai berikut.
 - a. Variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
 - b. Variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
 - c. Variasi menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki.
 - d. Variasi mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan.
5. Variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan.
 - a. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan.
 - b. Variasi melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping.
 - c. Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada.
 - d. Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

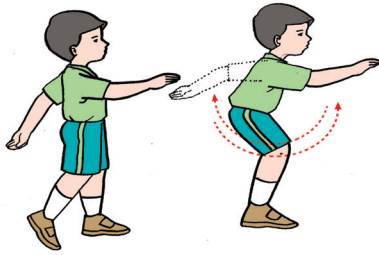
1. Rini melangkahkan kaki kiri ke depan. Ia menarik kaki kanan dan merapatkan dengan kaki kiri. Kemudian, ia melangkahkan kaki kanan ke belakang. Ia juga melakukan ayunan lengan ke atas. Gerakan ini menunjukkan Rini melakukan variasi dan kombinasi gerak
A. langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan lengan
B. langkah ke depan dan ke belakang dengan ayunan lengan
C. langkah ke samping dan menekuk dengan ayunan lengan
D. mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan
2. Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan
A. kaki kanan ke depan
B. kaki terbuka sebahu
C. berdiri anjur kiri
D. berdiri tegak
3. Maya melakukan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat. Maya berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di
A. pinggang
B. depan dada
C. samping badan
D. atas kepala
4. Perhatikan gambar gerakan senam irama berikut!



- Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah ke. . . .
- A. depan secara berkelok-kelok dengan kombinasi ayunan lengan
 - B. depan dan ke belakang dengan kombinasi ayunan lengan
 - C. samping dan menekuk dengan kombinasi ayunan lengan
 - D. samping kiri dan kanan dengan kombinasi ayunan lengan

5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- 1) Posisi awal berdiri tegak.
 - 2) Melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
 - 3) Menarik kaki kanan dan merapatkan ke kaki kiri.
 - 4) Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
 - 5) Menarik kaki kiri dan merapatkan ke kaki kanan.
- Urutan tepat untuk melakukan gerakan langkah ke samping kiri dan kanan, yaitu angka
- A. 1)-2)-5)-4)-3)
 - B. 1)-3)-4)-5)-2)
 - C. 1)-4)-3)-2)-5)
 - D. 1)-5)-3)-4)-2)
6. Gerakan mengayunkan lengan ke samping dengan menekuk di depan dada dengan kombinasi jalan harus rutin dilatih. Dilihat dari kesulitannya, gerakan ini memerlukan
- A. kekuatan otot
 - B. kelenturan otot
 - C. kelincahan tubuh
 - D. keseimbangan tubuh
7. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan
- A. tangan di pinggang
 - B. tangan di depan dada
 - C. posisi kaki tertutup rapat
 - D. kaki terbuka selebar bahu
8. Yuni bersiap melakukan variasi dan kombinasi aktivitas senam terstruktur. Sebelum pemanasan, Yuni melakukan gerakan pemanasan, yaitu
- A. berjalan di tempat
 - B. berlari keliling lapangan
 - C. menarik tangan berpasangan
 - D. menahan dan mengangkat kaki
9. Wiwid akan melakukan gerakan mengayun dan menukik. Posisi awal berdiri tegak dan posisi kaki
- A. menekuk dan jongkok
 - B. menekuk dan menyun
 - C. dibuka selebar bahu
 - D. tertutup rapat

10. Amatilah gambar di bawah ini!



Posisi gerakan yang dilakukan anak pada gambar di atas ialah posisi kaki

- A. diangkat ke atas
- B. melangkah ke depan
- C. melangkah ke belakang
- D. melangkah berkelok-kelok

B. Jawablah dengan benar!

1. Jelaskan tahapan melakukan variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan!
2. Bagaimana cara melakukan variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan?
3. Apa tujuan variasi gerak langkah ke samping kanan atau kiri dengan kombinasi ayunan lengan?
4. Bagaimana cara melakukan langkah kaki dengan kombinasi mendorong lengan?
5. Bagaimana cara variasi gerak mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan?

Unjuk Kerja

Praktikkan gerak berirama secara berkelompok sesuai langkah-langkah yang telah dipelajari.



Refleksi

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

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi dan 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 variasi dan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama?



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Praktikkan Gerak Berirama!

Deskripsi : Praktikkan gerak berirama atau senam irama secara berkelompok. Bapak/Ibu Guru memberikan video senam untuk ditirukan peserta didik.

Tujuan Kegiatan : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berirama sesuai iringan musik.

Alat Pelaksanaan : Laptop dan proyektor atau DVD dan televisi.

Langkah-Langkah:

1. Bentuklah sebuah kelompok dengan anggota 5–8 orang.
2. Amatilah setiap gerakan senam irama pada video.
3. Mulailah berlatih melakukan setiap gerakan bersama kelompokmu. Kamu diperbolehkan menambah variasi gerakan pada senam. Sesuaikan setiap gerakan dengan iringan musiknya.
4. Tampilkan senam irama di depan guru dan teman-temanmu.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas gerak 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 variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan variasi menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan variasi mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan variasi melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping. | | |
| 6. | Mampu menjelaskan variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. | | |
| 7. | Mampu menjelaskan variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada. | | |
| 8. | Mampu menjelaskan variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 9. | Mampu mempraktikkan variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan. | | |
| 11. | Mampu mempraktikkan variasi menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki. | | |
| 12. | Mampu mempraktikkan variasi mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan. | | |
| 13. | Mampu mempraktikkan variasi melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping. | | |
| 14. | Mampu mempraktikkan variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. | | |
| 15. | Mampu mempraktikkan variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|------------|---|-----------|--------------|
| 16. | Mampu mempraktikkan variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan. | | |



Gambar 8.1 I Gede Siman Sudartawa, atlet renang gaya punggung
Sumber: www.antarafoto.com, 28 September 2018



Renang Gaya Punggung dan Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air

Pada SEA Games 2017, I Gede Siman Sudartawa memenangi kelas 50 meter gaya punggung. Catatan waktunya 25,20 detik dan memecahkan rekor SEA Games. Pada ajang Asian Games 2018, I Gede Siman Sudartawa juga melaju ke final kelas 50 meter gaya punggung. Prestasi I Gede Siman Sudartawa diperoleh melalui perjuangan keras. Disiplin merupakan kunci sukses meraih prestasi!

Adakah keinginanmu untuk mengikuti jejak I Gede Siman Sudartawa? Jika tertarik, bergabunglah dengan klub renang di lingkungan sekitarmu. Berlatihlah dengan disiplin dan tekun untuk menjadi "juara".



Peta Konsep



Kata Kunci

- renang
- gaya punggung
- pengambilan napas
- gerakan kaki
- gerakan lengan
- posisi tubuh
- penyelamatan diri



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan gerakan kaki renang gaya punggung;
2. menjelaskan gerakan ayunan/tarikan lengan renang gaya punggung;
3. menjelaskan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung;
4. menjelaskan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung;
5. menjelaskan dasar-dasar penyelamatan diri di air;

6. mempraktikkan gerak kaki renang gaya punggung;
 7. mempraktikkan gerak ayunan/tarikan lengan renang gaya punggung;
 8. mempraktikkan koordinasi gerak kaki dan lengan renang gaya punggung;
 9. mempraktikkan koordinasi gerak kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung; serta
 10. mempraktikkan dasar-dasar penyelamatan diri di air.
-

Olahraga renang memiliki manfaat bagi diri sendiri. Selain menyehatkan tubuh, renang juga dapat merilekskan pikiran. Kamu dapat meniru jejak I Gede Siman Sudartawa, atlet renang nasional. Berkat kerja keras dan ketekunannya, dia mampu menjadi juara renang gaya punggung pada *SEA Games 2017*. Selain sarana mencetak prestasi, olahraga renang dapat dijadikan ajang rekreasi. Saat berenang, kamu harus menjaga diri dan menolong orang lain.

Melalui materi ini, kamu akan belajar cara berenang gaya punggung dan penyelamatan diri di air. Pelajari materi ini dengan tekun agar kamu memahami dan mampu mempraktikkan renang gaya punggung dan penyelamatan diri di air.

A. Gerak Dasar Renang Gaya Punggung

Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Dalam olahraga renang, terdapat beberapa gaya, salah satunya gaya punggung. Sebelum membahas gerak dasar renang gaya punggung, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Bercerita!

Ceritakan pengalamammu saat belajar renang. Ceritakan kesulitan yang kamu hadapi atau peristiwa menarik saat belajar renang. Gaya renang apa yang kamu sukai? Tuliskan manfaat yang kamu rasakan setelah berenang. Selanjutnya, ceritakan di depan kelas.

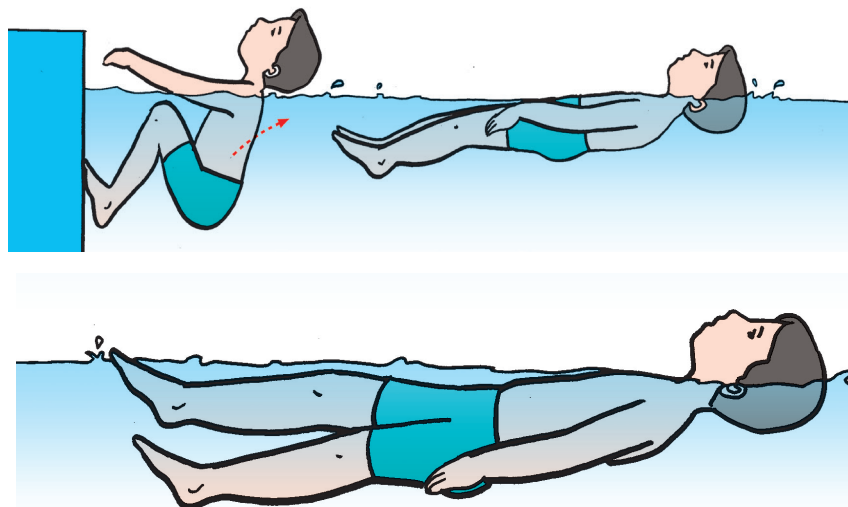
Melalui kegiatan tersebut, kamu berbagi informasi tentang pengalamanmu belajar berenang. Kamu akan mengetahui teman yang pandai berenang dan teman yang belum pandai berenang.

Bagaimana cara renang gaya punggung? Renang gaya punggung dilakukan dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Gerakan kaki dan tangan seperti gaya bebas, tetapi posisi tubuh telentang. Bagaimana permulaan berenang gaya punggung? Mari, pelajari cara renang gaya punggung pada uraian berikut.

1. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur sebagai dorongan awal saat berenang. Dalam renang gaya punggung, meluncur melatih tubuh mengapung dengan posisi telentang. Bersama temanmu, lakukan gerakan meluncur di kolam. Amatilah gerakan temanmu! Bandingkan hasil gerakan meluncurmu dan gerakan meluncur temanmu. Selanjutnya, komunikasikan dengan teman dan guru. Jika kamu masih kesulitan, berdiskusilah dengan guru.

Amatilah gerakan meluncur pada Gambar 8.2! Deskripsikan gerakan pada gambar dengan bahasamu sendiri. Kemudian, kemukakan di depan guru dan temanmu secara santun. Praktikkan gerakan seperti petunjuk pada gambar dengan pengawasan guru.



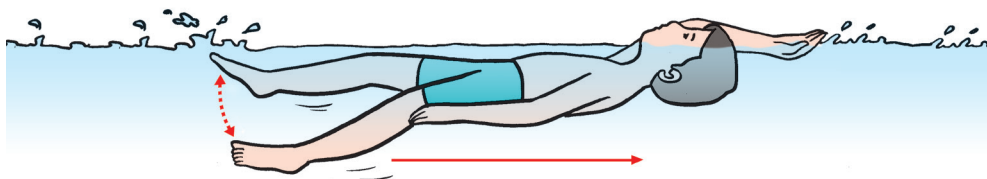
Gambar 8.2 Gerakan meluncur pada renang gaya punggung.

2. Gerakan Kaki

Apa fungsi gerakan kaki dalam renang gaya punggung? Pada renang gaya punggung, gerakan kaki sama dengan renang gaya bebas. Akan tetapi, posisi tubuhnya telentang. Gerakan kaki akan

menjadi sumber daya dorong. Ketika kaki dihentakkan, badan akan terdorong ke depan. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara mandiri, dengan bantuan orang lain, atau papan pembelajaran (*kicking board*). Berlatihlah gerakan kaki secara mandiri, dengan bantuan orang lain, dan/atau gunakan papan.

Posisi mandiri, kedua tangan memegang pinggir kolam atau *pant*. Posisi dengan bantuan orang lain: meminta bantuan instruktur atau guru untuk memegang tanganmu. Posisi menggunakan papan: letakkan punggung di atas papan, posisi tangan berpegangan pada ujung papan. Pastikan posisi tungkai lurus ke belakang. Lakukan gerakan kaki seperti gerakan pada renang gaya bebas. Dengan bersumber pada pangkal paha, gerakkan kaki dengan kuat. Amatilah gerakan kaki pada Gambar 8.3! Gambar tersebut menunjukkan latihan gerakan kaki renang gaya punggung.



Gambar 8.3 Gerakan kaki pada renang gaya punggung

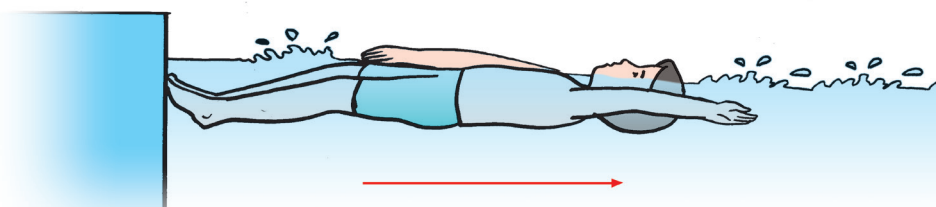


Ayo, Lakukan

Praktikkan gerakan kaki pada renang gaya punggung. Amatilah dan bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan hasil perbandingan kepada teman dan gurumu. Jika kamu kesulitan, bertanyalah kepada guru secara santun.

3. Posisi Tubuh saat Renang Gaya Punggung

Bagaimana posisi tubuh saat berenang gaya punggung? Amatilah posisi tubuh perenang seperti Gambar 8.4!



Gambar 8.4 Posisi tubuh pada renang gaya punggung

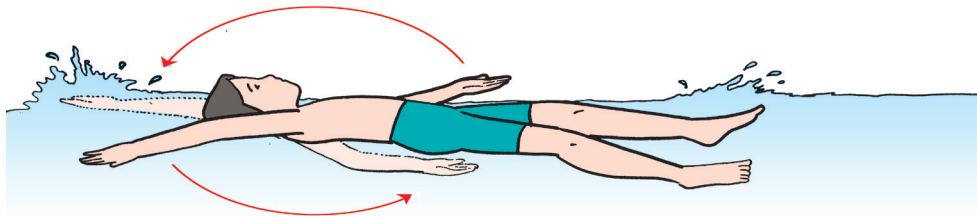
Dari Gambar 8.4, kamu dapat mengetahui posisi tubuh saat berenang gaya punggung. Deskripsikan posisi tubuh sesuai Gambar 8.4. Bahaslah bersama temanmu, kemudian komunikasikan di kelas. Untuk menunjang hasil pembahasan, gunakan buku referensi atau sumber referensi lain.

4. Gerakan Lengan

Mengapa kayuhan lengan dalam renang gaya punggung itu penting? Bahaslah bersama temanmu, kemudian komunikasikan kepada teman dan gurumu.

Dalam renang gaya punggung, kayuhan lengan berperan sebagai dorongan untuk mengambil napas saat berenang. Ayunan lengan juga membantu kaki mendorong tubuh. Bagaimana cara mengayuh lengan pada renang gaya punggung?

Pada renang gaya punggung, terdapat gerakan menarik, mendorong, dan istirahat. Gerakan menarik dilakukan setelah telapak tangan masuk permukaan air. Lakukan gerakan menarik hingga telapak tangan di samping luar bahu. Gerakan mendorong dilakukan saat akhir tarikan tangan. Gerakan tangan mendorong ke belakang dan bawah. Tahapan istirahat, bermula saat tangan keluar permukaan air. Posisi ibu jari keluar permukaan air terlebih dahulu. Saat posisi lengan lurus sejajar bahu, tangan diputar keluar. Lakukan gerakan masuk ke permukaan air dengan jari kelingking masuk permukaan air. Tahapan ini dilakukan secara rileks. Gerakan ini seirama tahapan menarik dan mendorong.



Gambar 8.5 Posisi ayunan lengan pada renang gaya punggung



Ayo, Lakukan

Praktikkan gerakan lengan pada renang gaya punggung. Amati dan bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu! Komunikasikan hasil perbandingan tersebut kepada teman dan gurumu.

5. Pengambilan Napas

Bagaimana cara pengambilan napas dalam renang gaya punggung? Dibandingkan renang gaya bebas atau gaya punggung, pengambilan napas pada renang gaya punggung lebih mudah. Kamu harus bernapas menggunakan mulut. Udara diembuskan keluar melalui hidung atau mulut. Pengambilan napas dilakukan saat fase istirahat salah satu lengan. Kemudian, mengeluarkannya saat fase istirahat lengan lainnya. Amatilah gerakan pengambilan napas pada renang gaya punggung seperti Gambar 8.6!



Gambar 8.6 Pengambilan napas pada renang gaya punggung

Dari Gambar 8.6, kamu mengetahui cara pengambilan napas. Bernapas dalam renang tidak dapat dilakukan sesuka hati. Bersama temanmu, praktikkan cara pengambilan napas dengan memperhatikan aspek-aspek berikut.

1. Pengambilan napas dilakukan dengan mendongakkan kepala. Posisi mulut sejajar permukaan air.
2. Pengambilan napas dilakukan ketika salah satu lengan menekan air ke bawah dan mendorong air ke belakang.

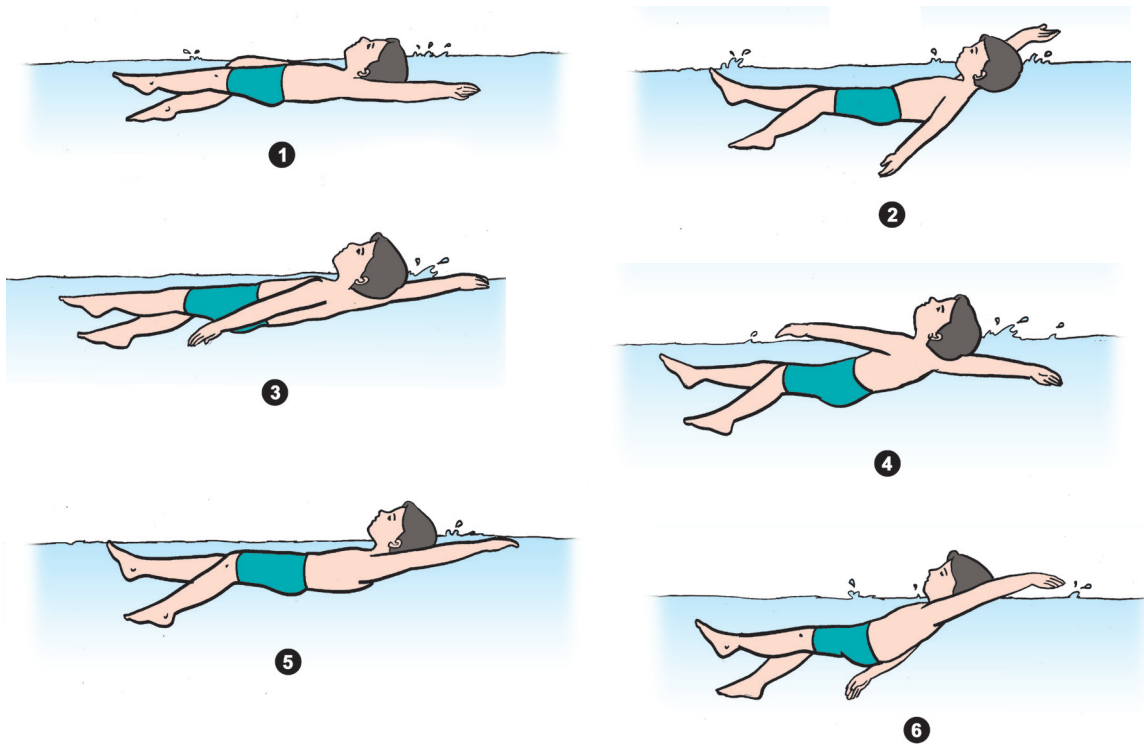


Ayo, Lakukan

Untuk meningkatkan kompetensimu, lakukan keterampilan pernapasan renang gaya punggung. Peragakan cara tersebut bersama temanmu di darat. Gerakan ini diawali dengan posisi tubuh telentang. Kedua kaki digerakkan naik dan turun bermula dari pangkal paha. Gerakkan kedua lengan secara bergantian. Tuliskan hasilnya pada buku tugas dengan rapi dan jelas.

6. Kombinasi Gerakan Renang Gaya Punggung

Pada materi di depan, kamu telah mengetahui gerakan ayunan lengan, kaki, dan cara pengambilan napas. Bagaimana kombinasi gerakan renang gaya punggung? Amatilah dan praktikkan gerakan renang gaya punggung seperti pada Gambar 8.7!



Gambar 8.7 Kombinasi gerakan renang gaya punggung



Tahukah Kamu?

Apa Manfaat Renang Gaya Punggung?

Apa sajakah manfaat renang gaya punggung? Jika dilakukan dengan rutin, renang gaya punggung memiliki manfaat penting. Manfaat renang gaya punggung ialah menambah tinggi badan dan menjaga kelenturan tubuh. Renang gaya punggung akan memberikan peregangan dari kepala hingga ujung kaki. Selain lengan dan pinggul sebagai penopang kaki dalam air, tulang belakang sampai kaki aktif bergerak. Pergerakan ini membuat ligamen dan sendi menjadi lentur.

Renang gaya punggung dilakukan dengan mengombinasikan gerakan ayunan lengan, kaki, dan pengambilan napas. Diskusikan gerakan renang gaya punggung bersama temanmu. Catatlah hasil

analisis bersama pada buku catatan. Selanjutnya, komunikasikan kepada gurumu.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Mempraktikkan Renang Gaya Punggung!

- Deskripsi** : Olahraga renang membuat tubuh sehat dan bugar. Kamu dapat melakukan renang dengan mempraktikkan renang gaya punggung. Agar lebih menyenangkan, praktikkan renang gaya punggung.
- Tujuan** : Mempraktikkan cara berenang gaya punggung.
- Sarana dan prasarana** : Pakaian renang, garis lintasan, *stopwatch*, peluit, dan kolam renang.

Pelaksanaan:

1. Lakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, posisi tubuh, dan pengambilan napas pada renang gaya punggung.
2. Setiap peserta didik berenang sesuai tingkat kemahiran masing-masing. Jarak tempuh lintasan renang sejauh 10–15 meter.
3. Peserta didik diarahkan menempuh waktu secepatnya.

Lakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab, disiplin, dan sportif. Perhatikan aspek keselamatan dan keamanan dalam aktivitas berenang!

B. Dasar-Dasar Penyelamatan Diri di Air

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari teknik renang gaya punggung. Keterampilan berenang gaya punggung sangat bermanfaat ketika kamu beraktivitas di air. Menjaga keselamatan diri saat beraktivitas di air sangat penting. Kamu perlu mengetahui dasar-dasarnya. Sebelum mempelajarinya, mari lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Menonton Video Penyelamatan di Air

Bagaimana cara penyelamatan di air? Bersama temanmu, tontonlah video penyelamatan korban di air. Jika tidak dimungkinkan, carilah informasi tentang cara penyelamatan di air. Selanjutnya, deskripsikan cara penyelamatan korban di air. Tuliskan hasil deskripsi bersama, kemudian komunikasikan kepada teman dan gurumu.

Kegiatan tersebut dapat menjadi bekal bagimu mempelajari cara penyelamatan di air. Cara tersebut perlu dikuasai karena bermanfaat bagi diri sendiri dan/atau orang lain.

1. Konsep Penyelamatan Diri di Air

Bagaimana konsep penyelamatan diri di air? Ada dua aspek terkait konsep penyelamatan diri di air. *Pertama*, penyelamatan diri secara mandiri. *Kedua*, penyelamatan diri dengan bantuan orang lain.

Bermain air di kolam sungguh mengasyikkan, bukan? Di balik asyiknya bermain air, ada bahaya mengancam. Bahaya itu dapat terjadi karena keram atau kejang otot, menurunnya kesadaran, tidak dapat berenang, atau jatuh terpeleset. Oleh karena itu, penting bagimu mengetahui dan menguasai cara berenang. Cara menyelamatkan diri di air dapat dilakukan dengan mengapung. Bagaimana cara mengapung yang benar?



Ayo, Lakukan

Praktikkan cara penyelamatan diri di air dengan mengapung bersama temanmu secara sportif dan bertanggung jawab. Perhatikan faktor keselamatan dan keamanan di air. Berlatihlah dengan bimbingan gurumu atau instruktur renang.

Kamu telah mengetahui cara penyelamatan korban di air. Bacalah buku untuk mencari informasi tentang cara penyelamatan di air. Ringkaslah informasi yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar.

2. Upaya Mencegah Kecelakaan pada Saat Berenang

Renang merupakan olahraga air yang menyenangkan. Namun demikian, kamu hendaknya berhati-hati ketika akan berenang. Kamu juga dapat mencegah terjadinya kecelakaan saat berenang. Upaya mencegah kecelakaan pada saat berenang sebagai berikut.

1. Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk kolam renang.
2. Hindari lari-lari di sekitar kolam karena biasanya kondisi lantai licin.
3. Hindari bercanda yang berlebihan seperti saling dorong.
4. Gunakan perlengkapan renang
5. Tempatkan pelampung dalam jangkauan.

Dengan memperhatikan aspek tersebut, kamu terhindar dari kecelakaan saat berenang. Kamu juga perlu mengenali lokasi dan bahaya yang mungkin terjadi di kolam renang. Kembangkan sikap tanggung jawab dan disiplin ketika berlatih renang.

Kamu memiliki tanggung jawab moral kepada teman untuk saling mengingatkan saat beraktivitas di air. Sikap kehati-hatian sangat penting agar pelaksanaan renang dapat berjalan lancar. Bagi kamu yang belum dapat renang, sebaiknya beradaptasi dengan kondisi kolam. Kamu dapat duduk di pinggir kolam sambil berlatih menggerakkan kaki. Selanjutnya, mintalah bimbingan guru atau instruktur renang. Jika sudah mampu berenang, kamu dapat membantu teman yang belum dapat berenang. Namun demikian, kamu tetap harus menjaga keselamatan diri dan temanmu.



Rangkuman

1. Gerak dasar renang gaya punggung meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan cara pengambilan napas.
2. Gerakan meluncur mempunyai tahapan sebagai berikut.
 - a. Masuk ke kolam renang.
 - b. Pegang dinding kolam dan tekuk kedua kaki bertumpu pada dinding kolam.
 - c. Dorong kedua kaki dan lepaskan kedua lengan. Saat terdorong, kedua lengan lurus permukaan air.
 - d. Lakukan gerakan kaki untuk memperoleh gaya dorong.

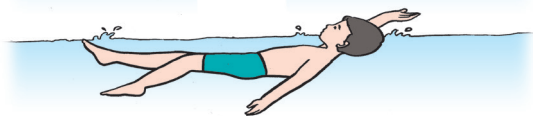
3. Gerakan kaki pada renang gaya punggung seperti gerakan kaki gaya bebas, tetapi dalam posisi tubuh telentang. Gerakan kaki dapat dilatih secara mandiri, dengan bantuan orang lain, atau menggunakan papan pembelajaran.
 - a. Posisi mandiri: kedua tangan memegang pinggir kolam atau *pant*.
 - b. Posisi bantuan orang lain: meminta bantuan instruktur atau guru untuk memegang tangan.
 - c. Posisi menggunakan papan: letakkan dada di atas papan dengan posisi tangan berpegangan erat pada ujung papan.
4. Pengambilan napas dilakukan menggunakan mulut saat kepala terangkat. Udara diembuskan melalui mulut.
5. Konsep penyelamatan diri di air dapat dilakukan dengan cara mandiri atau bantuan orang lain. Bahaya yang mengancam saat beraktivitas di air ialah keram atau kejang otot, menurunnya kesadaran, tidak dapat berenang, atau jatuh terpeleset.
6. Cara menghindari kecelakaan saat berenang atau di lingkungan kolam renang sebagai berikut.
 - a. Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk kolam renang.
 - b. Menghindari lari-lari di sekitar kolam karena biasanya kondisi lantai licin.
 - c. Menghindari bercanda yang berlebihan seperti saling dorong.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Raya berlatih renang gaya punggung. Saat berenang, pandangan Raya ke arah
 - A. belakang
 - B. bawah
 - C. depan
 - D. atas
2. Perhatikan aktivitas Ardian pada gambar berikut!



- Ardian menggerakkan kedua lengan secara bergantian. Gerakan yang dilakukan Ardian adalah
- A. meluncur
 - B. mengapung
 - C. mengayun lengan
 - D. mengambil napas
3. Cara pengambilan napas yang benar pada renang gaya punggung ialah
- A. mengangkat kepala sehingga mulut sejajar permukaan air
 - B. mengangkat kepala dan menengok ke arah kanan atau kiri
 - C. menundukkan kepala sehingga kepala berada di permukaan air
 - D. membuka mulut di dalam air agar udara di dalam tubuh dapat keluar
4. Posisi kaki saat melakukan dorongan pada renang gaya punggung, yaitu
- A. membengkokkan paha, lutut, dan sendi kaki
 - B. meluruskan pangkal paha sampai ujung kaki
 - C. mengangkat kaki secara lurus ke atas dan ke bawah
 - D. merapatkan kaki dan menggerakkan naik turun secara berirama
5. Saat berenang dengan gaya punggung, Rina melakukan gerakan meluncur. Posisi badan Rina
- A. telungkup dengan posisi kedua tangan lurus ke depan
 - B. telungkup dan kepala diangkat sedikit agar lebih tinggi dari bahu
 - C. telentang dengan kedua kaki digerakkan naik turun bergantian
 - D. miring dengan gerakan salah satu tangan di atas permukaan air
6. Gerakan lengan pada renang gaya punggung dilakukan secara berkelanjutan. Gerakan lengan yang benar pada renang gaya punggung ialah
- A. telapak tangan diayunkan dari samping ke bawah badan dan didorong lurus ke depan
 - B. satu tangan diangkat dan tangan satunya diletakkan di depan secara lurus
 - C. kedua tangan diluruskan ke depan dengan posisi kepala menghadap ke depan
 - D. siku diangkat dan digerakkan ke depan secara bergantian

7. *Stride jump* merupakan teknik masuk di air saat menolong korban tenggelam. Gerakan dalam *stride jump* ialah
 - A. lari kemudian masuk ke air
 - B. masuk ke air secara perlahan
 - C. terjun dengan jangkauan jauh
 - D. melompat dengan kaki terlebih dahulu
8. Mempraktikkan cara penyelamatan diri di air bermanfaat untuk
 - A. membantu korban tenggelam
 - B. meningkatkan kesehatan tubuh
 - C. meningkatkan keterampilan berenang
 - D. menumbuhkan kepercayaan diri saat berenang
9. Posisi tubuh korban saat mempraktikkan cara penyelamatan ialah
 - A. telungkup
 - B. telentang
 - C. miring
 - D. jongkok
10. Upaya mencegah kecelakaan sebelum berenang dilakukan dengan
 - A. mengenakan pakaian renang
 - B. memantau kedalaman kolam
 - C. makan dan minum secukupnya
 - D. melakukan pemanasan dahulu

B. Jawablah dengan benar!

1. Widi melakukan gerakan meluncur. Jelaskan cara gerakan meluncur pada renang gaya punggung!
2. Budi berlatih gerakan kaki dibantu pelatih renang. Bagaimana cara membantu Budi?
3. Mengapa gerakan kaki pada renang gaya punggung berperan penting? Jelaskan!
4. Mengapung sangat penting dalam penyelamatan diri di air. Jelaskan cara-cara mengapung!
5. Jelaskan cara membawa korban tenggelam!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

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



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi renang gaya punggung dan dasar-dasar keselamatan diri di air. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran renang gaya punggung dan dasar-dasar keselamatan diri di air. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi renang gaya punggung dan dasar-dasar keselamatan diri di air?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi renang gaya punggung dan dasar-dasar keselamatan diri di air?



Aktivitas Peserta Didik

Membuat Poster Gerakan Dasar Renang Gaya Punggung

- Deskripsi** : Pembelajaran gerak dasar renang gaya punggung dapat menggunakan poster. Bersama kelompokmu, buatlah poster renang gaya punggung. Setiap kelompok terdiri atas 4–5 orang.
- Tujuan** : Memahami gerakan dasar renang gaya punggung.
- Sarana dan prasarana** : Gambar/foto, kertas ukuran A3, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

1. Buatlah poster berupa kumpulan gambar sendiri atau gambar dari buku referensi atau sumber referensi lain (internet atau majalah).
2. Poster dibuat pada kertas ukuran A3. Setiap gambar diberi keterangan mengenai gerakan renang gaya punggung.
3. Poster dipresentasikan tiap-tiap kelompok di kelas. Kelompok lain dapat memberikan tanggapan.

Kerjakan tugas ini secara bertanggung jawab dan disiplin. Kembangkan sikap kerja sama dan toleransi dalam mengerjakan tugas ini. Pada akhir pembelajaran, poster dikumpulkan kepada guru.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi renang dan dasar-dasar penyelamatan diri di air. 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 langkah-langkah gerakan meluncur pada renang gaya punggung. | | |
| 2. | Mampu mendeskripsikan gerakan lengan pada renang gaya punggung. | | |
| 3. | Mampu mendeskripsikan gerakan kaki pada renang gaya punggung. | | |
| 4. | Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak pada renang gaya punggung. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan cara penyelamatan diri dan orang lain saat beraktivitas di air. | | |
| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
| 6. | Mampu mempraktikkan gerakan meluncur pada renang gaya punggung. | | |
| 7. | Mampu mempraktikkan gerakan lengan pada renang gaya punggung. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan gerakan kaki pada renang gaya punggung. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan kombinasi gerak pada renang gaya punggung. | | |
| 10. | Mampu mempraktikkan cara penyelamatan diri dan orang lain saat beraktivitas di air. | | |



Gambar 9.1 Mandi merupakan salah satu cara menjaga kebersihan tubuh
Sumber: Dok. Penulis



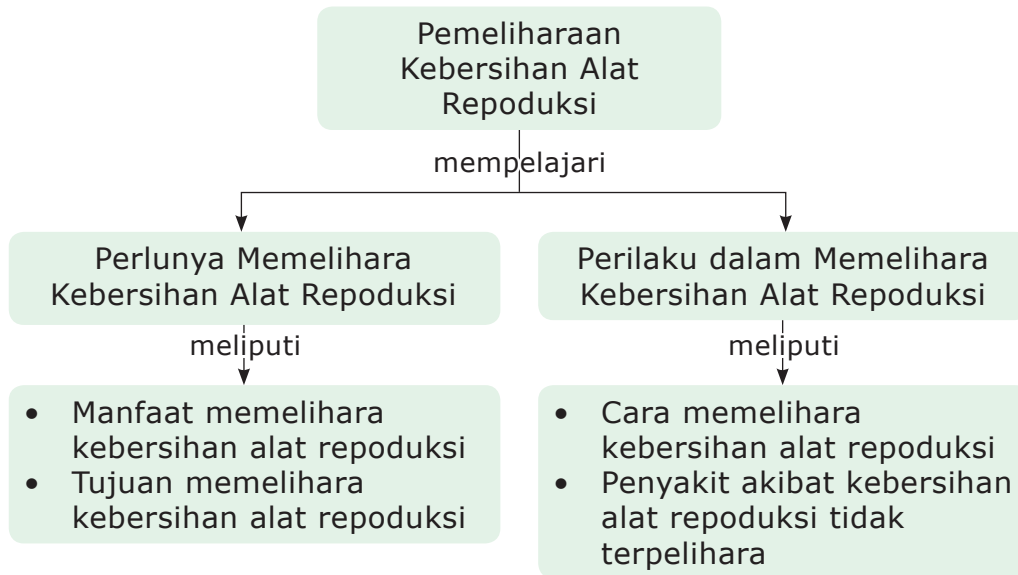
Pemeliharaan Kebersihan Alat Reproduksi

Ada peribahasa, kebersihan pangkal kesehatan. Peribahasa tersebut berisi nasihat yang sungguh bijak. Nasihat bijak itu mengajakmu untuk menjaga kebersihan. Jika kamu rajin menjaga kebersihan, tubuhmu senantiasa sehat. Menjaga kebersihan bermanfaat bagi dirimu dan lingkungan sekitar.

Perilaku menjaga kebersihan tubuh tampak pada gambar di atas. Kamu harus membersihkan tubuh setiap hari. Debu, keringat, dan paparan sinar matahari menyebabkan kulit tubuhmu kusam dan kotor. Tubuh kotor perlu dibersihkan secara rutin. Bagian di sekitar alat reproduksi juga harus dibersihkan. Mengapa? Apa pentingnya memelihara kebersihan alat reproduksi? Bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi? Temukan jawabannya pada pelajaran berikut.



Peta Konsep



Kata Kunci

- kebersihan
- alat reproduksi manusia
- penyakit
- perilaku menjaga kebersihan



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi;
2. menjelaskan cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi;
3. mengidentifikasi perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi; serta
4. mengidentifikasi cara pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

Pada pelajaran kelas V, kamu telah mempelajari konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Pada pelajaran di kelas VI ini, kamu akan membahas pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. Penjelasan di depan menginformasikan pentingnya memelihara kebersihan tubuh. Begitu pula dengan kebersihan alat reproduksi. Jika kamu rutin memelihara kebersihan, alat reproduksimu menjadi sehat. Dengan menjaga kebersihan, kamu telah mensyukuri karunia Tuhan berupa tubuh sehat.

A. Perlunya Memelihara Alat Reproduksi

Kesehatan tubuh berpengaruh terhadap kenyamanan diri, misalnya kesehatan alat reproduksi. Kesehatan anggota tubuh dapat dijaga dengan memelihara kebersihan tubuh. Kamu dapat mengetahui cara menjaga kesehatan tubuh dengan berbagai cara. Untuk memperdalam pengetahuanmu, lakukan kegiatan berikut.



Bermain Tebak Kartu

Bagian tubuh terdiri atas beberapa organ dengan fungsi berbeda. Bersama temanmu, kerjakan kegiatan berikut.

1. Bagilah siswa di kelas menjadi dua kelompok. Setiap kelompok menyiapkan kertas berukuran 10×10 cm. Anggota kelompok satu menuliskan satu nama bagian tubuh. Anggota kelompok dua menuliskan cara membersihkan bagian tubuh yang disebutkan.
2. Anggota kelompok satu menempel kertas nama bagian tubuh di papan tulis. Anggota kelompok satu membaca pertanyaan yang telah dibuat terkait cara membersihkan bagian tubuh.
3. Anggota kelompok dua menjawab pertanyaan berdasarkan jawaban yang telah dituliskan yang disesuaikan dengan gambar yang ditempel oleh kelompok satu. Kartu jawaban ditempel di dekat kartu pertanyaan.

Lakukan kegiatan ini dengan jujur dan sportif. Kembangkan sikap bekerja sama dalam melakukan kegiatan ini. Jika kamu mengalami kesulitan, bertanya atau berdiskusilah dengan guru.

Melalui kegiatan tersebut kamu mengetahui bagian tubuh dan cara menjaga kebersihannya. Selanjutnya, kamu akan membahas alat

reproduksi. Alat reproduksi merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi yang penting bagi tubuh. Kesehatan alat reproduksi juga harus dijaga dengan baik. Misalnya, setelah buang air kecil, kamu harus membersihkan alat reproduksi. Kamu juga membiasakan mandi dua kali sehari. Saat mandi, alat reproduksi dibersihkan dengan sabun mandi. Pakaian yang dikenakan untuk menutupi alat reproduksi harus bersih dan kering. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga agar terhindar dari bibit penyakit.

Bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi? Untuk lebih memahami lebih dalam, perhatikan pembahasan berikut.

1. Manfaat Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Menjaga kebersihan alat reproduksi, terutama bagian luar, merupakan bagian dari kebersihan diri. Kebiasaan ini perlu ditanamkan sejak dini. Tidak hanya anak perempuan, anak laki-laki juga perlu membiasakannya. Penyakit dapat timbul akibat kebersihan di sekitar bagian alat reproduksi tidak terjaga. Jika terbiasa membersihkan alat reproduksi, kamu akan memperoleh banyak manfaat.

Apa sajakah manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi? Beberapa manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi sebagai berikut.

1. Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat dan bebas dari bau tidak sedap.
2. Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu.
3. Terhindar dari berbagai penyakit.
4. Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

2. Tujuan Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi

Kamu telah mengetahui manfaat yang dapat kamu rasakan apabila kamu memelihara kebersihan alat reproduksi. Apa tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi dalam kehidupan sehari-hari? Berikut ini tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi.

1. Memelihara fungsi alat reproduksi.
2. Menghindari munculnya aroma tidak sedap pada alat reproduksi.
3. Mencegah terjangkitnya penyakit pada alat reproduksi.
4. Meningkatkan kenyamanan dalam melakukan aktivitas.

Alat reproduksi merupakan organ tubuh yang harus dijaga dan dirawat. Kamu sebaiknya memperoleh pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sejak dini. Pengetahuan ini penting bagimu! Kamu perlu mengetahui tindakan yang dilakukan terhadap alat reproduksi. Bagaimana menjaga alat reproduksi agar bersih dan

sehat? Bagaimana berperilaku dalam kehidupan sosialmu? Apa kewajiban yang harus dijalankan dilihat dari segi agama? Pertanyaan ini akan terjawab jika kamu memperoleh pemahaman kesehatan alat reproduksi sejak dini.

Kamu telah membahas cara menjaga kebersihan alat reproduksi dan tujuannya. Agar pengetahuanmu lebih luas, bacalah buku tentang reproduksi di perpustakaan sekolah. Ringkaslah artikel pada buku tersebut dan gunakan sebagai sumber belajar. Ingat, gunakan buku secara bertanggung jawab.



Unjuk Kemampuan

Cara Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi

Kamu tentu akan merasa nyaman saat tubuhmu bersih. Bagaimana caramu menjaga kebersihan tubuh dan alat reproduksimu? Jelaskan sesuai pengalamanmu sehari-hari. Carilah sumber referensi untuk mengetahui apakah cara yang kamu lakukan sudah tepat. Tulislah hasilnya, kemudian kumpulkan kepada gurumu. Guru menyimpulkan pembahasan yang dibuat siswa dan tetap menjaga privasi setiap siswa. Jika ada siswa yang kurang memahami cara menjabarkan hasil penelusurannya, guru memberikan langkah-langkah yang sederhana.

B. Perilaku dalam Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi

Pada subpelajaran A, kamu telah membahas perlunya memelihara kebersihan alat reproduksi. Selanjutnya, kamu diajak membahas kebersihan alat reproduksi. Menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi sangat penting. Bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksi? Kamu dapat menggunakan sabun atau sejenisnya untuk menjaga kebersihan alat reproduksi.

Bagian tubuh lainnya, misalnya tangan juga perlu dijaga kebersihannya. Tangan yang kotor menjadi jalan masuknya bibit penyakit. Tahukah kamu, cara mencuci tangan yang benar? Lakukan kegiatan berikut bersama temanmu.



Kegiatan

Ayo, Mencuci Tangan!

Dengan didampingi guru, bukalah laman di internet. Unduh dan tontonlah video pada laman tersebut. Praktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar bersama temanmu. Amatilah cara temanmu mencuci tangan! Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu, kemudian sampaikan kepada gurumu.

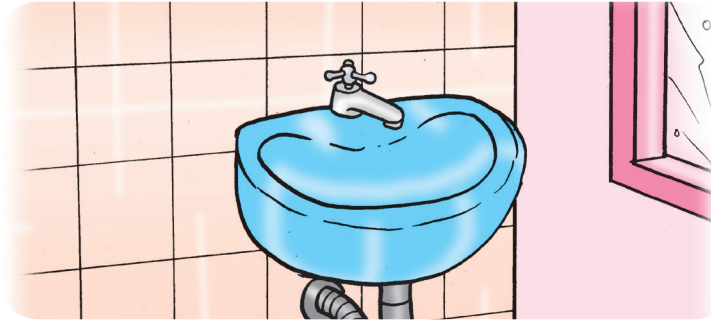
Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui cara menjaga kebersihan bagian tubuh. Begitu pula dalam menjaga kebersihan alat reproduksi. Membiasakan menjaga kebersihan alat reproduksi menjadikan tubuh selalu sehat.

1. Cara Memelihara Kebersihan Alat Reproduksi

Apa itu kesehatan reproduksi? Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh terkait fungsi, peran, dan sistem reproduksi. Kondisi sehat tidak berarti bebas penyakit atau kecacatan, tetapi sehat secara mental dan sosial kultural. Untuk mencapai derajat sehat, kamu harus memelihara kebersihan alat reproduksi.

a. Mencuci Tangan

Mengapa tangan harus dicuci? Tangan biasa digunakan untuk menyentuh benda. Dapat jadi, benda yang disentuh atau dipegang kotor. Setelah buang air, kamu perlu mencuci tangan. Jika tidak dicuci, tangan menjadi tempat kuman berkembang biak. Gunakan sabun ketika mencuci tangan. Cucilah tanganmu seperti langkah-langkah yang ditayangkan dalam video pada awal kegiatan pembelajaran di subpelajaran B. Dengan tangan yang bersih, kamu terhindar dari kuman.



Gambar 9.2 Setelah buang air, cucilah tangan dengan air bersih yang mengalir

b. Membersihkan Diri setelah Buang Air

Setelah buang air, jangan lupa membersihkan diri. Bilaslah anggota tubuh menggunakan air bersih yang mengalir. Gunakan tangan kiri untuk membersihkannya. Gunakan pula sabun agar kebersihannya makin terjaga. Kebersihan pada alat reproduksi juga meningkatkan kenyamananmu dalam beraktivitas.

c. Mengelap dengan Handuk atau Tisu

Apa jadinya jika bagian tubuhmu basah dan lembap? Tubuh menjadi tempat tumbuhnya jamur. Jamur kulit menyebabkan gatal-gatal. Secara refleks, kamu akan menggaruk kulit tubuh karena gatal. Tindakan ini dapat melukai tubuhmu dan menambah luasnya jamur kulit. Bahkan, kulitmu dapat mengalami iritasi. Untuk menghindari tumbuhnya jamur, kamu perlu mengeringkan tubuhmu dengan mengelap tubuh. Kamu dapat menggunakan handuk atau tisu saat berkeringat atau basah.

d. Mengenakan Celana Dalam yang Bersih dan Higienis

Higienis diartikan bebas dari kuman atau tidak mengandung bibit penyakit. Apa hubungan higienis dan celana dalam? Celana dalam yang bersih dan higienis dapat menjaga kebersihan alat reproduksi. Gantilah celana dalam sekurangnyanya dua kali dalam satu hari. Mengapa? Celana dalam yang kotor dan lembap rentan kuman penyakit. Kamu dapat memilih celana berbahan katun. Bahan katun menyerap keringat sehingga tidak lembap.

e. Mencuci Pakaian dan Celana yang Kotor

Pakaian dan celana kotor menjadi sarang bibit penyakit. Agar tetap bersih, pakaian dan celana kotor harus dicuci. Selanjutnya, pakaian tersebut dijemur dan disetrika.



Ayo, Lakukan

Apa tujuan kita mencuci, menjemur, dan menyetrika pakaian? Bahaslah bersama temanmu! Tuliskan hasil pembahasan bersama pada kertas, kemudian komunikasikan di kelas. Selanjutnya, berlatihlah untuk mencuci, menjemur, dan menyetrika pakaianmu sendiri. Mintalah bantuan ayah, ibu, atau kakakmu saat melakukan kegiatan itu.

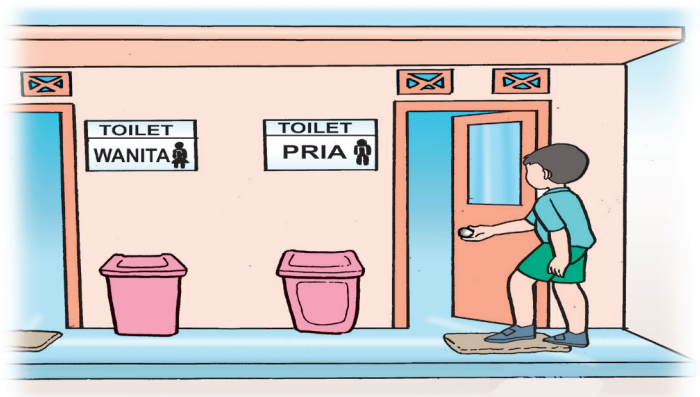
f. Mengenakan Celana yang Longgar

Amatilah cara berpakaian temanmu! Adakah temanmu yang mengenakan celana ketat? Tahukah kamu, mengenakan celana ketat dapat mengganggu peredaran darah? Suhu tubuh juga makin meningkat. Agar kesehatan reproduksi terjaga, kamu sebaiknya mengenakan celana agak longgar. Kamu dapat bebas bergerak dan lebih nyaman beraktivitas.

g. Membiasakan Buang Air di Toilet/Kamar Mandi

Biasakan buang air di toilet atau kamar mandi. Kebiasaan ini merupakan sikap terpuji dan dapat menjaga kesehatan tubuh. Hindari buang air di sembarang tempat. Selain mengganggu orang lain, buang air di sembarang tempat merupakan perilaku tidak terpuji.

Kebersihan toilet atau kamar mandi perlu dipelihara secara rutin. Toilet atau kamar mandi yang kotor menjadi sarang kuman. Kuman dapat menimbulkan penyakit. Sudahkah kamu membersihkan kamar mandi di rumahmu secara rutin?



Gambar 9.3 Gunakan toilet ketika buang air

h. Menjauhi Makanan dan Minuman yang Kurang Sehat

Setiap orang perlu makanan dan minuman sehat. Dengan mengonsumsi menu sehat, kamu dapat menjaga kesehatan alat reproduksi. Kamu juga perlu membiasakan pola hidup sehat, misalnya dengan rajin berolahraga. Apakah makanan dan minuman di lingkunganmu sehat? Untuk mengetahuinya, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Lakukan

Lakukan pengamatan mengenai makanan dan minuman di lingkungan sekolahmu. Lakukan kegiatan ini bersama temanmu. Identifikasilah jenis makanan dan minuman yang sehat untuk dikonsumsi. Catatlah hasil identifikasi pada kertas dan komunikasikan kepada teman dan guru.

Menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi sangat penting. Kamu bertanggung jawab atas kebersihan dan kesehatan alat reproduksimu. Jika kamu mengalami gangguan pada alat reproduksi, segeralah berobat dan berkonsultasi dengan dokter.

2. Penyakit Akibat Kebersihan Alat Reproduksi Tidak Terjaga

Jika tidak dijaga kebersihannya, alat reproduksi dapat terserang penyakit. Apa sajakah penyakit yang timbul akibat alat reproduksi tidak bersih? Penyakit yang timbul karena alat reproduksi tidak terjaga kebersihannya sebagai berikut.

a. Infeksi Saluran Kencing

Infeksi saluran kencing atau infeksi saluran kemih disebabkan bakteri *Escherichia Coli*. Bakteri *Escherichia Coli* hidup di dalam saluran cerna yang masuk pada saluran uretra. Infeksi saluran kencing dibagi menjadi infeksi saluran kencing bagian bawah dan infeksi saluran kencing bagian atas. Gejala infeksi saluran kencing bagian bawah, yaitu rasa ingin selalu buang air kecil, nyeri atau perih saat buang air kecil, warna urine keruh, dan bau urine tidak sedap. Gejala infeksi saluran kencing bagian atas, yaitu nyeri pada bagian selangkangan, mual, dan demam.

b. Kudis

Kudis disebabkan tungau *Sarcoptes Scabiei*. Tungau menggali sarang di bawah lapisan kulit sehingga kulit gatal dan membentuk ruam. Penyakit ini dapat menular melalui sentuhan kulit. Penyakit ini juga ditularkan jika terjadi kontak langsung dengan hewan yang mengidap kudis.

Kamu dapat tertular kudis jika sering bertukar pakaian dengan orang lain atau menggunakan handuk sama. Hindari saling meminjam pakaian atau handuk karena menyebabkan penyakit kulit. Seorang penderita kudis sebaiknya disediakan handuk khusus. Pakaian yang dikenakannya tidak boleh dikenakan orang lain.

c. Eksim

Eksim atau eksema adalah peradangan pada kulit yang menyebabkan munculnya gatal-gatal. Pada kondisi tertentu, kulit memerah, kering, dan pecah-pecah. Eksim merupakan jenis penyakit jangka panjang. Setelah menghilang, gejalanya dapat muncul kembali. Kulit yang terkena eksim tidak boleh digaruk karena menyebabkan infeksi dan iritasi.

d. Urethritis

Urethritis adalah penyakit infeksi yang menyebabkan peradangan pada bagian lapisan uretra. Lapisan uretra adalah sebuah saluran kecil yang berfungsi mengalirkan air kencing ke luar tubuh. Penyebab urethritis antara lain bakteri yang masuk ke saluran uretra sehingga terjadi infeksi.

Bagaimana tanda awal berkembangnya kuman pada kulit di sekitar alat reproduksi? Tanda-tanda awalnya antara lain kulit gatal, terlihat memar, dan perih. Kesehatan alat reproduksi juga dapat dideteksi dengan bau. Jika tercium bau tidak sedap, berarti kebersihan alat reproduksi kurang terjaga. Jika kamu menemukan tanda-tanda tersebut, segera bersihkan alat reproduksi dan periksakan diri ke dokter.



Tahukah Kamu?

Menghindari Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah perbuatan tidak senonoh yang menimbulkan perasaan malu, marah, benci, tersinggung, dan sedih. Tindakan seperti

siulan dan colekan dapat dikategorikan pelecehan seksual. Pelecehan seksual juga dapat berupa sentuhan pada alat reproduksi. Akibat perbuatan ini, korban mengalami gangguan fisik dan mental.

Pelecehan seksual harus dihindari. Bagaimana caranya? Berikut beberapa tindakan untuk menghindari pelecehan seksual.

1. Bekali diri dengan ilmu agama.
2. Biasakan berkata santun kepada semua orang.
3. Kenakan pakaian tertutup, longgar, dan terjaga.
4. Biasakan bersikap sopan dalam pergaulan.
5. Pilih bergaul dengan orang yang berakhlak baik.
6. Tolak ajakan yang mengarah pada pelecehan seksual.

Berkaitan tentang kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, dengan pendampingan guru, amatilah gambar yang sudah diunduh guru bersama teman. Diskusikan tayangan tersebut bersama temanmu. Sampaikan hasil diskusi kepad guru dan temanmu secara santun. Jika masih kurang paham, mintalah bimbingan guru.



1. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh terkait fungsi, peran, dan sistem reproduksi.
2. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga. Cara memelihara kebersihan alat reproduksi antara lain mencuci tangan; membersihkan alat reproduksi setelah buang air; mengenakan celana dalam yang bersih dan higienis; mengelap dengan handuk dan tisu; mencuci pakaian dan celana yang kotor; mengenakan celana yang longgar; membiasakan buang air di toilet atau kamar mandi; serta menjauhi makanan dan minuman tidak sehat.
3. Bagian tubuh di sekitar alat reproduksi jika kurang bersih dan terawat akan menimbulkan penyakit. Penyakit yang timbul antara lain infeksi saluran kencing, kudis, eksim, dan urethritis.
4. Menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi memiliki banyak manfaat.



Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Kesehatan alat reproduksi perlu dijaga karena fungsinya vital. Manfaat menjaga kesehatan alat reproduksi ialah meningkatkan
 - A. kebugaran tubuh
 - B. kekuatan tubuh
 - C. kenyamanan beraktivitas
 - D. daya tahan beraktivitas
2. Alat reproduksi berperan dalam pembuangan zat sisa metabolisme tubuh (ekskresi). Berkaitan peran tersebut, di dalam alat reproduksi, terdapat saluran yang terhubung langsung dengan
 - A. kandung kemih
 - B. usus besar
 - C. usus kecil
 - D. lambung
3. Sani bermain pasir di halaman sekolah. Jika Sani tidak mencuci tangan dengan bersih, tangannya menjadi tempat berkembang biaknya
 - A. keringat
 - B. kuman
 - C. ruam
 - D. penyakit
4. Tindakan yang harus dilakukan saat membersihkan alat reproduksi adalah
 - A. mencuci dengan menggunakan air dan mengeringkannya
 - B. mencuci dengan menggunakan air
 - C. langsung dikeringkan dengan tissue
 - D. buang air besar
5. Andi memilih celana dalam dari bahan katun. Tujuan Andi mengenakan celana tersebut agar
 - A. fungsi dan alat kesehatan reproduksi tidak terganggu
 - B. bagian tubuh di sekitar alat reproduksi tidak iritasi
 - C. kulit pada sekitar alat reproduksi tidak lembap
 - D. alat reproduksi memiliki ruang gerak leluasa

6. Pelajar mengenakan seragam saat beraktivitas di sekolah. Setelah beraktivitas, seragam hendaknya dicuci dengan air bersih dan sabun agar
 - A. lebih rapi
 - B. suhu tubuh terjaga
 - C. bersih dan higienis
 - D. memicu pertumbuhan jamur
7. Jika merasa gatal, bagian tubuh di sekitar alat reproduksi tidak boleh digaruk karena
 - A. dapat mengganggu fungsi alat reproduksi
 - B. menimbulkan penyakit pada alat reproduksi
 - C. kulit di sekitar alat reproduksi dapat tercemar oleh kuman
 - D. kulit di sekitar alat reproduksi lebih sensitif daripada bagian tubuh lain
8. Seseorang mengalami infeksi peradangan pada bagian uretra. Dilihat dari jenis penyakitnya, orang tersebut terjangkit
 - A. kudis
 - B. eksim
 - C. urethtritis
 - D. epididimitis
9. Berbagai penyakit timbul karena faktor tertentu, misalnya kudis. Penyakit kudis disebabkan oleh bakteri
 - A. *Escherichia Coli*
 - B. *Sarcoptes Scabiei*
 - C. *Staphylococcus Aureus*
 - D. *Staphylococcus Epidermidis*
10. Salah satu gejala infeksi saluran kencing bagian bawah ialah
 - A. rasa ingin selalu buang air kecil
 - B. bau urine tidak sedap
 - C. warna urine keruh
 - D. mual dan demam

B. Jawablah dengan benar!

1. Bagaimana cara membasuh tubuh setelah buang air besar? Jelaskan!
2. Bakteri *Escherichia Coli* hidup di saluran cerna. Akan tetapi, bakteri tersebut dapat menyebabkan penyakit pada alat reproduksi. Mengapa demikian?

3. Apakah kebersihan alat reproduksi dapat dijaga dengan memotong kuku? Jelaskan!
4. Jelaskan tanda kulit di sekitar alat reproduksi yang tidak terjaga kebersihannya!
5. Mengapa celana dalam yang kotor harus segera diganti?

Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

Presentasikan cara mencuci tangan dengan benar, membersihkan alat reproduksi dengan benar, dan memaparkan pakaian/celana yang mendukung kesehatan alat reproduksi. Tunjukkan perilaku terpuji dalam kegiatan kerja bakti ini.



Refleksi

Kamu telah mempelajari materi pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi pemeliharaan kebersihan alat reproduksi?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik?



Aktivitas Peserta Didik

Ayo, Berdiskusi!

Bahaslah permasalahan terkait kebersihan alat reproduksi dan cara mengatasinya. Lakukan langkah-langkah berikut.

1. Bagilah siswa yang ada di kelas menjadi empat kelompok. Setiap kelompok membahas salah satu tema. Penentuan tema tiap-tiap kelompok dilakukan dengan cara undian. Adapun tema yang akan diundi sebagai berikut.
 - a. Pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.
 - b. Pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi.
 - c. Penyakit yang timbul karena alat reproduksi tidak bersih.

2. Setiap kelompok menentukan ketua kelompok dan notulen dalam berdiskusi. Kelompok berdiskusi sesuai tema. Hasil diskusi ditulis pada kertas plano, kemudian ditempel pada papan tulis dan dibaca kelompok lain.
3. Setiap anggota kelompok juga mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel. Setiap kelompok membuat satu pertanyaan berdasarkan tema kelompok lain.
4. Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab kelompok lain. Jawaban atas pertanyaan tersebut diajukan anggota kelompok sesuai tema diskusi kelompoknya.
5. Setiap kelompok menyusun kesimpulan akhir. Hasil kesimpulan dikomunikasikan kepada kelompok lain dan guru.

Lakukan aktivitas ini dengan disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan saling bekerja sama. Aktivitas ini mendorongmu dan teman-temanmu aktif dalam kegiatan pembelajaran.



Umpan Balik

Kamu telah mempelajari materi pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berilah tanda (√) kolom "Ya" atau "Tidak" di bawah ini.

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

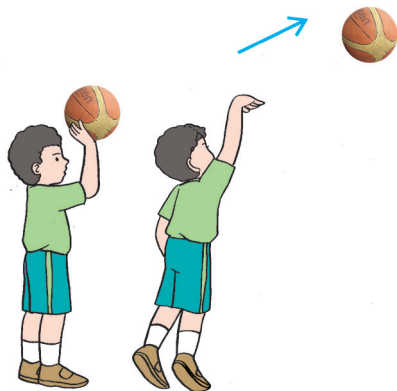
| No. | Aspek Pengetahuan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Mampu menjelaskan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi. | | |
| 2. | Mampu menjelaskan penyakit akibat tidak menjaga kebersihan alat reproduksi. | | |
| 3. | Mampu menjelaskan cara mencuci tangan dengan benar. | | |
| 4. | Mampu menjelaskan cara membersihkan alat reproduksi dengan benar. | | |
| 5. | Mampu menjelaskan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi. | | |

| No. | Aspek Keterampilan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 6. | Mampu menyajikan hasil diskusi tentang cara menjaga kebersihan alat reproduksi. | | |
| 7. | Mampu memberikan contoh penyakit akibat tidak menjaga kebersihan alat reproduksi. | | |
| 8. | Mampu mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar. | | |
| 9. | Mampu mempraktikkan cara membersihkan alat reproduksi dengan benar. | | |
| 10. | Mampu menyebutkan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi. | | |

Penilaian Akhir Semester II

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Menggiring bola merupakan salah satu gerakan yang harus dikuasai pemain sepak bola. Gerakan kaki yang tepat saat menggiring bola adalah
 - A. menekan bola ke bawah
 - B. mengangkat bola ke atas
 - C. mendorong bola ke depan
 - D. memutar bola ke samping
2. Perhatikan gambar pemain bola basket berikut!



Tujuan pemain basket variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi manipulatif seperti gambar adalah

- A. memblok bola
 - B. mengoper bola
 - C. menggiring bola
 - D. memasukkan bola
3. Perhatikan keterangan berikut!
 - 1) Menyentuh bola kepada pemukul yang sedang berlari menuju *base*.
 - 2) Membakar (menempati) *base* yang ada di dekatnya.
 - 3) Melambungkan bola sesuai permintaan pemukul.
 - 4) Menangkap bola yang dilempar pelambung yang luput dari pemukul.

Tugas penjaga lapangan (*baseman*) dalam permainan rounders ditunjukkan oleh angka

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

4. Andi melakukan variasi lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat dalam lompat jauh. Tujuan Andi melakukan variasi lari tersebut ialah

- A. meningkatkan jarak tumpuan lompatan
- B. mendapatkan kecepatan dengan maksimal
- C. menambah kekuatan pijakan saat melompat
- D. mencapai ketinggian lompatan sejauh-jauhnya

5. Siswa kelas IV mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dalam lompat jauh. Variasi dan kombinasi gerak yang tepat ialah

- A. berjalan dan lari biasa dengan kombinasi lompat
- B. berjalan dan lari cepat dengan kombinasi lompat
- C. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lompat
- D. lari pelan dan lari cepat dengan kombinasi lempar

6. Perhatikan gambar berikut!



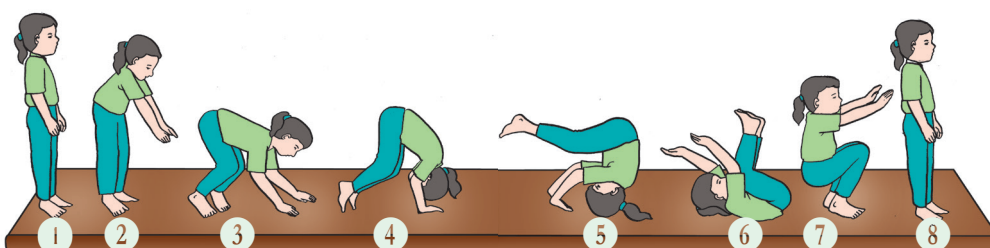
Gerakan seperti gambar bermanfaat untuk melatih kekuatan otot

- A. dada
- B. paha
- C. perut
- D. punggung

7. Guling ke depan merupakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat dalam senam lantai. Gerakan guling dilakukan dengan

- A. mengencangkan badan
- B. mengendurkan badan
- C. membulatkan badan
- D. meliukkan badan

8. Perhatikan gambar gerakan guling ke depan berikut!



Gerakan mendarat pada rangkaian guling depan ditunjukkan angka

- A. 3)
- B. 4)
- C. 5)
- D. 7)

9. Guling lenting, merupakan gerakan guling yang sulit. Sebelum melakukan guling lenting sebaiknya pesenam telah menguasai gerakan

- A. mengguling
- B. meroda
- C. *round off*
- D. *head stand*

10. Gerak ritmik merupakan perpaduan antara menari dan olahraga. Agar terlihat indah, gerak ritmik diiringi dengan

- A. ketukan
- B. teriakan
- C. siulan
- D. irama

11. Sikap "siap" saat akan melakukan gerakan menarik dan menekuk ditunjukkan dengan berdiri tegak dan kaki

- A. kanan ke depan
- B. terbuka sebahu
- C. tertutup rapat
- D. kiri ke depan

12. Perhatikan gambar berikut!



Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak mengayunkan lengan ke

- A. samping dan menekuk di depan dada dengan kombinasi jalan
- B. samping dan menarik tangan di depan dada dengan kombinasi lari
- C. depan dan menekuk di depan dada dengan kombinasi melangkah
- D. belakang dan menekuk di depan dada dengan kombinasi melangkah

13. Perhatikan keterangan berikut!

- 1) Menurunkan denyut jantung.
- 2) Menaikkan denyut jantung.

3) Mengembalikan kondisi tubuh.

4) Menghindarkan diri dari cedera otot.

Tujuan gerakan pendinginan dalam senam terstruktur ditunjukkan oleh keterangan angka

A. 1) dan 2)

C. 2) dan 3)

B. 1) dan 3)

D. 3) dan 4)

14. Ketika seseorang belajar meluncur, kedalaman kolam perlu diperhatikan. Kedalaman air dalam kolam yang tepat untuk belajar meluncur sebaiknya sebatas

A. kepala

C. perut

B. leher

D. dada

15. Cara pengambilan napas yang tepat pada aktivitas renang gaya punggung adalah

A. menoleh ke samping agar mulut berada di antara permukaan air

B. mengangkat kepala sampai leher berada di atas permukaan air

C. menengadahkan kepala agar hidung berada di atas air

D. mengangkat kepala sehingga mulut sejajar permukaan air

16. Saat bermain di air, kita harus menghindari cedera. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah

A. menguyur badan dengan air kolam

B. masuk ke air secara perlahan-lahan

C. melakukan lari di sekitar kolam renang

D. melakukan pemanasan sebelum berenang

17. Ketika alat reproduksi tidak terjaga kebersihannya, akan timbul rasa gatal, kulit memerah, kering, dan pecah-pecah. Ilustrasi tersebut menunjukkan penyakit yang muncul di sekitar alat reproduksi, yaitu

A. kudis

C. *urethritis*

B. eksim

D. *epididimitis*

18. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi ialah mengenakan celana berbahan katun.

Kebiasaan tersebut bertujuan

A. menjaga kelembapan di sekitar alat reproduksi

B. menghindari luka di sekitar alat reproduksi

C. menghindari iritasi alat reproduksi

D. menjaga fungsi alat reproduksi

19. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi adalah mengenakan celana dalam yang
- A. ketat
 - B. selalu baru
 - C. bahan nylon
 - D. longgar dan nyaman
20. Kebersihan alat reproduksi harus selalu dijaga. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah
- A. memanjangkan kuku jari tangan
 - B. membiarkan alat reproduksi basah
 - C. mencuci tangan setelah buang air kecil
 - D. mengganti celana dalam dua hari sekali

B. Mari, jawablah dengan benar!

1. Tika dan teman-temannya bermain kasti di lapangan. Tika melakukan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak dasar manipulatif dalam menangkap bola melambung. Bagaimana cara Tika melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar tersebut?
2. Bagaimana variasi sikap kuda-kuda tengah dan samping dengan kombinasi dorongan melangkah lurus?
3. Mengapa latihan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara teratur?
4. Jelaskan tiga kesalahan yang sering dilakukan pada saat guling depan!
5. Mengapa pesenam perlu mengombinasikan beberapa gerakan guling?
6. Jelaskan cara melakukan gerakan menarik dan menekuk!
7. Jelaskan cara melakukan variasi langkah zig-zag ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan dan menekuk di depan dada.
8. Bagaimana cara mencegah kecelakaan pada saat berenang?
9. Mengapa kamu sebaiknya mengenakan celana dalam berbahan katun?
10. Jelaskan empat manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi!

Glosarium

aerobik latihan fisik untuk meningkatkan asupan oksigen ke tubuh dengan serangkaian gerakan yang diiringi musik selama durasi waktu tertentu

aktivitas air rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air

artistik mempunyai nilai seni

gerakan bandulan gerakan mengayun pada olahraga pencak silat

bugar sehat benar-benar; masih sehat dan kuat

cedera cacat (luka) sedikit; kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena tekanan atau benturan fisik

duduk depok sempok; sikap duduk dengan satu tungkai kaki dilipat di bawah pantat dan tungkai lain ditekuk ke atas

duduk sila duduk dengan kaki berlipat dan bersilang

elakan teknik hindaran dalam pencak silat

festival perlombaan; hari atau pekan gembira dalam rangka peringatan peristiwa penting dan bersejarah

finis titik akhir dari pergerakan

gerak lokomotor gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain seperti jalan, lari, dan lompat

gerak nonlokomotor gerak yang dilakukan di tempat seperti membungkuk, meliuk, membalik, dan mengguling

infeksi kemasukan bibit penyakit; ketularan penyakit; peradangan dapat menyebabkan infeksi

instruktur orang yang bertugas mengajarkan sesuatu serta memberikan latihan dan bimbingan; pengajar; pelatih

iritasi kondisi kulit yang mengalami masalah seperti gatal atau radang bersisik

joging berlari dengan pelan (antara lari dan berjalan) untuk kesehatan

jongkok duduk berlipat lutut dengan pantat tidak menjejak tanah; bercangkung

kuda-kuda posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang dalam pencak silat

kuman binatang berukuran sangat kecil yang menyebabkan penyakit kudis; basil; bakteri

lari zig-zag lari berkelok-kelok

lempar turbo lempar menggunakan roket

melayang di udara posisi tubuh saat berada di udara

meluncur menggerakkan badan ke depan di permukaan air dengan cepat

mengapung gerakan mengambang di permukaan air

organ tubuh alat dalam tubuh manusia yang mempunyai tugas tertentu

pivot gerakan berputar dengan berporos salah satu kaki, kedua tangan memegang bola untuk menghindari hadangan pemain lawan yang akan merebut bola basket

pubertas masa akil balig; masa remaja

reproduksi pengembangbiakan

ritmik ritmis; berirama

senam gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan

simpuh cara duduk dengan kedua belah kaki dilipat ke belakang dan ditindih oleh pantat

sportivitas sikap adil (jujur) terhadap lawan; sikap bersedia mengakui keunggulan (kekuatan, kebenaran) lawan atau kekalahan (kelemahan, kesalahan) sendiri; kejujuran; kesportifan

sprint lari cepat (dalam jarak dekat) sejauh 100 meter, 200 meter, dan 400 meter

start titik awal untuk memulai bergerak

tangkisan gerakan menangkis; perlawanan; penolakan

trauma keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani; luka pada tubuh atau fisik

variasi gerakan melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara

Daftar Pustaka

- Addam. 2015. *7 Teknik Dasar Pencak Silat yang Dapat Kamu Pelajari*. www.satujam.com/teknik-dasar-pencak-silat/, diakses 9 September 2018.
- Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Ana, Chy. ?. 14 Manfaat Sit Up untuk Kesehatan Tubuh. <https://manfaat.co.id/14-manfaat-sit-up-untuk-kesehatan-tubuh>, diakses 10 September 2018.
- Anderson, Bob. 2008. *Stretching Peregangan*. Jakarta: Serambi.
- Arifin, Ahmad. 2016. Peregangan Otot dan Pelepasan Sendi. www.duniapenjas.tk/2016/03/peregangan-otot-dan-pelepasan-sendi.html, diakses 10 September 2018.
- Berolahraga. 2017. 7 Teknik Dasar Bola Basket ini akan Membuatmu Menjadi (Pemain PRO). www.berolahraga.net/teknik-dasar-bola-basket/, 6 September 2018.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklonini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Dessianti, Sherly. 2015. Cara Melakukan Teknik Blocking dalam permainan Bola Voli. www.tutorialolahraga.com/2015/05/cara-melakukan-blocking.html?m=1, diakses 6 September 2018.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Elyana. 2013. Pengenalan Kesehatan Reproduksi: Tidak pernah Terlalu Awal. www.jateng.bkkbn.go.id/Lists/Artikel/DispForm.aspx?ID=397, diakses 14 September 2018.
- Erlita. 2017. 5 Teknik Renang Gaya punggung beserta Gambarnya. www.olahragapedia.com/teknik-renang-gaya-dada, diakses 14 September 2018.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan & Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Grasindo.
- FE, Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Carolin. 2011. *Ensiklopedia Olahraga 1*. Jakarta: Kalam Publika.

- 2011. *Ensiklopedia Olahraga 2*. Jakarta: Kalam Publika.
- Handoyo, A. 2010. *Lari Jarak Pendek*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hendratno. 2016. Sejarah Permainan Bola Kasti dan Cara Bermainnya. www.gopena.com/permainan-bola-kasti/, 7 September 2018.
- Heri P, Agia. 2012. Senam Lantai (Guling Depan) FIK UNY. www.youtube.com/watch?v=gJK0Z01beds, diakses 11 September 2018.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Imam. 2017. SENAM RITMIK-8 Variasi dan Kombinasi Gerakan Tangan dan Kaki. www.youtube.com/watch?v=rq5wa7eSOT8, diakses 12 September 2018.
- Kaltim, Tribun. 2015. Video Water Recue di Benua Patra. www.youtube.com/watch?v=ULyaM8dsidM, diakses 14 September 2018.
- Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.
- Lumintuarso, Ria. 2011. *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta: Sinar Offset Jogjakarta.
- M. Husna, A. *100+ Permainan Tradisional Indonesia untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban*. Yogyakarta: Andi.
- Malik, Harno. 2015. Pengertian Permainan Rounders. www.softball-tutor.com/2015/09/pengertian-permainan-rounders.html, diakses 7 September 2018.
- Maryono, Oong. 2017. *Pencak Silat untuk Generasi Penerus: Panduan Teknik Pencak Silat Keluarga Pencak Silat Nusantara*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Min, Mas. 2016. Teknik Dasar Dan Cara Renang Penyelamatan Di Air Terlengkap. www.pelajaran.id/2016/10/teknik-dasar-dan-cara-renang-penyelamatan-di-air-lengkap.html, diakses 14 September 2018.
- Nugroho, Agung. 2005. Melatih Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 1, Nomor 2, Juli 2005: 143–160.

- Pamungkas, Kurnia. 2015. Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Rounders Siswa Kelas V SD Negeri Ngandagan di Kecamatan Pituruh. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. www.eprints.uny.ac.id/27551/1/Kurnia%20Pamungkas%20NIM13604227123.pdf, diakses 7 September 2018.
- Panjimas. 2013. Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas IV SD Negeri Puwosari 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang Tahun Pelajaran 2012/2013. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. www.lib.unnes.ac.id/19453/1/6101911032.pdf, 21 November 2016.
- Pendidikanmu. 2015. Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi Terlengkap. www.pendidikanmu.com/2015/02/menjaga-kebersihan-organ-reproduksi-terlengkap.html, diakses 14 September 2018.
- Play, Tombal Game. 2016. Tutorial Berenang Gaya punggung untuk Anak dan Dewasa | Gaya Katak. www.youtube.com/watch?v=FmNNSWVNRf8, diakses 14 September 2018.
- Prayoga, Sandy Afif. 2015. Lempar Turbo. www.youtu.be/f5nGt7s4BS8, diakses 7 September 2018.
- Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.
- Retnowati, Sofia. 2010. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta: Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Sofyan, Dwi. 2011. Teknik Dasar Sepakbola. www.youtube.com/watch?v=knFT5fPkOhg, diakses 6 September 2018.
- Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Supriyanti. 2008. *Bermain Kasti*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Titting, Fellyson. 2016. Senam Lantai guling Lenting (Headspring). www.youtube.com/watch?v=eYvbZ5anfrQ, diakses 11 September 2018.
- Yuliatin, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.

Indeks

A

aktivitas berjalan 59
alat reproduksi iii, xiv, 169-175, 177-183, 188-189
Asian Games 11, 75, 77, 153
aspek bela diri 82
aspek mental spiritual 82
aspek olahraga 83
aspek seni budaya 82
atletik iii, x, xvi, 57-60, 63, 66
ayunan lengan xiii, xviii, xix, 9, 135-142, 144-147, 149-150, 158, 160

B

back up xi, xviii, 94, 101, 106-109
bagian alat reproduksi 172
Bakteri Escherichia Coli 177, 181
bandulan 89, 190
base 47-50, 53-54, 185
baseman 49-50, 186
Blocking 28, 192
berkelok-kelok xi, xiii, xvii, xviii, 84-89, 107, 111, 115-116, 144-147, 149, 189, 191
bola basket viii, 1-3, 16-17, 21-26, 28-31, 111-112, 116, 185, 191-192
bola besar iii, viii, 1-3, 24-25, 30-31, 59
bola kecil iii, ix, 33, 35-36, 43, 54, 59, 102, 116
bola voli viii, 1-3, 10-11, 13, 15-16, 25-27, 29, 31, 111, 192-193
budaya Melayu 75
bunt 46

C

catcher 49

D

daya tahan iii, xii, 59, 93-95, 97, 104-106, 120, 125, 137, 180, 202
dorongan xvii, 6, 18, 67, 79-80, 88-89, 156, 158, 165, 189

E

eksim 178-179, 181, 188
elakan 89-90, 114-115, 190
epididimitis 181

F

finis 57, 61-62, 95, 102, 190, 200, 202
fungsi alat reproduksi 172, 181, 188

G

gaya katak 194
gerakan inti 142
gerakan kaki xiii, xviii, 67, 92, 154, 156-157, 161, 163-164, 166, 185
gerakan lengan xiii, 143, 154, 158, 163, 165
gerakan meluncur xiii, xviii, 156, 163, 165-166
gerak berirama iii, 135-138, 142, 145-146, 149-150
gerak langkah xi, xvii, 76, 84-90, 92, 115-116, 135-137, 141-142, 144, 146-147, 149
gerak lokomotor x, xi, 2, 4-7, 11-12, 23, 36, 59, 77-81, 83-89, 190

gerak nonlokomotor viii, x, xi, 7-8, 14, 17-19, 26, 36-37, 44-45, 77-81, 83-89, 190

gerak ritmik 135, 137, 187

guling ke belakang xii, xviii, 118, 120-133

guling ke depan xii, xviii, 117-133, 186

guling lenting xii, xviii, 118, 120, 124-125, 127-133, 187, 195

H

home run 50

honkbal 35

I

Indonesia iii, xiv, xv, xvi, xvii, xviii, 1, 11, 57, 75, 77, 193-194, 200

infeksi 177-179, 181, 190

infeksi saluran kencing 177, 179, 181

iritasi 175, 178, 180, 188, 190

J

jalan cepat 59, 65, 68-71, 113

joging xvii, 93, 95, 104, 106, 190

jump shoot 28

K

kasti ix, xvi, 33-36, 39-44, 50-55, 112, 116, 189, 193, 195

kebersihan alat reproduksi iii, xiv, 169-175, 177-179, 182-183, 189

kebugaran jasmani iii, xi, xii, xiv, 25, 68, 93-98, 101-109, 115, 189, 192, 200, 203

kecepatan 47, 59-63, 73, 94, 105-108, 115, 120, 186, 200

kekuatan xii, xvii, xviii, 59-60, 66, 72, 94, 98-101, 103, 105-108, 115, 120, 125, 131, 148, 180, 186, 191, 200-201

kelentukan 94, 106, 115

kelincahan 6, 94, 102, 105-107, 115, 125, 148

kesehatan iii, iv, 3, 77, 87, 93, 95, 105-106, 135, 137, 145, 166, 169, 171-174, 176-180, 182, 188, 190, 192, 207

kesehatan reproduksi

172-174, 176, 179-180, 192

keseimbangan 8, 12-14, 18, 63, 65, 67, 94, 105, 107, 120, 125, 137, 148

kuda-kuda belakang 79, 81, 89-90

kuda-kuda depan xvii, 78-79, 81, 88-90

kuda-kuda samping xvii, 80-82, 88-90

kuda-kuda silang belakang 114

kuda-kuda silang depan 114

kuda-kuda tengah xvii, 79-82, 88-90, 113, 189

kudis 178-179, 181, 188, 191

kuman 174-176, 178, 180-181, 191

L

lapangan bola basket 24

lapangan rounders 48, 54

Lari Bolak-Balik xi, 102

lari cepat x, xi, xvii, 60-71, 94, 101, 106-108, 113-114, 186, 191, 200

lari halang rintang 113
lari jarak jauh 97
lari jarak pendek 60-61, 71, 114, 193
latihan kebugaran xi, 94, 96, 98, 104-105, 108, 189
lay up shoot xvi, 23, 26, 28
lempar lembing 66
Lempar Turbo 191, 194
lompat jauh x, 63-64, 69-72, 113, 186
lompat tali xi, xvii, 94, 98-99, 106-107

M

melempar bola bawah xvi, 38, 45, 50-52
Melempar Bola Lambung 36, 44, 50-51
melempar bola melambung xvi, 37-38, 44, 51-52, 113
melempar bola mendatar xvi, 37, 44-45, 50, 52
menangkap bola melambung xvi, 19, 40, 47, 53, 113, 189
menangkap bola mendatar xvi, 41, 112
menangkap bola menyusur tanah xvi, 41
menarik dan menekuk 187, 189
menggiring bola xvi, 2, 6, 16, 21, 25-29, 185
menghentikan bola xv, 2, 7-8, 10, 26-27
menyundul bola xv, 2, 7, 25, 27

N

nomor lari 62

O

olahraga lari 59
Olimpiade 76, 97

P

papan pembelajaran 157, 164
passing atas xv, 14-15, 26-28
passing bawah xv, 14, 26-28, 111
pelambung 38-39, 185
pencak silat x, xi, xvii, 75-78, 82-92, 114, 116, 190-195, 198
pendinginan 142, 188
pivot 191, 198
pola hidup sehat iv, 97, 177
PON 75, 77
posisi tubuh xiii, xviii, 100-101, 106-107, 154, 156-159, 161, 163-164, 166, 191, 198
push up xi, xviii, 94, 100, 103, 106-109

R

rebound 2, 23, 26, 28
regu pemukul 42-43, 48-50, 54
regu penjaga 42-43, 46, 48-50, 53-54
rekor 62, 153
rekor nasional 62
renang iii, xiii, xviii, xix, 97, 153-168, 188, 192, 194, 198
renang gaya dada iii
rounders ix, xvi, 34-35, 43-44, 46-55, 112, 116, 186, 193-194, 197-198

S

SEA Games 62, 77, 153, 155

senam irama 136-138, 141-142, 145-147, 150
senam ketangkasan 119
senam lantai iii, xii, xviii, 117-119, 125-126, 128-132, 186, 192-193, 195, 198
seni bela diri iii, x, 75, 77, 91-92
sepak bola viii, xv, 1-4, 6-7, 9-10, 25-26, 29, 31, 116, 185, 193-194, 198
servis atas xv, 12-13, 27-28
servis bawah xv, 11-13, 26-29
shooting 2, 5, 22, 25
short run-up long jump 71, 113
sikap berdiri tegak 143-144
sikap duduk 190, 198, 201
sikap jongkok 63, 108
sikap kangkang 104, 107
sikap kuda-kuda x, xi, xvii, 76, 78-82, 84, 88-89, 114, 189

sit up xi, xvii, 94, 99-100, 106-109, 192, 198
smes 28
sprint xvi, 60-61, 63, 68-69, 71, 97, 101, 106, 114, 191, 198
sprint relay xvi, 60-61, 68-69, 71, 114
start 57, 60, 62, 95, 101-102, 107-108, 191, 198, 200, 202

start jongkok 101, 107
Suryo Agung Wibowo 62
swing 46

T

tangkisan xi, xvii, 76, 81, 83, 86-90, 115, 191, 198

Triathlon 97

tungau Sarcoptes Scabiei 178

Tunisia 1

tusukan 89

U

urethritis 178-179, 188

■ Profil Penulis

Nama Lengkap : Berton Supriadi Simamora, M.Pd
Nomor HP : (0272) 321641/081328974352/ 082165016805
E-mail : simamora7berton@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jalan Macanan baru, Karangnom, Klaten Utara,
Klaten 57438
Alamat Rumah : Jalan Pramuka, No. 44/3, RT/RW. 003/005, Kel.
Salatiga, Kec. Sidorejo, Kota. Salatiga, Prov. Jawa
Tengah.
Bidang Keahlian : Penulis dan Editor



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 2012–2014 : Guru Olahraga di SMA Unggul Del, Laguboti, Toba Samosir, Sumatra Utara
2. 2017 : Editor PJOK di PT Intan Pariwisata.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S2: Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (2014–2016).
2. S1: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan (2007–2011).

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

Benda di Sekitarku, tahun 2018.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)**

-



■ Profil Penelaah

Nama Lengkap : Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
Nomor HP : -
E-mail : erwin_sk@uny.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah :
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. 2005 – Sekarang : Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3 : Program Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya (2016 –)
2. S2 : Program Pasca Sarjana Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya (2000 – 2002)
3. S1 : Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Malang (1994 – 1999)

■ Judul Buku yang telah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Teknik Dasar, Taktik Dan Strategi Bermain Sepakbola (2018)
2. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran (2018)
3. Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan (2017)

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Pengaruh *Smart Phone* Terhadap Sikap Sosial dan Perilaku Hidup Sehat (2018)
2. Tingkat Kesesuaian Antara Pemenuhan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh Dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman (2017)
3. Pengembangan model pembelajaran inovatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasar kurikulum tahun 2013 (2016)
4. Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY (2015)
5. Pengembangan *Company Profile* Prodi PJKR Jurusan POR FIK UNY Berbasis Audio Visual (2014)
6. Tingkat Kepuasan Peserta Pendidikan Profesi Guru SM3T (PPG-SM3T) Program Studi PJKR Terhadap Pelaksanaan Kegiatan Bidang Akademik (2013)
7. Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (*Teaching Games for Understanding*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (2012)

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Nomor HP : 031-8287740/ 081331573321
E-mail : suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Gedung F2 Unesa Kampus Ketintang, Surabaya, Jawa Timur
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:**

1. 1990- Sekarang : Dosen FIO (S1) dan PPs (S2 dan S3) Universitas Negeri Surabaya (Unesa).
2. 1997-2000 : Sekretaris Pusat Studi Olahraga Lemlit Unesa
3. 2008-2012 : Ketua Laboratorium Pendidikan Olahraga FIK Unesa
4. 2012-2013 : Kaprodi S3 IKOR & S2 Pendidikan Olahraga PPs Unesa
5. 2012-2016 : Sekretaris LPPM Unesa
6. 2018-2022 : Kepala UPT Perpustakaan Unesa

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: Doctoral Program in Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan (2001 – 2005)
2. S2: Master of Art Program in Graduate School, The Ohio State University, USA (1994-1995)
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, Jawa Timur (1984-1989)

■ **Judul Buku yang telah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMP/MTs Kelas VII tahun 2017 oleh Muhajir
2. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMP/MTs Kelas VIII tahun 2017 oleh Roji dan Eva Yulianti
3. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMA/ MA/ SMK/ MAK Kelas X tahun 2017 oleh Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin
4. Buku Teks (BG dan BS) PJOK SMA/ MA/ SMK/ MAK Kelas XI tahun 2017 oleh Sumaryoto dan Soni Nopembri

■ **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. S3: POR - UNJ
2. S2: POR - IKIP Jakarta
3. S1: Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi - IKIP Medan

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

Buku Teks PJOK SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemendikbud.

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Learning Approach And Eye-Hand Coordination To Kinesthetic Learning Outcomes On Throw-Catch The Ball (Experimental Studies on Students of Grade III in Elementary School Rawabunga), East Jakarta in 2012.
2. Survey terhadap pelaksanaan penilaian hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa SMP Negeri Jakarta Timur, Tahun 2015.
3. Hubungan sikap mahasiswa dengan hasil belajar mata kuliah kompetensi utama program studi POR Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta, Tahun 2016.
4. Hubungan Persepsi mahasiswa tentang Kinerja Dosen Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FIO UNJ. 2017.

Profil Editor

Nama Lengkap : Christina Tulalessy
Telp Kantor : 021-3804228
E-mail : nona_tula@yahoo.com
Akun Facebook : Christina tulalessy
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Jl. Gunung Sahari Raya No. 4, Jakarta
Bidang Keahlian : Editor

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Desember 1988 – 2010 : Staf Teknis Bidang Pengembangan Naskah dan Pengendalian Mutu Buku Pusat Perbukuan Depdiknas
2. 2011 s.d. sekarang : Staf Teknis (Pembantu Pimpinan) pada Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. 2009 s.d. 2015 : Dosen Mata Kuliah Editing pada Politeknik Media Kreatif, Jakarta

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP) UNJ (2009—2017)
2. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP) UHAMKA Jakarta (2004—2006)
3. S1: Tata Busana IKIP Jakarta (1984—1988)

■ Judul Yang Pernah Diedit dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

| No | Judul Buku | Penerbit/Penulis | Tahun Terbit/ Editing |
|----|---|---|--------------------------|
| 1. | Aspek Masyarakat dan Budaya dalam Perkembangan Anak | Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat | 2015 |
| 2. | Modul Komunikasi Orang tua – Anak | Dir. Pembinaan Pendidikan Keluarga Dirjen PAUD dan Pendidikan Masyarakat | 2015 |

■ Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Arnoldo Surya More Ca Cunha
Telp. Kantor/HP : 0888 6773 802
E-mail : arnold.mordac@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jalan Ringroad Timur (Jalan Majapahit) Nomor 21 RT 04, Wonocatur,
Desa Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi
Daerah Istimewa Yogyakarta
Bidang Keahlian : ilustrasi, desain grafis

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir

1. 2018–sekarang : Ilustrator di PT Penerbit Intan Pariwara, Yogyakarta
2. 2012–2018 : Ilustrator di PT Intan Pariwara, Klaten
3. 2003–2012 : Ilustrator dan Animator 2D studio di Urak-urek Yogyakarta dan Prisma Art Yogyakarta

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. D2 : Seni lukis, Modern School of Design, Yogyakarta 1998–2000

■ Karya/Pameran/Eksebisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir)

1. SBI Pendidikan Kewarganegaraan Kelas 1–6 SD, 2012, Klaten: Intan Pariwara.
2. SBI Ilmu Pengetahuan Sosial Kelas 1–6 SD, 2012, Klaten: Intan Pariwara.
3. Pendidikan Agama Islam Kelas 1–6 SD, 2013–2018, Klaten: Cempaka Putih.
4. PR SMP dan PR SMA, 2012–2017, Klaten: Intan Pariwara.
5. Detik-Detik Ujian Nasional Sosiologi, 2016, Klaten: Intan Pariwara

■ Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

-



AKU GENERASI PEDULI PAJAK



untuk SD/MI Kelas VI

Aktif Berolahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Ingin Sehat dan Kreatif, Berolahragalah Secara Rutin!

Jadilah pencinta olahraga, bukan sekadar menyukai tim olahraga. Menjadi pencinta olahraga menunjukkan kepedulianmu terhadap kesehatan tubuh. Tubuh diibaratkan "mesin". Jika jarang digunakan, bagian mesin akan rusak. Begitu pula dengan tubuh. Jika kurang gerak, tubuh akan mengalami masalah. Bagaimana cara menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh? Terapkan pola hidup sehat. Rajinlah berolahraga!

Olahraga sebagai sarana "murah" untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Tidak hanya membuat tubuh sehat dan bugar, berolahraga juga bermanfaat bagi otak. Jika tubuh sehat, daya kreativitasmu makin meningkat. Berpikir kreatif menjadi optimal ketika tubuh, terutama otak, dalam kondisi sehat. Efek ini dapat dirasakan bagi orang yang berolahraga secara rutin.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak sekadar mengajarkan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam Penjasorkes juga terkandung muatan budi pekerti dan akhlak mulia. Muatan ini menekankan pada sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan sportif. Jika sikap tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan fisik dan psikismu akan terjaga.

| HET | ZONA 1 | ZONA 2 | ZONA 3 | ZONA 4 | ZONA 5 |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Rp17.600 | Rp18.300 | Rp19.100 | Rp20.500 | Rp26.400 |

ISBN: 978-602-244-237-0 (jilid lengkap)
978-602-244-240-0 (jilid 3)