



Faridha Isnaini - Sri Santoso Sabarini

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan X SMA/MA/SMK

Faridha Isnaini
Sri Santoso Sabarini



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMA/MA/SMK



Kelas

X



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Faridha Isnaini
Sri Santoso Sabarini

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMA/MA/SMK Kelas X



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

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

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMA/MA/SMK Kelas X

Penyusun

: **Faridha Isnaini**

Sri Santoso Sabarini

Penata Letak Isi

: **Heswatiningsih**

Desainer Sampul

: **Wahyudin M.A.**

Ilustrator

: **Ady Wahyono**

613.707

FAR

p

FARIDHA Isnaini

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Faridha Isnaini,
Sri Santoso Sabarini; ilustrator, Ady Wahyono.—Jakarta: Pusat
Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 238 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 209

Indeks

Untuk SMA/MA/SMK kelas X

ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-280-5 (jil. 1b)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Sri Santoso Sabarini III. Ady Wahyono

Hak cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit **Mediatama**

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMA/MA/SMK. Mengingat keberadaan buku sangat penting sebagai faktor penunjang dalam keberhasilan pendidikan, maka kami mempersembahkan buku pelajaran *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk dijadikan pegangan bagi siswa dan guru di sekolah. Buku ini disusun untuk kelas X Semester 1 dan 2 yang isi dan penyajiannya telah disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pola hidup sehat. Jadi, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, pengetahuan, dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Buku ini kami susun semaksimal mungkin sesuai dengan tuntutan zaman yang mengalami perkembangan. Kami sangat menyadari adanya berbagai kekurangan dalam buku ini, oleh karena itu kami membuka kritik dan saran dari berbagai pihak demi sempurnanya buku ini. Terbitnya buku ini juga tidak lepas dari berbagai pihak yang membantu, maka dari itu kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah menyukseskan terbitnya buku ini.

Surakarta, Februari 2009

Penyusun

Pendahuluan

Penulisan buku ini bertujuan untuk membantu siswa supaya aktif dan mampu belajar secara mandiri dalam proses belajarnya. Di samping itu, dapat pula digunakan bagi guru sebagai sarana memperlancar proses belajar mengajar sesuai dengan standar pendidikan yang ditentukan pemerintah. Secara garis besar, sesuai sistem pendidikan nasional, penulisan buku ini bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Materi pembelajaran penjasorkes adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi tersebut di dalam buku ini dijabarkan atas 14 bab. Bab 1 tentang Permainan dan Olahraga 1. Bab 2 tentang Aktivitas Pengembangan. Bab 3 tentang Aktivitas Senam Artistik. Bab 4 tentang Aktivitas Senam Ritmik. Bab 5 tentang Aktivitas Air (Akuatik). Bab 6 tentang Aktivitas Penjelajahan Pantai. Bab 7 tentang Hidup Sehat Tanpa Narkoba. Bab 8 tentang Permainan dan Olahraga II. Bab 9 tentang Aktivitas Pengembangan II. Bab 10 tentang Aktivitas Senam Artistik II. Bab 11 tentang Aktivitas Senam Ritmik II. Bab 12 tentang Aktivitas Air (Akuatik) II. Bab 13 tentang Aktivitas Penjelajahan Gunung. Bab 14 tentang Hidup Sehat dengan Menjaga Pergaulan. Bab 1 hingga Bab 7 dipelajari selama Semester 1 dan Bab 8 hingga Bab 14 dipelajari selama Semester 2.

Pengajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan dengan waktu yang sangat terbatas. Alokasi waktu pelajaran *penjasorkes* di sekolah rata-rata satu kali per minggu dan semester 2. Selama 2×45 menit dalam semester (kurang lebih selama 6 bulan). Namun, materi dalam buku ini diharapkan selesai dipelajari siswa selama waktu tersebut.

Pengajaran penjasorkes diberikan dengan metode penyampaian teori di dalam kelas dan latihan di lapangan atau arena sesuai cabang olahraga dan permainan yang dilatihkan.

Mengingat terbatasnya waktu pengajaran penjasorkes, siswa diharapkan mempelajari buku ini sebelum memasuki kelas. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih mampu menguasai materi dan mempraktikkannya secara benar.

Bab 1 Permainan dan Olahraga I

Bagian ini adalah judul bab, merupakan pokok materi yang dipelajari.

- Kata Kunci
1. Dribbling
 2. Catching
 3. Passing
 4. Prasarana
 5. Partner
 6. Service
 7. Service pass
 8. Base
 9. Receiver
 10. Rictor
 11. Catcher
 12. Stroke
 13. Follow through



Gambar 1.1. Pertandingan sepak bola profesional

Kata kunci untuk memudahkan siswa dalam mempelajari materi dalam satu bab.

Gambar di atas adalah gambar pemain sepak bola profesional yang sedang melakukan pertandingan sepak bola. Untuk menjadi pemain sepak bola profesional membutuhkan latihan secara intensif dan sungguh-sungguh. Jika ingin menjadi pemain sepak bola profesional, kalian pun harus berlatih sepak bola secara intensif.

Pada bab ini kita akan mempelajari teknik dasar dan peraturan olahraga sepak bola, bola voli, bola basket, softball, tenis meja, lari jarak pendek, lompat jauh, gayagongbok, tolak peluru, gayamenyamping, serta pencak silat. Setelah mempelajari teknik dasar dan peraturan berbagai cabang olahraga, kalian diharapkan mampu mempraktikkan keterampilan

Uraian singkat untuk membangkitkan motivasi belajar siswa dan tujuan belajar yang harus dicapai.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud sikap jasmaniah dan rohaniyah dalam pencak silat?
2. Sebutkan dan jelaskan pembentukan sikap dasar dalam pencak silat!
3. Sebutkan macam-macam sikap khusus dalam pencak silat!

Berisi soal-soal untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa.

Infomedia

Perkembangan Sepak Bola

Organisasi sepak bola tingkat dunia disebut FIFA (Federation International Football Association). Kira-kira pada tahun 1921 sampai dengan tahun 1951 Tuan Rimet menjadi ketua FIFA dan menetapkan kejuaraan sepak bola dunia diadakan setiap 4 tahun sekali. Selain itu, perlu diketahui bahwa Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) terbentuk pada tanggal 19 April 1930, yang menjadi ketuanya pada waktu itu adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Berisi informasi yang berkaitan dengan materi untuk menambah pengetahuan siswa.

RANGKUMAN

1. Sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua regu. Satu regu berjumlah 11 orang dan dilakukan di lapangan terbuka dengan perbandingan lapangan tiga banding empat (3:4).
2. Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bolanya dalam lapangan melewati jaring atau net bagian atas dan mencegah pihak lawan dapat memukul atau menjatuhkan bolanya dalam lapangan.

Ringkasan materi yang dinyatakan dengan kalimat ringkas dan jelas untuk memudahkan siswa memahami keseluruhan isi bab.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d, atau e sebagai jawaban yang tepat!

1. Berikut ini sarana yang digunakan dalam bermain sepak bola, kecuali ...
 - a. bola sepak
 - b. gawang
 - c. raket
 - d. sepatu bola
 - e. bendera
2. Posisi jari pada saat melakukan passing bawah adalah ...
 - a. jari-jari tangan menutup dengan masing-masing tangan mengempal
 - b. jari-jari tangan terbuka ke arah datangnya bola
 - c. jari-jari tangan sejajar menutup sam bil menunggudatangnya bola
 - d. jari-jari pada telapak tangan apat telungkup untuk memukul bola
 - e. jari-jari kedua tangan saling mengait telapak tangan terbuka, dengan kedua ibu jari menutup sejajar

Soal-soal untuk menguji pemahaman siswa setelah mempelajari materi dalam satu bab.

C. Tugas

1. Praktikkan latihan servis penuh pada permainan bola voli!
2. Praktikkan latihan *sliding* dengan menggunakan teknik yang benar dalam permainan softball!
3. Lakukan serangkaian teknik lompat jauh gaya *tuck*!

Tugas untuk siswa agar dapat menerapkan materi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Latihan Soal-soal Semester 1

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d, atau e sebagai jawabanyang tepat!

- Di bawah ini yang **bukan** termasuk istilah permainan sepak bola adalah...

| | |
|-------------|-------------|
| a. soccer | d. penalty |
| b. stroke | e. throw in |
| c. off side | |
- Penemu permainan softball adalah...

| | |
|-------------------|----------------------|
| a. George Hancock | d. James A. Naismith |
| b. Guirin | e. William G. Morgan |
| c. Luther Gulick | |

Soal-soal untuk menguji pemahaman siswa dalam satu semester, baik semester 1 maupun 2.

Glosarium

Akuatik. Air.

Antibodi. Zat yang dibentuk dalam darah untuk memusnahkan bakteri atau virus atau untuk melawan toksin yang dihasilkan oleh bakteri.

Balance. Gerakan untuk melatih keseimbangan badan.

Base. Tempat hinggap pemain softball yang terdapat di tiap pojok lapangan.

Bater. Pemukul.

Berisi istilah-istilah penting yang disertai dengan penjelasan arti istilah tersebut untuk memudahkan siswa memahami materi dalam satu buku.

Indeks

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| A | C |
| adiktif 110 | camping 191 |
| air 102 | cardiorespiratory endurance 49, 154 |
| aktivitas akuatik 86 | catcher 16, 135 |
| aktivitas fisik 151 | circulator respiratory endurance 48 |
| arah 143 | clean climbing 190 |
| aspek bela diri 142 | crushbone basket ball 131 |
| aspek mental spiritual 142 | |

Merupakan daftar kata-kata penting yang diikuti nomor halaman kemunculan di dalam isi buku.

Lampiran 1

Daftar Induk Organisasi Olahraga

1. Federasi-federasi Olahraga Nasional

| | |
|-------|--|
| GABSI | : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia |
| FORKI | : Federasi Olahraga Karate Indonesia |
| FASI | : Federasi Aeromodelling Seluruh Indonesia |
| TKASI | : Ikatan Anasar Seluruh Indonesia |

Lampiran berisi bahan pendukung atau informasi untuk menambah pengetahuan siswa.

Lampiran 3

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Permainan dan olahraga
Kognitif Dasar : Melakukan keterampilan salah satu

Lampiran 3 berisi instrumen pengukuran tumbuh kembang siswa (meliputi tes antropometri, tes kebugaran, tes keterampilan kecabangan, dan tes kesehatan).

Daftar Isi

Permainan dan Olahraga I | 1

- A. Permainan Bola Besar | 2
- B. Permainan Bola Kecil | 12
- C. Olahraga Atletik | 25
- D. Olahraga Pencak Silat | 34
- Uji Kompetensi | 41



- Katalog Dalam Terbitan | ii
- Kata Sambutan | iii
- Kata Pengantar | iv
- Pendahuluan | v
- Daftar Isi | ix

Aktivitas Pengembangan | 43

- A. Bentuk-bentuk Latihan
Kebugaran Jasmani | 44
- B. Tes Pengukuran dan
Evaluasi dalam Kebugaran
Jasmani | 50
- C. Merawat Tubuh Agar
Tetap Segar | 58
- Uji Kompetensi | 61



Aktivitas Senam Lantai | 65

- A. Pengertian Senam | 66
- B. Senam Lantai dengan
Bantuan Teman | 66
- C. Rangkaian Senam Lantai
Tanpa Alat | 69
- Uji Kompetensi | 72



Aktivitas Senam Ritmik | 75

- A. Keterampilan Gerak
Dasar Langkah dan
Lompat | 76
- B. Keterampilan Gerak
Dasar Ayunan Lengan | 79
- Uji Kompetensi | 82



Aktivitas Air (Akuatik) I | 85

- A. Pengertian Aktivitas
Akuatik dalam Pendidikan
Jasmani | 86
- B. Keterampilan Dasar
Renang Gaya Bebas | 87
- C. Loncat Indah | 90
- Uji Kompetensi | 92



Aktivitas Penjelajahan Pantai | 95

- A. Maksud dan Tujuan
Penjelajahan di Alam Bebas | 96
- B. Keterampilan Dasar
Penjelajahan di Pantai | 96
- C. Keterampilan
Memilih Makanan dan
Minuman yang Sehat | 101
- Uji Kompetensi | 104



Hidup Sehat Tanpa Narkoba | 107



- A. Pengertian Narkoba | 108
- B. Menganalisis Bahaya Penyalahgunaan Narkoba | 108
- C. Efek-efek Narkoba | 110
- D. Peraturan Perundangan tentang Narkoba | 110
- E. Mengurangi Risiko Penyalahgunaan Narkoba | 113
- Uji Kompetensi | 115
- Latihan Soal-soal Semester 1 | 118

Aktivitas Pengembangan II | 151



- A. Kebugaran Jasmani | 152
- B. Tes Kebugaran Jasmani | 152
- Uji Kompetensi | 158

Aktivitas Senam Ritmik II | 169

- A. Kombinasi Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan | 170
- B. Rangkaian Senam Irama Tanpa Alat dengan Koordinasi Gerak | 172
- Uji Kompetensi | 175

Aktivitas Penjelajahan Gunung | 189



- A. Aktivitas Penjelajahan di Pegunungan | 190
- B. Penyelamatan Penjelajahan di Pegunungan | 193
- C. Penjagaan Lingkungan yang Sehat di Sekitar Pegunungan | 195
- Uji Kompetensi | 198

Permainan dan Olahraga II | 121



- A. Permainan Bola Besar | 122
- B. Permainan Bola Kecil | 132
- C. Olahraga Atletik | 138
- D. Olahraga Pencak Silat | 142
- Uji Kompetensi | 149

Aktivitas Senam Artistik II | 161

- A. Senam Lantai dengan Menggunakan Alat | 162
- B. Senam Lantai Tanpa Menggunakan Alat | 163
- Uji Kompetensi | 166



Aktivitas Air (Akuatik) II | 179



- A. Keterampilan Renang Gaya Dada | 180
- B. Keterampilan Renang Gaya Miring | 180
- C. Pertolongan Kecelakaan di Air dengan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) | 183
- Uji Kompetensi | 186

Hidup Sehat dengan Menjaga Pergaulan | 201

- A. Potensi Generasi Muda | 202
- B. Menganalisis Dampak Pergaulan Bebas | 203
- C. Cara Menghindari Hubungan Seks Bebas | 203
- Uji Kompetensi | 205
- Latihan Soal-soal Semester 2 | 207
- Daftar Pustaka | 209
- Glosarium | 210
- Indeks | 213
- Lampiran | 217



Bab 1

Permainan dan Olahraga I

Kata Kunci

1. *Dribbling*
2. *Catching*
3. *Passing*
4. *Prasarana*
5. *Partner*
6. *Servis*
7. *Bounce pass*
8. *Base*
9. *Runner*
10. *Pitcher*
11. *Catcher*
12. *Stroke*
13. *Follow through*



Sumber: www.opinimasyarakat.com, 26 Januari 2009

Gambar 1.1 *Pertandingan sepak bola profesional*

Gambar di atas adalah gambar pemain sepak bola profesional yang sedang melakukan pertandingan sepak bola. Untuk menjadi pemain sepak bola profesional membutuhkan latihan secara intensif dan sungguh-sungguh. Jika ingin menjadi pemain sepak bola profesional, kalian pun harus berlatih sepak bola secara intensif

Pada bab ini kita akan mempelajari teknik dasar dan peraturan olahraga sepak bola, bola voli, bola basket, softball, tenis meja, lari jarak pendek, lompat jauh gaya jongkok, tolak peluru gaya menyamping, serta pencak silat. Setelah mempelajari teknik dasar dan peraturan berbagai cabang olahraga, kalian diharapkan mampu mempraktikkan keterampilan permainan olahraga tersebut disertai nilai-nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, semangat, kerja keras, dan percaya diri.

Permainan olahraga sangatlah beragam. Di antaranya cabang bola voli, bola basket, softball, atletik, bela diri, dan masih banyak cabang olahraga lainnya yang menarik. Masing-masing permainan olahraga memiliki teknik dan aturan sendiri yang sebaiknya kalian kuasai sebelum memainkan olahraga tersebut.

A.

Permainan Bola Besar

Permainan bola besar adalah jenis permainan dalam olahraga yang biasanya dilakukan secara beregu dan menggunakan bola yang berukuran besar seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Untuk lebih jelasnya, berikut ini kita bahas mengenai permainan bola besar.

1. Sepak Bola

Kali ini kita membahas beberapa bentuk formasi latihan keterampilan bermain sepak bola, khususnya teknik dasar mengoper dan menggiring bola.

a. Bermain sepak bola dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasi latihan

Bentuk-bentuk latihan keterampilan bermain sepak bola antara lain sebagai berikut.

1) Latihan berkelompok

Latihan ini dilakukan apabila sarana (seperti: bola, gawang, dan lain-lain) dan prasarana (seperti: halaman sekolah, lapangan sepak bola) tidak memadai baik mutu dan jumlahnya. Sebab sarana, prasarana, dan media pembelajaran pendidikan jasmani merupakan faktor yang menentukan berhasil atau tidaknya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Adapun bentuk-bentuk latihan secara berkelompok antara lain sebagai berikut.

a) Latihan dengan enam orang pemain

Caranya adalah enam orang pemain A, B, C, D, E, dan F berdiri membentuk posisi lingkaran. Mereka saling berhadapan ke pusat lingkaran dengan jarak masing-masing ± 8 meter.

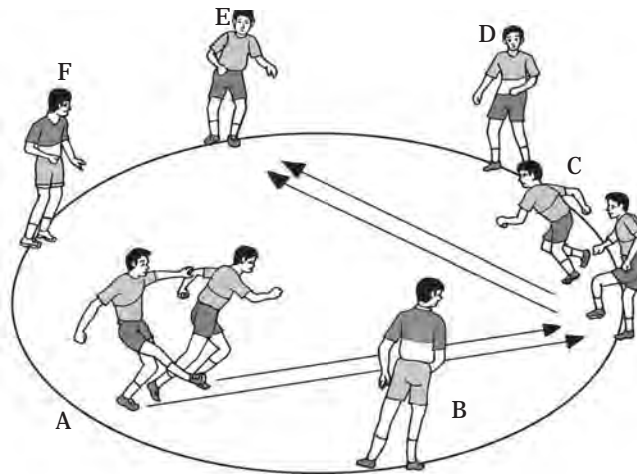
Infomedia

Perkembangan Sepak Bola

Organisasi sepak bola tingkat dunia disebut FIFA (Federation International Football Association). Kira-kira pada tahun 1921 sampai dengan tahun 1951 Tuan Rimet menjadi ketua FIFA dan menetapkan kejuaraan sepak bola dunia diadakan setiap 4 tahun sekali. Selain itu, perlu diketahui bahwa Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) terbentuk pada tanggal 19 April 1930, yang menjadi ketuanya pada waktu itu adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

- (1) A menendang bola ke arah C, setelah menendang bola, A segera lari menggantikan tempat C.
- (2) C menerima bola, bola ditendang ke arah E, C segera lari menggantikan tempat E.
- (3) E menerima bola, bola ditendang ke arah B, E segera lari menggantikan tempat B.
- (4) B menerima bola, bola ditendang ke arah D, B segera lari menggantikan tempat D. Dan seterusnya D kepada F. Demikian seterusnya.

Perhatikan gambar di bawah ini.

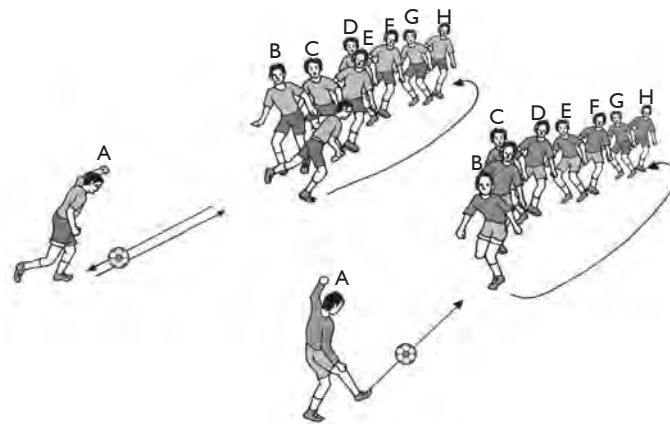


Gambar 1.2 Latihan keterampilan bermain sepak bola dengan enam pemain

b) Latihan dengan delapan orang pemain atau lebih

Caranya adalah delapan orang pemain A, B, C, D, E, F, G, dan H. Pemain B, C, D, E, F, G, dan H berbaris berhadap-hadapan dengan jarak antara 8 sampai 15 meter.

- (1) Pemain A berfungsi sebagai pelatih. A menendang bola kepada B (pemain yang berdiri paling depan) dengan bagian dalam kaki kanan. B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian dengan bagian dalam kaki kanan bola ditendang kembali kepada A. B segera berlari ke belakang barisan setelah menendang bola.
- (2) Setelah B lari ke belakang barisan kemudian dilanjutkan oleh pemain C yang berada di belakangnya. Setelah semua pemain mendapat giliran, pemain yang bertugas sebagai pelatih dapat berganti-ganti.



Gambar 1.3 Latihan keterampilan bermain sepak bola dengan delapan orang pemain atau lebih

2) Latihan dengan beberapa orang pemain

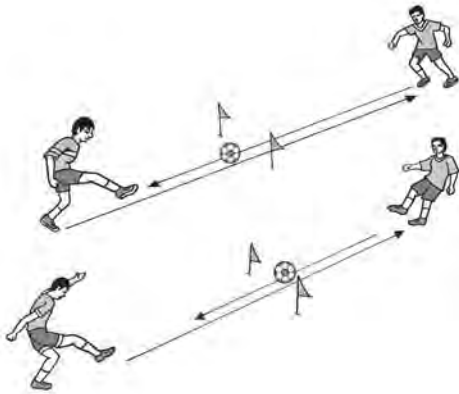
Latihan ini dilakukan apabila sarana (seperti: bola, gawang, dan lain-lain) dan prasarana (seperti: halaman sekolah, lapangan sepak bola) cukup memadai baik mutu dan jumlahnya. Adapun bentuk-bentuk latihan dengan

beberapa orang pemain antara lain sebagai berikut.

a) **Latihan dengan dua orang pemain**

Caranya adalah dua orang pemain berdiri saling berhadapan dengan satu bola, dengan jarak masing-masing 8 sampai 20 meter. Di tengah-tengah dipancangkan dua buah bendera atau tiang pancang

dengan jarak masing-masing satu atau dua meter sebagai gawang atau sasaran.



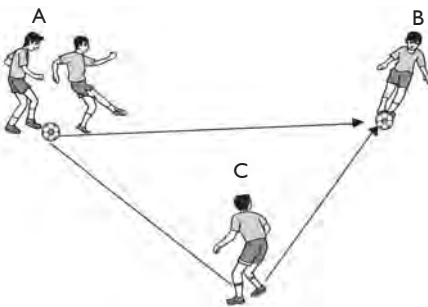
Gambar 1.4 Latihan keterampilan bermain sepak bola dengan dua pemain

(1) Masing-masing pemain menghentikan dan menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah teman pasangannya.

(2) Mula-mula jarak antara kedua pemain 8 meter, makin lama makin diperpanjang sampai 20 meter, dan jarak antara kedua bendera dari 2 meter, makin lama makin dipersempit menjadi 1 meter.

b) **Latihan dengan tiga orang pemain**

Caranya adalah tiga orang pemain A, B, dan C berdiri membentuk segitiga dengan jarak masing-masing kurang lebih 8 meter dengan satu bola. Tendangan ke arah kanan (arah jarum jam).



Gambar 1.5 Latihan keterampilan bermain sepak bola dengan tiga pemain

(1) A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B.

(2) B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian bola ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah C.

- (3) C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, dengan bagian dalam kaki kanan bola ditendang ke arah A dan seterusnya.

2. Bola Voli

Infomedia

Permainan bola voli diciptakan di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1895 oleh William G. Morgan.



Sumber: www.spfldcol.edu

Gambar: 1.6 William G. Morgan

Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati bagian atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya.

Pada permainan bola voli, setelah kalian menguasai gerakan teknik dasar bermain seperti mengoper bola, smes, servis, dan blok atau membendung serangan lawan, ada beberapa teknik dasar yang sebaiknya kalian kuasai untuk diterapkan. Pada permainan bola voli perlu adanya latihan yang mendukung penguasaan gerak dasar menuju ke keterampilan bermain secara sederhana. Di bawah ini akan kita bahas tentang beberapa bentuk formasi latihan untuk keterampilan bermain bola voli.

a. Bermain bola voli dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasi latihan mengoper bola (*passing*)

Adapun bentuk-bentuk keterampilan latihan bermain bola voli sebagai berikut.

- 1) *Bentuk latihan pass bawah dan pass atas*
- a) Bentuk latihan secara per-orangan

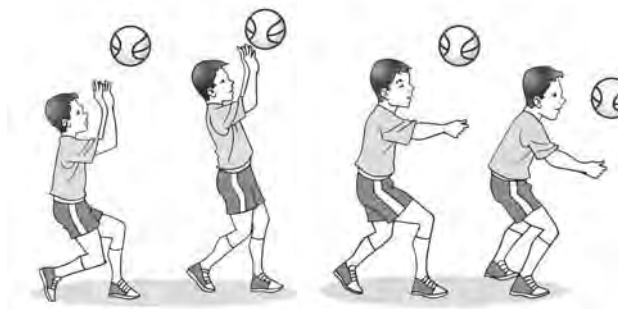


Gambar 1.7 Latihan passing dengan bantuan dinding

- (1) Dengan bantuan tembok/dinding

Caranya adalah siswa membawa bola dan melakukan *pass* bawah/*pass* atas dengan cara memantulkan bola ke tembok.

- (2) Dilakukan di lapangan bebas
Caranya adalah siswa membawa bola kemudian bola di*passing* ke atas baik *pass* bawah maupun *pass* atas, usahakan bola tidak sampai jatuh ke lantai.



Gambar 1.8 Latihan passing di lapangan bebas

b) Bentuk latihan dengan teman

- (1) Dengan duduk telunjuk

Latihan ini khusus untuk latihan *pass* atas. Caranya sebagai berikut.

- (a) Siswa duduk telunjuk, teman berdiri dengan jarak ± 3 meter untuk melempar bola tepat di atas dahi teman yang duduk telunjuk.
- (b) Setelah bola dilempar atau diumpun tepat oleh teman yang berdiri, siswa yang duduk telunjuk segera mendorong bola ke depan atas.

- (c) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dan bergantian dengan teman.
Perhatikan gambar berikut ini!



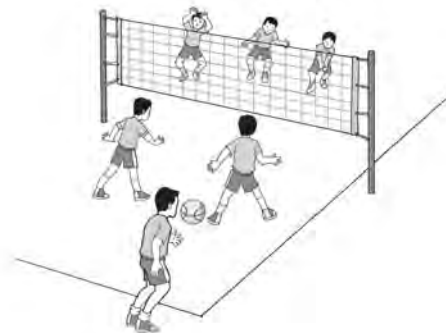
Gambar 1.9 Latihan pass atas dengan duduk telunjur

2) *Bentuk latihan servis*

a) **Latihan servis penuh**

Caranya adalah siswa saling berpasangan dan berseberangan dengan dibatasi net/jaring di tengah lapangan bola voli.

- (1) Siswa yang melakukan servis berdiri di belakang garis lapangan.
- (2) Lambungkan bola dengan tangan kiri dan pukul dengan tangan kanan. Saat memukul bola diusahakan agar dapat menyeberang lewat di atas net serta masuk di lapangan lawan.
- (3) Sedangkan siswa temannya mengembalikan bola dengan cara di-*passing*.



Gambar 1.10 Latihan servis penuh



Gambar 1.11 Latihan jumping service

b) *Jumping service*

Jumping service dilakukan dengan servis tangan atas. Caranya sebagai berikut.

- (1) Berdiri di daerah servis, boleh di belakang.
- (2) Bola dipegang dengan dua tangan, lambungkan bola kiri-kira setinggi 3 meter di depan badan.
- (3) Ambil awalan melompat dan lompatlah setinggi mungkin, lalu bola dipukul keras menghujam dengan melecutkan pergelangan tangan secepatnya hingga menghasilkan pukulan *topspin* seperti melakukan smes.

3. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lawan untuk mendapatkan dan memasukkan bola ke dalam keranjangnya.

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick seorang sekretaris nasional YMCA (Young Men's Christian Association). Di Indonesia bola basket sudah sangat terkenal di kalangan masyarakat. Induk organisasi bola basket di Indonesia didirikan pada tanggal 23 Oktober 1951 dengan nama PERBASI (Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia). Pada tahun 1955 kepanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

a. *Bermain bola basket dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasi latihan*

Bentuk-bentuk keterampilan latihan bermain bola basket sebagai berikut.

1) *Kombinasi latihan operan pantulan (bounce pass) dan menggiring bola (dribbling) dengan berbagai teknik dasar melempar dan menggiring*

Caranya pemain dibagi menjadi tiga baris berbanjar, ketiga barisan membentuk posisi segitiga yang saling berhadapan.

- a) Pada latihan awal, jarak ketiga barisan masing-masing 6 meter, makin lama jaraknya makin diperpanjang hingga 9 meter.
- b) Frekuensi latihan makin lama makin dipercepat.
- c) A1 men-*dribble* bola ke arah B1 kemudian bola diberikan kepada pemain B1 dengan teknik operan pantul, A1 segera lari ke belakang barisan B.
- d) B1 menerima bola dan men-*dribble*-nya ke arah C1, kemudian bola diberikan kepada pemain C1 dengan teknik operan pantul, dan B1 segera lari ke belakang barisan C.
- e) C1 menerima bola dan men-*dribble*-nya ke arah A1, kemudian bola diberikan kepada pemain A1 dengan teknik operan pantul, dan C1 segera lari ke belakang barisan A.
- f) Demikian seterusnya, arah bola dan arah lari ke kanan, searah jarum jam.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 1.12 Latihan bounce pass dan dribbling secara berkelompok

- 2) *Latihan kombinasi antara menggiring bola (dribbling), lay up, merebut bola (rebound) dan melempar bola dengan berbagai teknik dasar menggiring, lay up, merebut bola, dan melempar bola*

Caranya adalah pemain dibagi menjadi tiga baris berbanjar. Barisan pertama berdiri di belakang garis tengah lapangan. Barisan kedua berdiri di tepi luar dekat *ring* basket dan siap untuk *me-rebound* atau mengambil bola. Sedangkan barisan ketiga juga sama dengan barisan pertama, namun saling berseberangan.

- a) Frekuensi latihan makin lama makin dipercepat.
- b) Pemain A1 *men-dribble* bola kemudian melakukan *lay up*, pemain A1 segera berlari ke belakang barisan B. Pemain B1 merayah bola atau mengambil bola yang dimainkan oleh pemain A1 tadi. Kemudian B1 *men-dribble* bola ke arah pemain C1 dan memberikan bola kepada C1. Pemain B1 segera lari ke belakang barisan C. Kemudian pemain C1 *men-dribble* bola ke arah barisan A dan mengoper bola kepada pemain yang paling belakang pada barisan A. Pemain C1 segera lari ke belakang barisan A.
- c) Dan seterusnya. Pemain pada barisan kesatu (A) membawa bola. *Lay up* dilakukan dari arah kanan *ring* basket. Dalam melakukan operan atau

lemparan, teknik yang digunakan boleh bebas memilih. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai semua teknik dasar telah dikuasai dengan benar.

LATIHAN

1. Sebutkan teknik-teknik dasar bermain sepak bola!
2. Sebutkan teknik-teknik dasar bermain bola voli!
3. Sebutkan teknik-teknik dasar bermain bola basket!

TUGAS

1. Lakukan latihan keterampilan teknik dasar sepak bola yaitu menendang, menghentikan, dan menyongsong bola secara berkelompok!
2. Lakukan latihan keterampilan teknik dasar bola voli yaitu *jumping service*!
3. Lakukan latihan keterampilan teknik dasar bola basket yaitu menggiring bola, *lay up*, dan *rebound*!

B. Permainan Bola Kecil

Permainan bola kecil adalah jenis permainan dalam olahraga yang bisa dilakukan dengan beregu maupun perorangan dan menggunakan bola yang berukuran kecil seperti softball dan tenis meja. Untuk lebih jelasnya di bawah ini kita bahas mengenai permainan bola kecil.

1. Softball

Permainan softball pertama kali diciptakan oleh George Hancock dari Amerika Serikat pada tahun 1887, dan dimainkan pertama kalinya di negara bagian Chicago pada tahun 1933. Pada tahun 1906 permainan softball ini mulai dibuatkan peraturan permainan oleh Lewis Robert, tetapi kemudian peraturan permainan ini diperbaiki lagi oleh Mathew pada tahun 1916.

Permainan softball mulai dikenal di Asia ketika diadakannya kejuaraan di Manila (Filipina) pada tahun 1968. Di negara Indonesia induk organisasi olahraga baseball ini dikenal dengan PERBASASI (Persatuan Baseball dan Softball Amateur Seluruh Indonesia).

a. *Perlengkapan dan lapangan permainan softball*

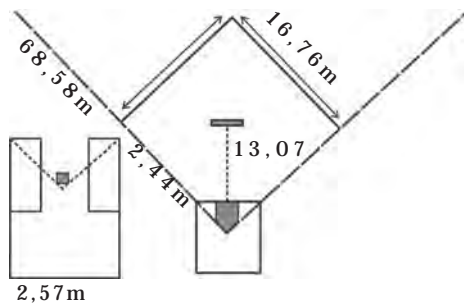
Perlengkapan permainan softball sebagai berikut.

- 1) Bola softball terbuat dari kulit berwarna putih dengan berat 190 gram, berdiameter \pm 30 cm.
- 2) *Stick* untuk memukul terbuat dari kayu sepanjang 40 cm.
- 3) *Glove* (sarung tangan besar yang terbuat dari kulit).
- 4) *Pitcher plate* yaitu tempat injak *pitcher* (pelambung bola).
- 5) *Masker*, *leg protector*, dan *body protector* untuk pelindung tubuh *catcher* (penangkap bola).
- 6) *Base* yaitu tempat hinggap pelari (*runner*).
- 7) *Uniform* dan *cap* (kostum dan helm) untuk pemukul/*runner*.



Sumber: shop.mlb.com

Gambar 1.13 *Perlengkapan permainan softball*



Gambar 1.14 Lapangan softball

Lapangan permainan softball berbentuk segi empat dengan panjang sisi-sisinya 16,76 m. Jarak dari pelempar (*pitcher plate*) ke *home base* adalah 13,07 m. Ukuran tempat *pitcher plate* adalah 60×15 cm.

Lapangan permainan dilengkapi dengan 4 *base* atau *home plate*. *Home plate* I, II, dan III terdapat di pojok lapangan. Adapun *home plate*

IV adalah tempat memukul bola. *Base* berukuran 38×38 cm dengan tebal 5 sampai 12,5 cm. Adapun *home base* IV atau *home plate* berukuran 43×22 cm.

b. Teknik keterampilan dalam permainan softball

Teknik gerakan yang harus dikuasai kalau ingin bermain softball antara lain melempar bola, menangkap bola, memukul, dan melakukan *sliding*. Sebelum melakukan lemparan terlebih dahulu harus dapat memegang bola dengan benar. Teknik memegang bola dengan dua jari digunakan untuk pelempar yang mempunyai ukuran jari-jari besar dan panjang. Pegangan tiga atau empat jari digunakan untuk pelempar yang mempunyai ukuran jari-jari kecil dan pendek atau biasanya sering digunakan oleh wanita.

Perhatikan gambar berikut!



Gambar 1.15 Teknik memegang bola

1) Melempar bola

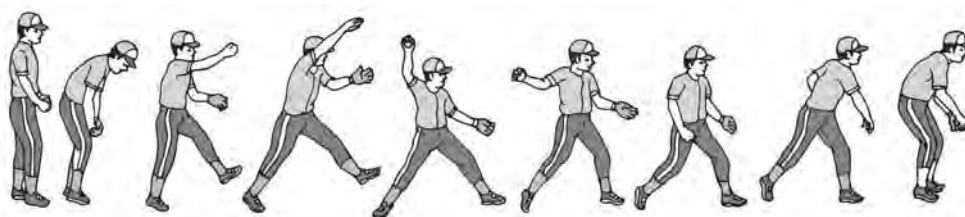
Berbagai macam lemparan bola pada permainan softball sebagai berikut.

a) Lemparan *pitcher*

Pitcher adalah seorang pelambung bola yang bertugas melambungkan bola. Lemparan *pitcher* harus berada di atas lutut dan di bawah dada pemukul atau disebut dengan *strike zone*. Cara melakukan lemparan sebagai berikut.

- (1) Pertama pegang bola di tangan kanan, tangan kiri memegang *glove*.
- (2) Kaitkan kedua tangan dengan posisi bola di dalam *glove*.
- (3) Injak *pitcher plate* kemudian putar tangan yang memegang bola satu putaran bahu penuh, dengan bantuan pergelangan tangan lepas dan lemparkan bola ke depan.

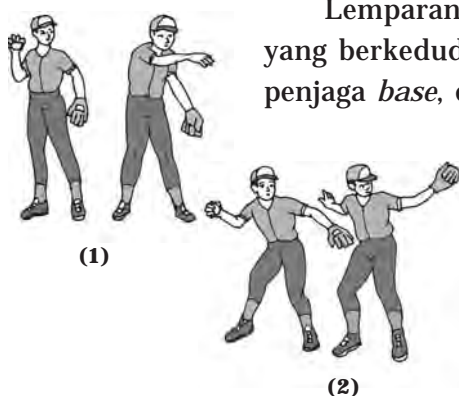
Perhatikan gambar berikut!



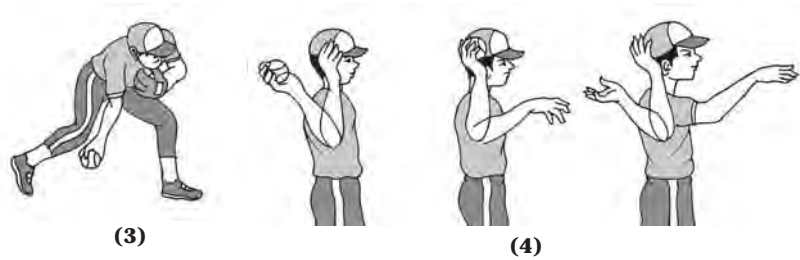
Gambar 1.16 Teknik lemparan pitcher

b) Lemparan antar-base

Lemparan ini dilakukan oleh semua penjaga baik yang berkedudukan di lapangan dalam (*in field*) atau penjaga *base*, dan di lapangan luar (*out field*). Adapun teknik melempar bola antar-base terdiri atas berikut ini.



- (1) Teknik lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*).
- (2) Teknik lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*).



Gambar 1.17 Teknik lemparan antar-base

- (3) Teknik lemparan bawah (*underhand throw*).
- (4) Teknik lemparan dengan lecutan tangan.

2) Teknik menangkap bola

Teknik menangkap bola harus dikuasai oleh semua pemain penjaga. Pemain yang bertugas menangkap bola adalah *catcher* dan penjaga *base*/lapangan, termasuk *pitcher*.

- a) Teknik menangkap bola untuk *catcher* sebagai berikut.



Gambar 1.18 Posisi jaga catcher

- (1) Posisi awal jongkok.
- (2) Tangan kiri memakai *glove* khusus *catcher*, dengan posisi tangan menghadap ke depan menyongsong gerakan bola yang dilempar *pitcher*.
- (3) Tangan yang lain membungkus agar bola tidak lepas.

- b) Teknik menangkap bola untuk penjaga lapangan/*base* sebagai berikut.

- (1) Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah. Caranya berikut ini.
 - (a) Buka kaki agak lebar.
 - (b) Bungkukkan badan 90° untuk bola pelan, atau badan jongkok dengan salah satu lutut menumpu tanah untuk bola cepat.

- (c) Kedua tangan siap menangkap dengan tangan kiri yang memakai *glove* berada di bawah sedangkan tangan kanan melingkupi bola dengan menutup telapak tangan agar bola tidak lepas.
- (2) Teknik menangkap bola lambung, caranya berikut ini.
 - (a) Kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan.
 - (b) Badan tegak dengan pandangan ke arah datangnya bola.
 - (c) Posisi tangan setinggi kepala.
 - (d) Tangan kiri yang memakai *glove* menyongsong datangnya bola, sedangkan tangan yang lain melingkupi bola agar tidak lepas.
- (3) Teknik menangkap bola lurus, caranya sama dengan menangkap bola lambung bedanya hanya pada saat menangkap bola, posisi tangan ke depan dada.

3) Teknik memukul (*batting*)

Tujuan memukul dalam permainan softball antara lain melewati atau mencapai *base* di depannya dengan selamat, mencetak nilai kalau bisa melewati semua *base* dengan selamat. Cara memukul dalam permainan softball ini ada dua macam, yaitu memukul bola dengan ayunan penuh (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan (*bunting*).



Gambar 1.19 Memukul bola dengan dan tanpa ayunan

Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat memukul sebagai berikut.

- a) Teknik memegang alat pemukul (*grip*), yaitu pegang stik di bagian pegangan di atas *knop*, dengan posisi ruas jari-jari kedua membentuk satu garis lurus.
- b) Cara berdiri (*stand*), berdiri di dalam *batter boxes* dengan kedua kaki kangkang, dengan berat badan di kaki belakang.
- c) Cara menggeserkan kaki depan (*stride*), yaitu pada waktu akan mengayun stik, kaki depan digeser atau dilangkahkan ke arah datangnya bola.
- d) Cara mengayunkan stik (*swing*), yaitu ayunkan stik dengan cara mendorong ke depan sambil meluruskan siku. Sedangkan memukul bola tanpa ayunan (*bunting*), dilakukan dengan cara memukul bola perlahan agar jatuhnya tidak jauh dari tempat pemukul itu sendiri.
- e) Gerak lanjut (*follow through*), yaitu setelah melakukan *swing* dengan impak bola yang benar, maka memutar badan ke arah pukulan dengan menjaga keseimbangan sebagai gerak lanjutnya.

4) Teknik *sliding*

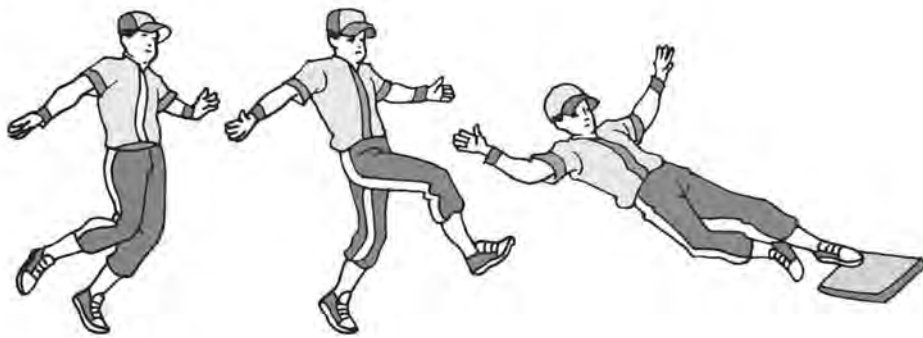
Sliding adalah upaya menjangkau *base* dengan cepat dengan cara meluncurkan dan menyentuhkan anggota badan ke *base*. Berikut ini tujuan penggunaan teknik *sliding*.

- a) Untuk mengurangi laju lari ke arah *base* tanpa kehilangan tempo lari antar*base* dan dapat berhenti tepat di atas *base* tersebut.
- b) Untuk menghindari dari kejaran lawan sehingga dapat mencapai *base* dengan selamat.

Ada tiga macam teknik *sliding*.

- a) Teknik *sliding* lurus (*straight leg slide*).
- b) Teknik *sliding* mengait (*hook slide*).
- c) Teknik *sliding* dengan kepala lebih dahulu (*headfirst slide*).

Perhatikan gambar berikut!



Teknik sliding lurus



Teknik sliding mengait



Teknik sliding dengan kepala lebih dahulu

Gambar 1.20 Teknik-teknik sliding

2. Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja baru dikenal di negara kita (Indonesia) kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu permainan tenis meja hanya dilakukan oleh orang-orang Belanda saja, sebagai pengisi waktu luang atau untuk rekreasi bagi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa permainan tenis meja pada waktu itu belum dikenal oleh masyarakat Indonesia.

Kira-kira tahun 1900 permainan tenis meja mulai berkembang dan menyebar ke negara-negara di Eropa Barat, Eropa Tengah, dan Amerika. Sedangkan ke negara Asia adalah ke Tiongkok dan Jepang. Kemudian timbul



Gambar 1.21 Permainan tenis meja

gagasan untuk membentuk Federasi Tenis Meja International yang terkenal dengan nama *Internationale Table Tennis Federation* yang disingkat

ITTF. Federasi Tenis Meja di Asia didirikan tahun 1952 dengan nama *Table Tennis Federation of Asia*. Sedangkan khusus di negara kita (Indonesia) juga didirikan ikatan tenis meja se-Indonesia pada tahun 1958 yang diberi nama PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) yang sebelumnya diberi nama PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia).

a. Peralatan dan lapangan (meja)

1) Kayu pemukul (bat)

Kayu pemukul terbuat dari kayu, berat, dan bentuk tidak mempunyai ukuran tertentu. Sedangkan ketentuan yang lain sebagai berikut.

- a) Kayu pemukul harus berwarna tua atau pudar, tidak boleh menyilaukan atau mengkilat.
- b) Pemukul yang kedua bidangnya dilapisi oleh karet, lapisan karet dan bintik-bintiknya yang menonjol keluar tidak boleh melebihi 2 mm. Bila dilapisi lagi dengan karet busa (*sandwich*), tebal seluruhnya tidak boleh lebih dari 4 mm pada masing-masing bidang.

2) Bola

Bola terbuat dari bahan *celluloid* atau plastik berwarna putih pudar dengan ukuran keliling 11,43 – 12,06 cm dan berat 2,40 – 2,53 gram. Dengan ketentuan, jika bola dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm pada permukaan meja, bola itu akan memantul kembali ke atas setinggi 20 cm dan tidak boleh lebih dari 23 cm.

3) Jaring atau jala (net) dan tiang

Jaring dipasang di tengah-tengah meja hingga membagi lapangan atau meja menjadi dua bagian yang sama besar.

Ukuran jala:

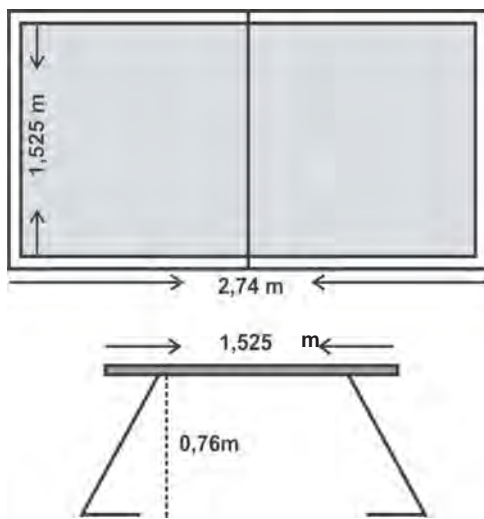
- Panjang jala dan talinya 182 cm.
- Tinggi (lebar) jala 15,25 cm.
- Jarak tiang jala dengan meja masing-masing 15,25 cm.

4) Lapangan atau meja

Meja yang dipergunakan berbentuk persegi empat dengan permukaan rata dan berwarna tua/pudar dan tidak boleh menyilaukan/mengkilat.

Ukurannya:

- Panjang meja (garis tepi)
= 2,74 m.
- Lebar meja (garis ujung)
= 1,525 m.
- Tinggi meja
= 76 cm.
- Tebal garis tiap-tiap sisinya
= 2 cm.



Gambar 1.22 Lapangan tenis meja

b. Teknik bermain tenis meja

Teknik untuk bermain tenis meja sebagai berikut.

- Teknik memegang bat (*grip*)
- Teknik siap sedia (*stance*)
- Teknik memukul bola (*stroke*)
- Teknik melakukan pukulan awal (*service*)

Karena semua teknik dasar bermain tenis meja telah dibahas pada kelas sebelumnya, maka materi buku ini membahas tentang cara bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang berlaku.

c. Cara bermain tenis meja

Permainan tenis meja dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) *Single* : putra atau putri (tunggal).
- 2) *Double* : putra atau putri (ganda).
- 3) *Double* campuran: yaitu ganda putra dan putri.

Cara memukul bola adalah bola harus memantul dahulu satu kali pada bidang meja sendiri serta bola yang dipukul itu harus melalui net lalu ke meja lawan.

Tidak boleh memukul bola langsung dan memukul bola yang telah memantul dua kali pada bidang meja sendiri.

d. Peraturan khusus bermain tenis meja

Peraturan khusus bermain tenis meja sebagai berikut.

- 1) Memukul bola dilakukan dari belakang garis akhir/ujung meja (bidang meja sendiri).
- 2) Bola harus terletak di atas telapak tangan yang terbuka (4 jari rapat dan ibu jari terbuka). Jadi bola itu tidak boleh dijepit atau dikepal.
- 3) Pada waktu akan memukul bola, bola itu harus dilambungkan dahulu baru dipukul.
- 4) Bola yang dipukul harus jatuh dulu pada bidang meja sendiri baru jatuh ke bidang meja lawan dengan melalui set/jala/jaring.
- 5) Bola yang dipukul pada waktu servis kemudian menyentuh net dan masuk pada bidang meja lawan harus diulang.
- 6) Servis untuk *double* harus dilakukan di sebelah kanan serta jatuhnya bola ke bidang meja lawan harus diagonal/silang.
- 7) Urutan servis untuk *double*:
 - a) Pemain A1 memukul diterima oleh B1
 - b) Pemain B1 memukul diterima oleh A2
 - c) Pemain A2 memukul diterima oleh B2
 - d) Pemain B2 memukul diterima oleh A1Begitulah seterusnya saling berganti.

- 8) Bola *out*/keluar tidak boleh ditahan atau dipegang.
- 9) Pada permainan double, kedua pemain mengembalikan bola berganti-ganti.

e. Cara mendapatkan nilai (score)

Seorang pemain akan mendapatkan satu angka bila ia melakukan servis dengan baik atau mengembalikan bola dengan baik, sedangkan lawannya tidak dapat menerimanya atau mengembalikannya dengan baik, (misalnya bola keluar atau perkenaannya tidak sah).

1) Pemain kehilangan nilai

- a) Ia gagal membuat servis yang sempurna.
- b) Lawan membuat servis yang sempurna atau mengembalikan bola dengan sempurna, tetapi ia tidak berhasil mengembalikannya dengan sempurna.
- c) Jika bat/pemukulnya atau apa saja yang menyentuh net atau tiang net pada waktu bola di dalam permainan (*in play*).
- d) Jika bat/pemukul atau apa saja yang dipakai atau dibawanya menggerakkan bidang permainan (meja) pada waktu bola dalam permainan (*in play*).
- e) Jika tangan bebasnya menyentuh bidang permainan/meja pada waktu bola dalam permainan.

2) Perhitungan nilai (point)

- a) Setiap *game* dimenangkan oleh pemain atau pasangan lawan.
- b) Setiap *game* dimenangkan oleh pemain atau pasangan yang telah terdahulu mencapai nilai 21 kecuali bila terjadi *duece*.
- c) Bila kedua belah pihak mencapai nilai sama, misalnya 20 lawan 20 (*duece*) maka yang menang adalah yang terdahulu dapat melebihi 2 angka.
- d) Di dalam *duece*, perpindahan bola dilakukan setelah mencapai nilai ataupun tidak, tetapi bola harus pindah/berganti.

f. Bermain tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi

Kalian telah mempelajari beberapa teknik bermain tenis meja. Apakah kalian telah mampu menerapkan teknik bermain tenis meja yang telah kalian pelajari? Selain peraturan-peraturan di depan kalian dapat menerapkan teknik-teknik tersebut dengan menggunakan peraturan-peraturan yang telah dimodifikasi. Peraturan-peraturan yang telah dimodifikasi misalnya sebagai berikut.

- 1) Pertandingan dilakukan di lapangan tenis meja dan menggunakan peralatan tenis meja.
- 2) Skor akhir pertandingan adalah 15. Sistem penilaian tidak menggunakan sistem penilaian reli poin. Perolehan poin diperoleh oleh pemain yang melakukan servis jika lawannya melakukan kesalahan saat mengembalikan bola.
- 3) Permainan dilakukan dengan sistem tunggal (1 lawan 1).

LATIHAN

1. Sebutkan 2 teknik memegang bola dalam permainan softball!
2. Ada 2 cara memukul bola dalam permainan softball, sebutkan!
3. Sebutkan urutan servis untuk *double* dalam pertandingan tenis meja!

TUGAS

1. Lakukan latihan melempar antar-*base* pada pemain penjaga dalam permainan softball dengan menggunakan 4 teknik lemparan!
2. Lakukan latihan memukul bola dengan ayunan penuh pada permainan softball dengan teknik yang benar!
3. Lakukan permainan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi!

Olahraga Atletik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Kegiatan olahraga atletik bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (*sportivitas*), disiplin, pantang menyerah, semangat ksatria, saling menghormati, dan percaya pada diri sendiri.

Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang.

Adapun nomor-nomor atletik sebagai berikut.

1. Nomor jalan dan lari
2. Nomor lompat
3. Nomor lempar

Kali ini kita akan membahas nomor lari jarak pendek, lompat jauh gaya jongkok, dan tolak peluru gaya menyamping.

1. Lari Jarak Pendek

Nomor-nomor lari jarak pendek yaitu: 100 m, 200 m, dan 400 m. Start yang digunakan pada nomor lari jarak pendek adalah start jongkok. Start tersebut terdiri atas start jongkok posisi pendek (*bunch start*), posisi menengah (*medium start*), dan posisi panjang (*long start*). Teknik lari jarak pendek yang akan dibahas pada materi ini yaitu teknik start jongkok (*crushed start*). Teknik-teknik dalam melakukan lari jarak pendek dengan menggunakan start jongkok sebagai berikut.

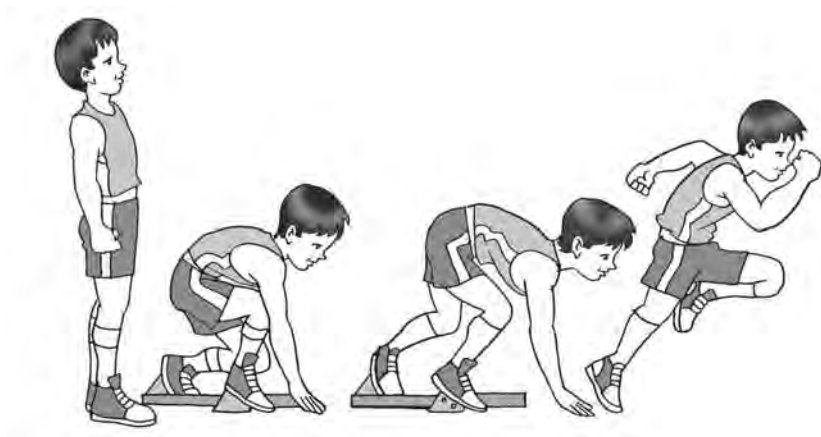
a. Teknik start (awalan)

1) Aba-aba "bersedia"

- a) Lutut kaki belakang diletakkan/ditempatkan berjarak satu kepal sejajar dengan ujung kaki depan.
- b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan letakkan di belakang garis start, dengan pinggir jari telunjuk dan ibu jari menapak di tanah.
- c) Pandangan lurus ke depan kira-kira 2,5 m. Usahakan badan tetap rileks, berat badan berada di kedua belah tangan.

2) Aba-aba "siap"

- a) Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang, sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
- b) Berat badan lebih ke depan, kepala rendah leher tetap kendur, pandangan ke bawah, lengan tetap lurus dan siku tetap lurus.
- c) Pada waktu mengangkat panggul, ambil napas dalam-dalam.
- d) Pusatkan perhatian pada aba-aba "ya".



Gambar 1.23 Teknik start jongkok

3) *Aba-aba "ya"*

- a) Ayun lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
- b) Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai terkejang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah.
- c) Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan ada gerakan ke samping.
- d) Langkah lari makin lama makin melebar dengan kecepatan penuh.

b. Teknik badan pada saat lari

Teknik badan pada saat lari sebagai berikut.

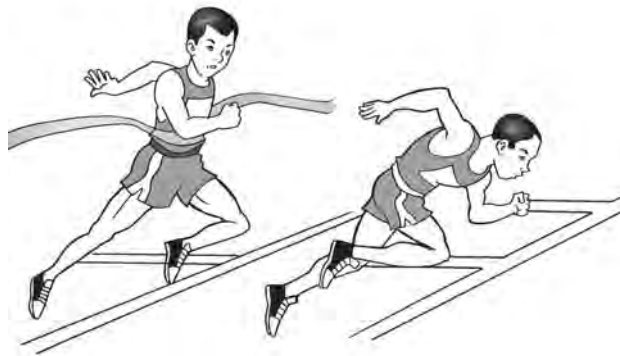
- 1) Kaki menolak sekuatnya sampai mengejang lurus, lutut diangkat tinggi setinggi panggul, tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.
- 2) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan membentuk sudut 25-30° terhadap lutut.
- 3) Lengan di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90°. Tangan menggenggam kendur, gerakan atau ayunan lengan ke muka dan ke belakang harus wajar, gerakan lengan makin cepat berimbang dengan gerak kaki yang makin cepat pula.

c. Teknik badan ketika memasuki garis finish

Teknik badan saat memasuki garis finish sebagai berikut.

- 1) Jangan mengurangi kecepatan.
- 2) Masuk garis finish dengan togok terlebih dahulu.
- 3) Setelah melewati garis finish kira-kira 5 meter, lalu berusaha menghentikan langkah.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 1.24 Teknik memasuki garis finish

d. Lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Kalian telah mengenal teknik dan peraturan lari jarak pendek. Peraturan lari jarak pendek bisa dimodifikasi, misalnya dengan menggunakan teknik start berdiri. Aba-aba “bersedia” posisi tubuh berdiri fileks, aba-aba “siap” condong tubuh ke depan sehingga berat badan lebih ke depan. Gerakan kaki dan tangan menyesuaikan gerakan tubuh. Pada saat aba-aba “ya” ayun lengan dan kaki ke depan dan belakang kuat-kuat dan langkahkan secepat mungkin. Kalian pun dapat memodifikasi peraturan lari jarak pendek dengan mengubah jarak lari, misalnya 100 m menjadi 50 meter atau 75 meter.

2. Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Tuck*)

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat.

a. Gaya-gaya dalam lompat jauh

Gaya-gaya dalam lompat jauh sebagai berikut.

- 1) Gaya jongkok (*tuck*)
- 2) Gaya lenting/menggantung (*schnapper*)
- 3) Gaya berjalan di udara (*walking in the air*)

b. Lapangan lompat jauh

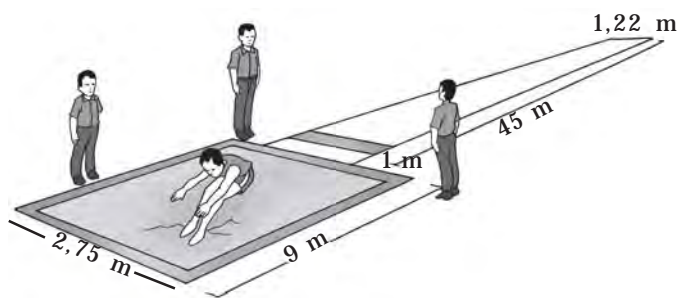
Ukuran lapangan lompat jauh:

- 1) Panjang awalan 30-45 m.
- 2) Lebar awalan 1,22 m.
- 3) Panjang bak lompat 9 m.
- 4) Lebar bak lompat 2,75 m.
- 5) Jarak bak lompat dengan balok tolakan 1 m.
- 6) Balok tolakan panjang 2,75 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.

Pada materi lompat jauh kali ini akan membahas tentang teknik lompat jauh gaya jongkok (*tuck*). Teknik-teknik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok (*tuck*) sebagai berikut.

a) Awalan

- (1) Lari secepatnya tanpa mengubah langkah dengan memperpanjang atau memperpendek.
- (2) Menambah kecepatan lari sedikit demi sedikit pada waktu akan menumpu/melakukan tolakan.



Gambar 1.25 Lompat jauh

b) Tolakan/tumpuan

- (1) Tolakan dilakukan pada salah satu kaki yang terkuat, kaki jangan melebihi papan tolak.
- (2) Ayunkan paha ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- (3) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- (4) Bertolaklah ke depan atas.
- (5) Sudut tolakan 45°.

c) Melayang di udara

- (1) Dari posisi lepas tolakan, angkat kaki tumpuan sehingga sejajar dengan kaki satunya.
- (2) Pada saat posisi badan di udara, kedua kaki sedikit ditekuk hingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Posisi lengan tetap rileks di depan badan.
- (3) Lakukan persiapan pendaratan.

d) Mendarat

- (1) Dari posisi melayang siap mendarat, kedua kaki diacungkan ke depan, bersamaan dengan itu kedua lengan diluruskan ke depan agar pada saat kontak dengan tanah badan tidak terjungkal.
- (2) Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama dengan kedua lutut ditekuk agar dapat mengeper sewaktu kaki jatuh ke tanah.
- (3) Menjaga keseimbangan badan jangan sampai badan jatuh ke belakang/pantat jatuh ke tanah.

c. *Lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi*

Peraturan permainan olahraga lompat jauh gaya jongkok dapat dimodifikasi dengan memperpendek panjang lintasan lari. Misalnya dari panjang awalan 30-45 meter menjadi 20-25 meter.

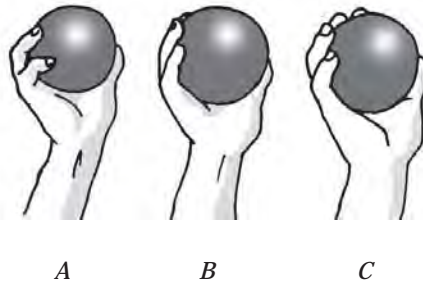
3. Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Orthodox*)

Ada dua macam gaya dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping (*orthodox*) dan gaya membelakang (*o'brien*). Pada materi kali ini akan membahas teknik tolak peluru gaya menyamping (*orthodox*).

a. Teknik memegang dan meletakkan peluru

Teknik memegang dan meletakkan peluru sebagai berikut.

- 1) Jari-jari renggang, jari kelingking ditekuk di samping peluru berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser dari tempatnya. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari yang kuat dan panjang (gambar A).
- 2) Jari-jari agak rapat dan ibu jari berada di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru yang berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser serta membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan (gambar B).



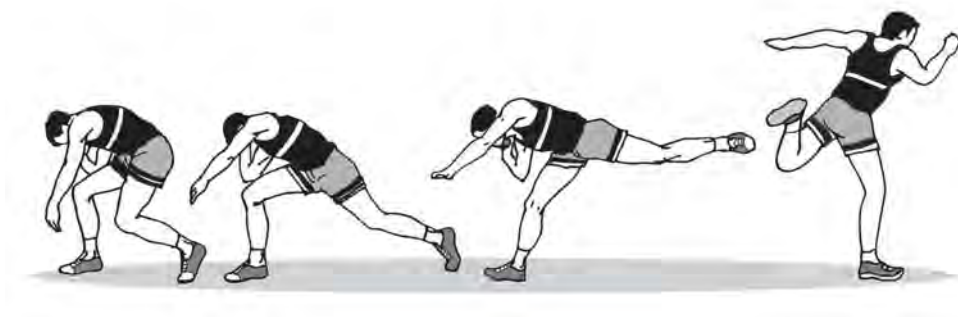
Gambar 1.26 Cara memegang peluru

- 3) Jari-jari agak renggang dengan ibu jari berada di samping, berfungsi untuk menahan geseran ke samping, kelingking di belakang peluru berfungsi untuk ikut menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari tangan yang pendek dan kecil (gambar C).

b. Teknik menolak peluru gaya orthodox

Teknik menolak peluru gaya orthodox sebagai berikut.

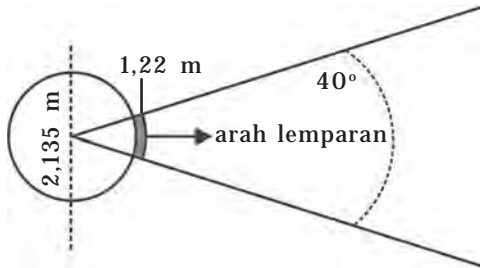
- 1) Sikap awal: peluru dipegang dan diletakkan di atas bahu di bawah dagu, atur posisi kaki dengan kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan dan segaris dengan arah lemparan, bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kanan mendarat badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah daripada bahu kiri, lengan kiri tetap pada sikap semula.
- 2) Cara menolak peluru: dari sikap awal tanpa berhenti langsung diikuti dengan penolakan peluru, jalannya dorongan pada penolakan peluru harus satu garis dengan sudut lemparan 40° .
- 3) Sikap akhir: setelah menolak, membuat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 1.27 Tolak peluru gaya menyamping (*orthodox*)

c. Ukuran peluru dan lapangan tolak peluru

Ukuran peluru dan lapangan tolak peluru adalah sebagai berikut.



Gambar 1.28 Lapangan tolak peluru

- 1) Peluru terbuat dari besi berbentuk bulat dengan berat sebagai berikut.
 - a) Putra : 7,26 kg.
 - b) Putri : 4 kg.
- 2) Ukuran lapangan berbentuk lingkaran dengan diameter dalam 2,135 m, perpanjangan garis diameter kanan dan kiri 0,75 m, sudut sektor 40°.

LATIHAN

1. Sebutkan nomor-nomor dalam lari jarak pendek!
2. Sebutkan gaya-gaya dalam lompat jauh!
3. Bagaimana cara memegang peluru bagi orang yang memiliki jari-jari yang kuat dan panjang?

TUGAS

1. Praktikkan lari jarak pendek dengan jarak 100 m!
2. Praktikkan latihan lompat jauh gaya *tuck* pada saat melayang di udara!
3. Praktikkan teknik tolak peluru dengan gaya menyamping (orthodox)!

D. Olahraga Pencak Silat

Infomedia

Perkembangan Pencak Silat di Dunia

Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan pencak silat Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa atau The International Pencak Silat Federation.

Pencak silat sedang dipromosikan oleh pesilat di beberapa negara di seluruh 5 benua, dengan tujuan membuat pencak silat menjadi olahraga olimpiade. Pesilat mempromosikan pencak silat sebagai kompetisi olahraga internasional. Hanya anggota yang diakui pesilat yang diizinkan berpartisipasi pada kompetisi internasional.

Kini, beberapa federasi pencak silat nasional Eropa bersama dengan pesilat telah mendirikan Federasi Pencak Silat Eropa. Pada tahun 1986 Kejuaraan Dunia Pencak Silat pertama di luar Asia mengambil tempat di Wina, Austria.

Di Indonesia, pencak silat diatur oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Bersilat ialah istilah yang diberikan pada seseorang yang sedang berlaga dengan menggunakan seni bela diri pencak silat. Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa) adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.

Teknik gerakan dalam melakukan pencak silat adalah pembentukan sikap dasar, pembentukan gerak dasar, teknik dasar serangan, teknik dasar pembelaan. Pada pelajaran kali ini yang akan kita bahas tentang olahraga pencak silat adalah pembentukan sikap dasar.

Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak, yaitu meliputi pembentukan sikap jasmaniah dan sikap rohaniah.

1. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik.
2. Sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis, dan efisien.

Pembentukan sikap dasar dalam pencak silat terdiri atas berikut ini.

a. Sikap berdiri

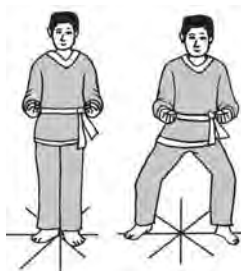
Sikap berdiri pada pencak silat ada tiga sikap.

1) Sikap berdiri tegak

- Sikap tegak 1: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan dan lengan lurus di samping badan.
- Sikap tegak 2: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan mengepal berada di samping pinggang.
- Sikap tegak 3: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan mengepal di dada.
- Sikap tegak 4: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan silang di dada.
- Salam/menghormat: berdiri tegak, kaki rapat, kedua telapak tangan dikaitkan di depan dada (seperti gerakan menyembah).
- Sikap bersyukur/berdoa/memusatkan diri: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan ditengadahkan ke atas, kemudian telapak tangan dirapatkan menyerupai gerakan menghormat.
- Sikap istirahat: berdiri dari sikap tegak, kaki dibuka selebar bahu dengan kedua tangan bersedekap di depan perut.



Gambar 1.29 Sikap berdiri pada pencak silat



Gambar 1.30 Sikap kangkang

2) Sikap berdiri kangkang

Sikap berdiri kangkang adalah sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda, titik pertemuan garis kedelapan arah menunjukkan titik berat badan agar kedua kaki simetris.

3) Sikap berdiri kuda-kuda

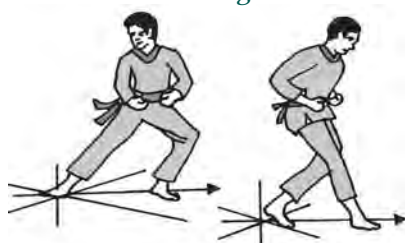
Sikap berdiri kuda-kuda adalah sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Latihan ini dilakukan dengan sikap tegak dan dua kepalan tangan di pinggang. Sikap ini terdiri atas berikut ini.



Kuda-kuda depan



Kuda-kuda belakang Kuda-kuda tengah



Kuda-kuda samping Kuda-kuda samping depan



Kuda-kuda silang belakang

Gambar 1.31 Sikap berdiri kuda-kuda

- Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditebuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.
- Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.
- Kuda-kuda tengah yaitu sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong.
- Kuda-kuda samping yaitu kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan bertumpu di salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan.
- Kuda-kuda silang depan dan silang belakang yaitu dari posisi sikap berdiri kuda-kuda tarik salah satu kaki secara serong ke depan kanan, atau kiri, atau ke arah belakang kanan atau kiri.

b. Sikap jongkok

Pada sikap jongkok ada dua macam yaitu sikap jongkok dan jengkeng. Sikap jongkok dengan posisi mencangkung yaitu pantat duduk pada ujung kedua tumit, pinggang, punggung, leher, dan kepala tegak lurus, pandangan mata ke depan, keseimbangan tetap dijaga dengan baik.

c. Sikap duduk

Sikap duduk meliputi sikap duduk pada umumnya dan sikap duduk sebagai dasar permainan bawah. Sikap duduk terdiri atas empat sikap.

- 1) Sikap duduk
- 2) Sikap sila
- 3) Sikap simpuh
- 4) Sikap sempok/dempok



Duduk



Sila



Simpuh



Sempok/Dempok

Gambar 1.32 Sikap duduk, sila, simpuh, sempok/dempok

d. Sikap berbaring

Sikap ini berfungsi untuk dasar menjatuhkan diri dan sikap pembelaan. Sikap berbaring ada tiga bentuk.

- 1) Sikap berbaring telentang
- 2) Sikap berbaring miring
- 3) Sikap berbaring telungkup



Berbaring miring



Berbaring telentang

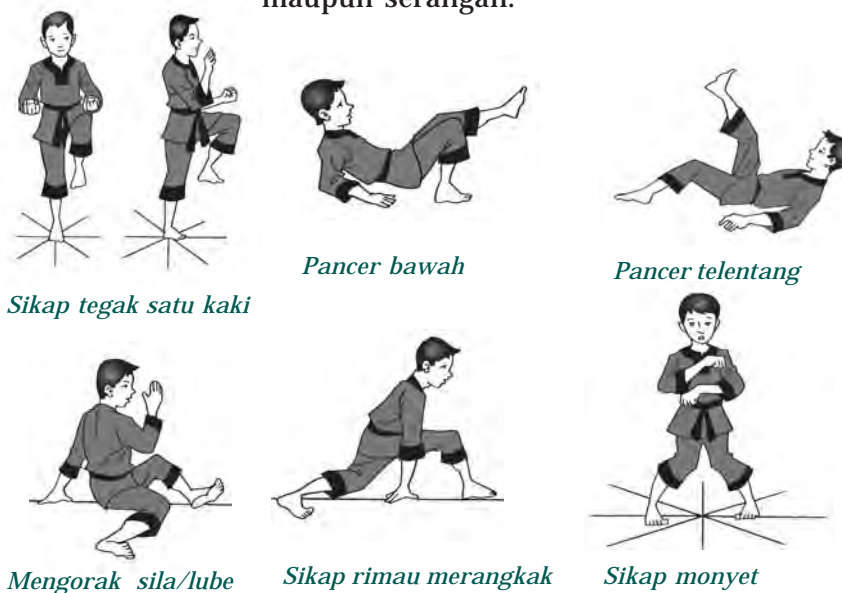


Berbaring telungkup

Gambar 1.33 Sikap berbaring

e. Sikap khusus

Sikap khusus yang penting adalah tegak satu kaki. Sikap tegak satu kaki merupakan dasar melatih keseimbangan dan penting untuk gerak pembelaan maupun serangan.



Gambar 1.34 Sikap-sikap khusus

Sikap khusus terdiri atas berikut ini.

- 1) Sikap tegak satu kaki, yaitu berdiri tegak dengan hanya menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuannya.
- 2) Pancer bawah
- 3) Pancer telentang
- 4) Mengorak sila/lube
- 5) Sikap rimau/merangkak
- 6) Sikap monyet, gerakan menyerupai berjalannya monyet, dan lain-lain.

f. Sikap pasang

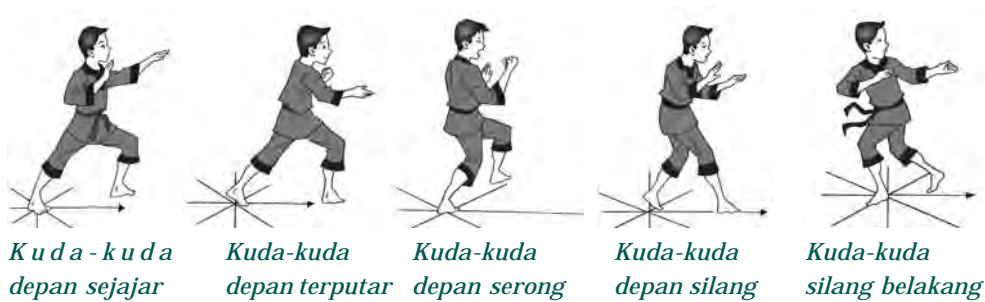
Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir rangkaian gerakan.

Sikap pasang mempunyai unsur-unsur sebagai berikut.

- 1) Sikap kuda-kuda
- 2) Sikap tubuh
- 3) Sikap tangan

Sikap pasang merupakan hal yang penting dalam permainan dan pertandingan pencak silat. Sikap pasang terdiri atas berikut ini.

- 1) Sikap pasang atas
- 2) Sikap pasang tengah
- 3) Sikap pasang bawah



Gambar 1.35 Sikap pasang atas



Gambar 1.36 Sikap pasang tengah



Gambar 1.37 Sikap pasang bawah

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud sikap jasmaniah dan rohaniah dalam pencak silat?
2. Sebutkan dan jelaskan pembentukan sikap dasar dalam pencak silat!
3. Sebutkan macam-macam sikap khusus dalam pencak silat!

TUGAS

1. Praktikkan sikap berdiri dalam pencak silat!
2. Praktikkan sikap duduk dalam pencak silat!
3. Praktikkan sikap khusus dalam pencak silat!

RANGKUMAN

1. Sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua regu. Satu regu berjumlah 11 orang dan dilakukan di tempat terbuka (lapangan) dengan perbandingan lapangan tiga banding empat (3:4).
2. Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati jaring atau net bagian atas dan mencegah pihak lawan dapat memukul atau menjatuhkan bola ke dalam lapangannya.
3. Bentuk-bentuk keterampilan latihan servis bermain bola voli antara lain berupa *jumping service*.
4. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjangnya serta mendapatkan bola.
5. Ada dua gaya dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping (orthodox) dan gaya membelakangi (o'brien).
6. Teknik dasar gerakan dalam melakukan pencak silat adalah pembentukan sikap dasar, pembentukan gerak dasar, teknik dasar serangan, dan teknik dasar pembelaan.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c, d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

- Berikut ini sarana yang digunakan dalam bermain sepak bola, **kecuali** . . .
 - bola sepak
 - gawang
 - raket
 - sepatu bola
 - bendera
- Posisi jari pada saat melakukan *passing* bawah adalah . . .
 - jari-jari tangan menutup dengan masing-masing tangan mengepal
 - jari-jari tangan terbuka ke arah datangnya bola
 - jari-jari tangan sejajar menutup sambil menunggu datangnya bola
 - jari-jari pada telapak tangan rapat telungkup untuk memukul bola
 - jari-jari kedua tangan saling mengait telapak tangan terbuka, dengan kedua ibu jari menutup sejajar
- Permainan bola basket diciptakan oleh . . .
 - Luther Halsey Gulick
 - William G. Morgan
 - George Hancock
 - John S. Naismith
 - James A. Naismith
- Induk organisasi softball di Indonesia adalah . . .
 - PBSI
 - PERBASI
 - PBVSI
 - PERBASASI
 - PABBSI
- Panjang dan lebar lapangan tenis meja adalah . . .
 - $2,74 \times 1,50$ m
 - $2,65 \times 1,525$ m
 - $2,74 \times 1,525$ m
 - $2,74 \times 1,552$ m
 - $2,50 \times 1,525$ m
- Termasuk nomor-nomor lari jarak pendek adalah . . .
 - 100 m, 200 m, 400 m
 - 100 m, 200 m, 300 m
 - 200 m, 200 m, 300 m
 - 800 m dan 1500 m
 - 800 m, 1500 m, 3000 m

7. Lompat jauh gaya jongkok disebut juga
 - a. *schnapper*
 - b. *walking in the air*
 - c. *lenting*
 - d. *tuck*
 - e. jalan di udara
8. Istilah lain gaya menyamping dalam tolak peluru adalah
 - a. *tuck*
 - b. *sprint*
 - c. *orthodox*
 - d. *o'brien*
 - e. *walking in the air*
9. Suatu sikap yang berguna untuk melatih keseimbangan dalam melakukan pembelaan atau serangan disebut
 - a. sikap pasang
 - b. sikap khusus
 - c. sikap tegak
 - d. sikap kuda-kuda
 - e. sikap jongkok
10. Berdiri tegak kaki rapat dengan kedua tangan mengepal berada di samping pinggang disebut
 - a. sikap salam
 - b. sikap syukur
 - c. sikap tegak 2
 - d. sikap istirahat
 - e. sikap pasang

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan latihan *jumping service* dalam bola voli?
3. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja!
4. Sebutkan nomor-nomor lari jarak pendek!
5. Ada tiga teknik dalam memegang peluru, sebutkan beserta fungsi atau kegunaannya masing-masing!

C. Tugas

1. Praktikkan latihan servis penuh pada permainan bola voli!
2. Praktikkan latihan *sliding* dengan menggunakan teknik yang benar dalam permainan softball!
3. Lakukan serangkaian teknik lompat jauh gaya *tuck*!

Bab 2

Aktivitas Pengembangan

Kata Kunci

1. *Physical Fitness*
2. *Weight training*
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Daya tahan
7. *Total fitness*
8. Tes pengukuran
9. Evaluasi



Sumber: www.opinimasyarakat.com, 26 Januari 2009

Gambar 2.1 *Sit up*

Gambar di atas adalah gambar orang yang sedang berlatih sit up. Latihan olahraga ini berguna untuk melatih kekuatan anggota badan sekaligus menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk aktivitas fisik seseorang. Oleh karena itu, kalian harus menjaga kebugaran jasmani dengan cara makan makanan bergizi, berolahraga, dan beristirahat yang cukup.

Pada bab ini kita akan mempelajari dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani serta merawat tubuh agar tetap segar. Setelah mempelajari materi dalam bab ini diharapkan kalian mampu mempraktikkan materi dengan penuh tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Berbagai cara dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisiknya. Di antaranya dengan melakukan olahraga secara teratur, mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, ditunjang oleh istirahat yang cukup. Nah, pelajilah materi dalam bab ini sebaik-baiknya agar kebugaran dan kesehatan kalian terjaga.

A.

Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Guna meningkatkan taraf kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkenaan dengan kondisi fisik. Kali ini kita akan membahas mengenai unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga, yaitu kecepatan dan unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu kekuatan, daya tahan, dan kelentukan.

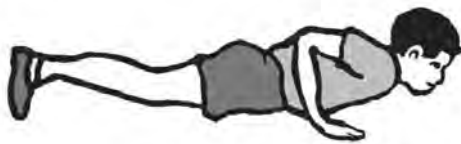
1. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu, kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen dan kemampuan fisik yang lain misalnya *power*, kelincahan, dan kecepatan. Dengan demikian, kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan sebagai berikut.

a. *Latihan push up untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu*

Caranya sebagai berikut.



Gambar 2.2 *Push up*

- 1) Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai (untuk putra) atau kedua lutut ditempelkan pada lantai (untuk putri).

- 2) Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.
- 3) Kemudian angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
- 4) Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- 5) Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian semakin lama semakin ditambah ulangnya.

b. Latihan sit up untuk melatih kekuatan otot perut

Caranya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal tidur telentang, kedua lutut ditekuk serta kedua siku ditekuk diletakkan di belakang kepala.
- 2) Badan diangkat dalam posisi duduk, kedua lengan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, selanjutnya semakin lama semakin ditambah ulangnya.



Gambar 2.3 *Sit up*

c. Latihan back lift untuk melatih kekuatan otot punggung

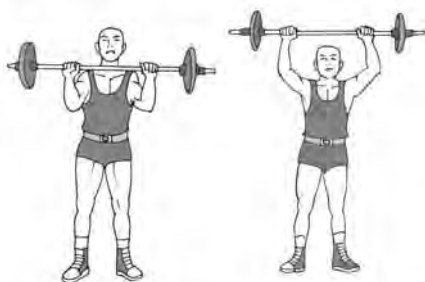
Caranya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal tidur telungkup, kaki rapat, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan hingga dada tidak menyentuh lantai, sedangkan kedua kaki tetap pada posisi semula.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik kemudian semakin lama semakin ditambah ulangnya.



Gambar 2.4 Latihan back lift

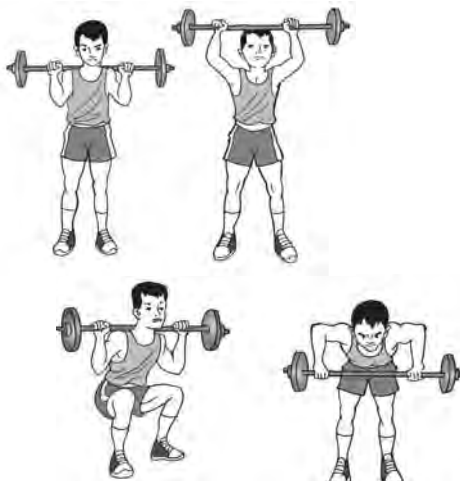
Latihan-latihan di depan merupakan latihan kekuatan dengan menggunakan berat badan sendiri. Latihan kekuatan yang lain adalah latihan dengan menggunakan beban luar. Latihan ini disebut juga dengan istilah *weight training*. Beban berupa barbel yang terbuat dari besi baja atau bisa juga dengan beton dengan berat bervariasi sesuai kemampuan. Bentuk latihan tersebut sebagai berikut.



Gambar 2.5 Latihan shoulder press

a) Shoulder press

Shoulder press untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Caranya siapkan barbel dengan berat sesuai kemampuan, angkat barbel dengan kedua tangan ke atas sampai dengan kedua lengan lurus, kemudian turunkan sampai di depan dada. Ulangi gerakan tersebut sesuai kemampuan dengan beban latihan semakin meningkat.



Gambar 2.6 Latihan leg squat

b) Leg squat

Leg squat untuk melatih kekuatan otot tungkai. Caranya siapkan barbel dengan berat sesuai kemampuan, angkat barbel dengan kedua tangan dan diletakkan di punggung di bawah leher, tekuk lutut setengah jongkok, kemudian luruskan lutut. Gerakan itu dilakukan berulang-ulang sesuai dengan kemampuan, dengan beban makin lama makin meningkat.



Gambar 2.7
Latihan back extension

c) *Back extension*

Back extension untuk melatih kekuatan otot punggung. Caranya siapkan barbel dengan berat sesuai kemampuan, angkat dengan dua tangan dengan posisi badan berdiri tegak. Kemudian bungkukkan badan hingga membentuk sudut 90°, kemudian berdiri tegak lagi. Lakukan gerakan itu berulang-ulang sesuai kemampuan, beban latihan semakin lama semakin meningkat.

Bentuk-bentuk gerakan di atas hanya sebagian kecil latihan menggunakan beban (*weight training*) yang bertujuan untuk melatih kekuatan.

2. Kecepatan

Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Mulyono Biyakto, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Kecepatan sangat diperlukan bagi pelari jarak pendek atau juga bagi seorang pemain sepak bola.

Berikut ini faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan.

- a. Keturunan
- b. Waktu reaksi
- c. Kemampuan untuk menahan tahanan luar
- d. Teknik
- e. Konsentrasi dan kemauan
- f. Elastisitas otot

a. *Macam-macam kecepatan*

Kecepatan dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak.

b. *Cara melatih kecepatan*

Kecepatan dapat dilatih dengan berbagai cara di antaranya sebagai berikut.

- 1) Latihan percepatan
- 2) Lari menaiki tangga atau bukit
- 3) Lari menuruni tangga atau bukit



Gambar 2.8
Lari cepat

- 4) Latihan kecepatan reaksi (permainan hijau-hitam)
- 5) Lari cepat (*sprint training*) dengan jarak 40-60 meter. Lari cepat dapat dilakukan dengan sikap badan tegak dan lari di tempat di belakang garis start. Percepatlah lari di tempat sambil mengangkat tangan tinggi-tinggi. Setelah aba-aba dibunyikan, berlari secepat-cepatnya.

3. Daya Tahan (*Endurance*)

Endurance atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus-menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

Latihan daya tahan atau *endurance* dapat dibagi menjadi dua macam.

a. *Daya tahan otot setempat atau muscular endurance (local endurance)*

Muscular endurance adalah daya tahan yang menunjukkan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melaksanakan tugasnya dengan waktu yang cukup lama. Contoh: latihan *weight training*/latihan berbeban, latihan pukulan jab berkali-kali dalam tinju, pukulan dalam gulat.

Latihan daya tahan dalam arti *muscle endurance* dan *circulator respiratory endurance*, antara lain sebagai berikut.

1) *Fartlek*

Kombinasi antara lari pelan dan lari cepat yang bervariasi tanpa melakukan istirahat. Dapat dilakukan di lapangan, sawah/ladang, dan daerah yang berbukit-bukit.

2) *Cross country*

Lari jarak jauh melintasi alam terbuka dengan kecepatan tidak terlalu lambat dan tidak juga terlalu cepat.

b. Latihan endurance pada umumnya (cardiorespiratory endurance)

Cardiorespiratory endurance yaitu latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama. Contoh: berlari, berenang, dan bersepeda.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Pengukuran yang paling objektif dilakukan dengan mengukur kemampuan pengambilan denyut jantung maksimal (VO_2 maksimal).

Berikut ini jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.

- 1) Joging
- 2) Berjalan
- 3) Bersepeda
- 4) Gerakan naik turun tangga
- 5) Berenang

4. Kelentukan (Fleksibilitas)

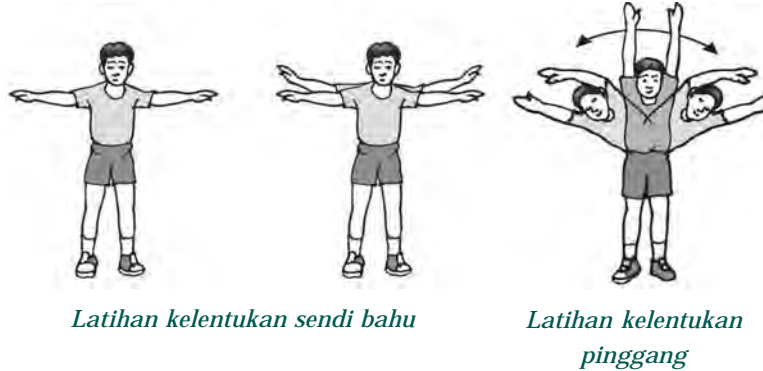
Kelentukan adalah keleluasaan gerakan terutama pada otot persendian. Tujuan latihan kelentukan atau fleksibilitas adalah agar otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti.

Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya.

Bentuk-bentuk latihan kelentukan adalah melakukan peregangan otot dengan cara berikut ini.

- a. Latihan kelentukan sendi bahu, caranya rentangkan kedua lengan dan putar kedua lengan ke depan atau ke belakang dengan siku tetap lurus, lakukan gerakan ini berulang-ulang sesuai kemampuan.
- b. Latihan kelentukan otot pinggang, caranya berdiri tegak kedua lengan diluruskan ke atas, liukkan badan ke samping kanan dan ke kiri dengan hitungan waktu antara 10 sampai dengan 15 detik, lakukan ulangan seperlunya.

- c. Latihan kelenturan togok, caranya sikap awal duduk kedua tungkai dirapatkan, lutut lurus, bungkukkan badan hingga mencium lutut, kedua tangan memegang ujung jari kaki, kemudian tahan selama 10 sampai dengan 15 detik dan atau selama mungkin.



Gambar 2.9 Latihan kelenturan

Contoh di atas hanya sebagian kecil bentuk latihan untuk kelenturan. Pada prinsipnya latihan kelenturan harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

B. Tes Pengukuran dan Evaluasi dalam Kebugaran Jasmani

1. Pengertian

Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau objek-objek. Instrumen ini dapat berupa pertanyaan yang ditulis di atas kertas atau berupa wawancara, pengamatan tentang unjuk kerja fisik yang diminta, atau pengamatan tentang tingkah laku melalui *check list* atau catatan yang bersifat anekdot. Sedangkan pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi. Melaksanakan suatu tes adalah bagian dari proses pengukuran. Evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Evaluasi ini mencakup testing dan pengukuran.

Pengukuran kebugaran jasmani para siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program. Di samping itu, juga untuk tindakan penyempurnaan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya. Sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu dipilih dengan mengikuti kaidah atau kriteria tertentu.

Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Kebugaran jasmani secara umum berfungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau karyawan.

Fungsi kebugaran jasmani dalam Pendidikan Jasmani untuk pelajar khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai berikut.

- a. Mengukur kemampuan fisik siswa.
- b. Menentukan status kondisi fisik siswa.
- c. Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan dari pengajaran Pendidikan Jasmani.
- d. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
- e. Sebagai salah satu bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Pengukuran Kebugaran Jasmani untuk Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), telah disusun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau untuk kelompok umur 16–19 tahun. Tes tersebut merupakan rangkaian tes yang terdiri atas hal berikut.

- a. Lari cepat 60 m.
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.
- c. Baring duduk 60 detik.
- d. Loncat tegak.
- e. Lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri.
Petunjuk pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk siswa seumur kalian sebagai berikut.

a. Lari 60 meter

Tujuan:

Untuk mengukur kecepatan lari siswa.

Perlengkapan:

Lintasan lari yang lurus, datar, rata, tidak licin; bendera start dan tiang pancang; peluit; stopwatch; serbuk kapur; formulir tes dan alat tulis; nomor dada.

Pelaksanaan:

- 1) Peserta test berdiri di belakang garis start.
- 2) Pada aba-aba “siap” mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta tes berlari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 60 meter.
- 4) Apabila peserta mencuri start, tidak melewati garis finish, atau terganggu pelari lain, maka tes harus diulang.
- 5) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.

Penilaian:

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang digunakan peserta untuk berlari menempuh jarak 60 meter.
- 2) Angka dicatat sampai per seratus detik bila *stopwatch*-nya digital. Bila manual sampai per sepuluh detik.

b. Gantung siku tekuk/angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)

Tujuan:

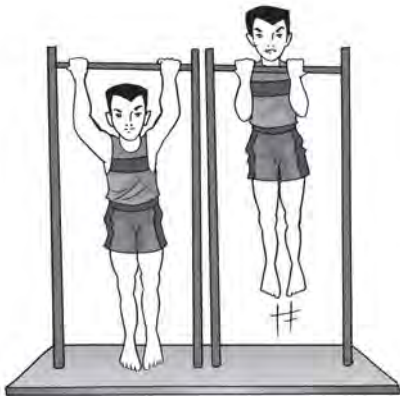
Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Perlengkapan:

Palang tunggal yang diatur ketinggiannya, *stopwatch*, formulir tes dan alat tulis, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium.

Pelaksanaan:

1) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta tes.



Gambar 2.10 Tes angkat tubuh

2) Peserta tes berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

3) Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta tes melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

4) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala hingga ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

5) Gerakan ini dilakukan sebanyak mungkin tanpa istirahat (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).

6) Gerakan peserta dianggap gagal bila ketika mengangkat badan disertai ayunan, dagu tidak sampai palang, dan ketika kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

Penilaian:

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai peserta untuk mempertahankan sikap gantung siku ditekuk. Dicatat dalam satuan detik.

2) Bila peserta tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan diberi nilai nol.

c. Baring duduk

Tujuan:

Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Perlengkapan:

Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, nomor dada, formulir tes, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

- 1) Peserta berbaring telentang di lantai. Kedua lutut ditekuk dengan sudut 90°. Jari-jari kedua tangan bersilangan dan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Peserta lain bertugas memegang atau menekan kedua kaki agar tidak terangkat ketika melakukan gerakan bangun.
- 3) Pada aba-aba “ya”, peserta bangun sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
- 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secepatnya, selama waktu yang ditentukan (60 detik). Gerakan tidak dihitung bila tangan peserta terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi, kedua siku tidak menyentuh paha, serta mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuhnya.



Gambar 2.11 *Baring duduk*

Penilaian:

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar selama waktu yang ditentukan.
- 2) Gerakan yang tidak dilakukan secara benar diberi nilai nol.

d. Loncat tegak

Tujuan:

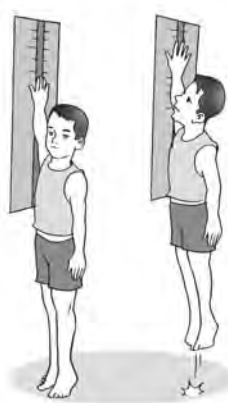
Untuk mengukur daya ledak tenaga eksplosif otot tungkai.

Perlengkapan:

Papan berskala sentimeter berukuran 30×150 cm yang dipasang di dinding (jarak angka 0 [nol] pada skala dari lantai adalah 150 cm, tingkat ketelitiannya hingga 1 cm), bubuk kapur, alat penghapus, nomor dada, formulir tes, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

- 1) Peserta berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
- 2) Satu tangan peserta yang dekat dinding menjangkau ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai. Catat jangkauannya pada bekas ujung jari tengah sebagai tinggi raihan.
- 3) Peserta meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- 4) Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang.
- 5) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.



Gambar 2.12 Tes loncat tegak

Penilaian:

- 1) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
- 2) Nilai yang diperoleh peserta adalah selisih yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihan dari ketiga loncatan yang dilakukan.

e. Lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri)

Tujuan:

Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

Perlengkapan:

Lintasan lari, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir tes, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

- 1) Peserta berdiri di belakang garis start.
- 2) Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, dan siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba "ya" peserta berlari menuju garis finish menempuh jarak yang ditentukan.
- 4) Lari harus diulang apabila peserta mencuri start atau tidak melewati garis finish.

Penilaian:

- 1) Pengambilan waktu dimulai saat bendera start diangkat sampai peserta melewati garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang digunakan peserta untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

3. Kriteria Tes Kesegaran Jasmani untuk Siswa Sekolah Menengah Atas (Usia 16-19 tahun)

Beberapa latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan untuk kebugaran jasmani di depan haruslah dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri. Selain itu, terdapat kriteria atau norma untuk menilai kesegaran jasmani kalian. Perhatikan tabel-tabel berikut ini!

Tabel 2.1 Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun

| Nilai | Lari 60 Meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 1200 Meter |
|-------|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|
| 5 | s.d – 7.22" | > 19 " | > 41 | > 73 | s.d – 3'14" |
| 4 | 7.3" – 8.3" | 14" – 18" | 30 – 40 | 60 – 72 | 3'15" – 4'25" |
| 3 | 8.4" – 9.6" | 9" – 13" | 21 – 29 | 50 – 59 | 4'26" – 5'12" |
| 2 | 9.7" – 11.0" | 5" – 8" | 10 – 20 | 39 – 49 | 5'13" – 6'33" |
| 1 | > 11.1" | 0" – 4" | 0 – 9 | < 38 | > 6'34" |

Tabel 2.2 Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 16-19 Tahun

| Nilai | Lari 60 Meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 1200 Meter |
|-------|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|
| 5 | s.d – 8.4" | > 41 " | > 29 | > 50 | s.d – 3'52" |
| 4 | 8.5" – 9.8" | 22" – 40" | 20 – 28 | 39 – 49 | 3'53" – 4'56" |
| 3 | 9.9" – 11.4" | 10" – 21" | 10 – 19 | 31 – 38 | 4'57" – 5'58" |
| 2 | 11.5" – 13.4" | 3" – 9" | 3 – 8 | 23 – 30 | 5'59" – 7'23" |
| 1 | > 13.5" | 0" – 2" | 0 – 2 | < 22 | > 7'24" |

Tabel 2.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

| Jumlah Nilai | Kategori |
|--------------|--------------------|
| 22 – 25 | Baik Sekali (BS) |
| 18 – 21 | Baik (B) |
| 14 – 17 | Sedang (S) |
| 10 – 13 | Kurang (K) |
| 5 – 9 | Kurang Sekali (KS) |

C.

Merawat Tubuh Agar Tetap Segar



Sumber: farm1.static.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 2.13 Makanan bergizi menjaga tubuh segar

Pernahkah kalian merasakan badan letih, lelah, lesu, dan lemah? Hal ini kemungkinan dikarenakan kekurangan gizi, belajar atau bekerja terlalu keras setiap hari. Menjaga kondisi tubuh agar tetap selalu segar dan berpenampilan prima dalam beraktivitas sehari-hari adalah sangat penting, sebab dengan kondisi stamina tanpa tekanan (stress), maka aktivitas yang dilakukan akan lebih bersemangat. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap selalu segar yaitu dengan berolahraga secara teratur. Di samping itu, makan makanan yang bergizi juga merupakan prioritas dalam menjaga perawatan tubuh agar tetap segar.



Sumber: www.public-republic.com, 26 Januari 2009

Gambar 2.14 Joging untuk meningkatkan kesehatan

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang telah diakui memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah. Dalam arti bahwa telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan tubuh manusia menghadapi tekanan-tekanan (stress) yang semakin meningkat.

Olahraga sebagai bagian dari budaya kehidupan telah lama dianggap sebagai cara yang tepat

untuk meningkatkan kesehatan. Sejalan dengan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, telah berhasil pula diungkap banyak hal tentang misteri yang selama ini menyelimuti hubungan antara latihan fisik dengan derajat kesehatan. Misalnya para ahli membuktikan bahwa berbagai fungsi organ tubuh akan meningkat dengan nyata apabila diberi latihan fisik yang memadai. Perubahan-perubahan itu dapat bersifat permanen maupun temporer. Pada anak-anak yang aktif bergerak akan dijumpai tulang-tulang yang lebih kuat dan jantung yang lebih tebal dan besar. Beberapa perubahan sering hilang apabila latihan dihentikan, tetapi akan kembali lagi bila latihan dimulai kembali (bersifat reversibel).

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud kekuatan? Sebutkan bentuk-bentuk latihan kekuatan!
2. Jelaskan pengertian daya tahan (*endurance*)!
3. Apa pengertian kelentukan dan tujuan melatih kelentukan?

TUGAS

1. Praktikkan latihan kekuatan untuk anggota tubuh bagian atas dan bawah!
2. Praktikkan latihan kelentukan untuk anggota tubuh bagian atas maupun bagian bawah!
3. Praktikkan latihan kecepatan lari bolak-balik dengan jarak 60 m diukur dengan *stopwatch*!

RANGKUMAN

1. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) secara umum dapat diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya.
2. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan.
3. Bentuk-bentuk latihan kekuatan: *push-up*, *sit-up*, *back-lift*, dan lain-lain.
4. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Bentuk-bentuk latihan kecepatan: lari menaiki tangga, lari menuruni tangga, lari cepat, dan lain-lain.
6. *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.
7. Daya tahan dibagi dua yaitu daya tahan otot setempat atau *muscular endurance (local endurance)* dan latihan *endurance* pada umumnya (*cardiorespiratory endurance*).
8. Kelentukan adalah keleluasaan gerakan terutama pada otot persendian. Tujuan latihan kelentukan atau fleksibilitas adalah agar otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti.
9. Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau objek-objek. Sedangkan pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi. Evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul.
10. Fungsi kesegaran jasmani dalam Pendidikan Jasmani untuk pelajar khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai berikut.

- a. Mengukur kemampuan fisik siswa.
 - b. Menentukan status kondisi fisik siswa.
 - c. Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan dari pengajaran Penjas.
 - d. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
11. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau untuk kelompok umur 16-19 tahun terdiri atas:
- a. Lari 60 meter
 - b. Gantung angkat tubuh 60 detik
 - c. Baring duduk 60 detik
 - d. Loncat tegak
 - e. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas/ kerja yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga ia masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya disebut
 - a. kesehatan jasmani
 - b. kebugaran jasmani
 - c. kekuatan fisik
 - d. ketahanan fisik
 - e. *weight training*

2. Di bawah ini yang **bukan** termasuk manfaat kebugaran jasmani adalah
 - a. daya tahan dan stamina tubuh meningkat
 - b. kemampuan sistem sirkulasi jantung meningkat
 - c. semangat hidup tinggi
 - d. kualitas kondisi fisik meningkat
 - e. produktivitas kerja menurun
3. Unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah
 - a. daya tahan otot
 - b. kelincahan
 - c. keseimbangan
 - d. *power*
 - e. koordinasi
4. Kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat disebut
 - a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kelentukan
 - d. keseimbangan
 - e. *power*
5. Daya tahan yang menunjukkan kemampuan otot/sekelompok otot dalam melaksanakan tugasnya dengan waktu yang cukup lama disebut
 - a. *cardiovascular endurance*
 - b. *muscular endurance*
 - c. *cardiorespiratory*
 - d. *weight training*
 - e. *interval training*
6. Latihan *push up* berguna untuk melatih kekuatan otot
 - a. lengan
 - b. bahu
 - c. perut

- d. lengan dan bahu
 - e. punggung
7. Latihan kekuatan yang lain adalah latihan dengan menggunakan beban luar, latihan ini disebut juga dengan istilah
- a. *weight training*
 - b. *cardiovascular endurance*
 - c. *muscular endurance*
 - d. *cardiorespiratory*
 - e. *interval training*
8. Latihan daya tahan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat, yang cukup lama disebut
- a. *cardiovascular endurance*
 - b. *muscular endurance*
 - c. *cardiorespiratory endurance*
 - d. *local endurance*
 - e. *interval training*
9. Kombinasi antara lari pelan dan lari cepat yang bervariasi tanpa melakukan istirahat. Dapat dilakukan di lapangan, sawah, atau ladang, dan daerah yang berbukit-bukit disebut
- a. *fartlek*
 - b. *weight training*
 - c. *endurance*
 - d. *cross country*
 - e. *interval training*
10. Manfaat olahraga terutama untuk
- a. menyembuhkan penyakit
 - b. meningkatkan kesehatan
 - c. menghilangkan rasa malas
 - d. membesarkan tulang
 - e. membuat rasa nyaman

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud kesegaran jasmani (*physical fitness*)?
2. Sebutkan empat manfaat kebugaran jasmani!
3. Sebutkan latihan-latihan yang termasuk ke dalam kelompok daya tahan setempat (*muscular endurance*)!
4. Sebutkan fungsi kesegaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk pelajar khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA)!
5. Sebutkan beberapa tes yang digunakan untuk mengukur derajat kesegaran jasmani pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) beserta tujuan tes-tes tersebut!

C. Tugas

1. Praktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan untuk kebugaran jasmani!
2. Praktikkan tes kebugaran jasmani khusus untuk tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), dan catat hasilnya!
3. Praktikkan unsur-unsur kebugaran jasmani yang berguna untuk perawatan tubuh agar tetap segar!

Bab 3

Aktivitas Senam Lantai

Kata kunci

1. *Gymnastic*
2. *Floor exercise*
3. *Neck spring*
4. *Hand spring*
5. *Vaulting horse*



Sumber: www.comparestoreprices.co.uk, 26 Januari 2009

Gambar 3.1 *Atlet senam profesional*

Gambar di atas adalah gambar atlet senam yang sedang menunjukkan kebolehnya. Para atlet senam menguasai dasar-dasar gerakan senam dan menggabungkannya menjadi gerakan yang indah.

Gambar di atas hanyalah satu bentuk gerakan dalam rangkaian gerak senam. Gerak dasar senam sangatlah beragam dan dipelajari oleh pesenam profesional melalui latihan bertahun-tahun.

Pada bab ini kita akan mempelajari rangkaian gerak senam lantai dengan bantuan teman serta tanpa menggunakan alat. Setelah mempelajari keterampilan rangkaian senam lantai tersebut diharapkan kalian dapat mempraktikkannya dengan percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman.

Beragam jenis aktivitas senam yang dapat kalian lakukan untuk menjaga kebugaran tubuh. Latihan senam sebaiknya dilakukan dengan gerakan-gerakan dasar dan mudah dahulu, kemudian dilanjutkan ke gerakan yang lebih rumit dan sulit. Mintalah teman untuk membantu gerakan yang akan kalian lakukan serta pelajari materi berikut dengan cermat.

A.

Pengertian Senam

Istilah senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu *gymnastic* atau *gymnos* dalam bahasa Yunani (*Greek*) yang artinya telanjang. Karena pada waktu itu (zaman kuno) melakukan senam dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Sedangkan menurut *Kamus Umum Bahasa Indonesia* bersenam adalah menggeliat atau meregang-regangkan anggota badan sehabis tidur.

Senam ketangkasan sering dikatakan dengan senam pertandingan atau senam artistik, karena bentuk-bentuk gerakannya harus sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan, keindahan dan ketepatan, serta keseimbangan pada sikap akhirnya.

Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan menggunakan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai (*floor exercise*), sedangkan senam ketangkasan menggunakan alat dinamakan senam alat.

Senam ketangkasan yang akan diuraikan dalam materi ini terutama senam lantai.

B.

Senam Lantai dengan Bantuan Teman

Sebelum melakukan rangkaian gerakan senam lantai, terlebih dahulu harus menguasai gerakan dasar senam lantai yang benar, agar waktu melakukan serangkaian gerakan dapat berjalan lancar. Gerakan senam lantai pada umumnya sebagai berikut.

1. Guling depan dan guling belakang
2. Berdiri dengan tangan (*handstand*)
3. Lenting tengkuk dan lenting kepala

Infomedia

Manfaat Khusus Berjungkir Balik

Manfaat dari melakukan gerakan senam khususnya pada senam ketangkasan dengan cara berjungkir balik, seperti gerakan *roll* dan melenting sebagai berikut.

1. Berjungkir balik mengembangkan koordinasi dan kepekaan terhadap waktu.
2. Berjungkir balik meningkatkan ketangkasan dan kelenturan tubuh.
3. Menambah kekuatan otot kaki karena berlari merupakan hal yang mutlak perlu.
4. Dengan mempelajari gerakan berjungkir balik yang lebih sulit, maka semangat dan keberanian akan berkembang.
5. Meningkatkan kemampuan mengendalikan tubuh.
6. Berjungkir balik dengan benar diperlukan dalam cabang-cabang olahraga lain.
7. Karena berjungkir balik sebenarnya merupakan gerakan alami, maka ia memberikan kesenangan dan kenikmatan tersendiri.

1. Guling Depan (*Forward Roll*) dan Guling Belakang (*Back Roll*)

a. Guling depan

Cara memberikan bantuan guling depan sebagai berikut.

- 1) Pembantu berdiri pada salah satu lutut (kanan), kaki yang lain (kiri) diletakkan sedemikian rupa sehingga membantu kekuatan dan keseimbangan.
- 2) Tangan kanan penolong memegang tengkuk, sedangkan tangan kiri membantu mendorong paha atau pinggul siswa.



Gambar 3.2 Bantuan guling depan

- 3) Pada waktu badan berguling, si penolong mengangkat pundaknya agar kepala bagian belakang peserta yang melakukan tidak menyentuh matras.

b. Guling belakang



Gambar 3.3 Bantuan guling belakang

Cara memberikan bantuan guling belakang sebagai berikut.

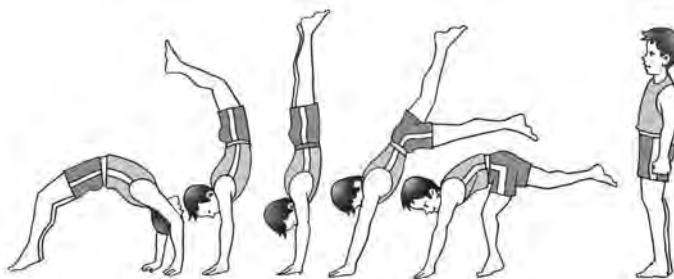
- 1) Penolong menopang dan mendorong pinggang peserta berguling ke belakang dan membawanya ke arah guling.
- 2) Penolong mengangkat panggul peserta dan membawanya ke arah guling ke belakang.

2. Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

Gerakan *handstand* ini dilakukan untuk memudahkan melakukan gerakan lenting tengkuk atau kepala. Latihan *handstand* untuk pertama kali perlu dilakukan dengan berbagai bentuk orientasi gerak yang mengarahkan pesenam pada kesadaran dan membiasakan penggunaan kedua tangan dan lengannya sebagai tumpuan. Agar tumpuan tersebut kuat, kedua lengan harus seimbang. Bengkok sedikit saja akan menyebabkan badan kehilangan tumpuan.

Beberapa bentuk latihan orientasi gerak untuk menuju sikap *handstand* sebagai berikut.

- Latihan lompat kelinci di lantai, berusaha mengangkat kaki lebih tinggi.
- Bersandar ke tembok, cobalah naik ke sikap *handstand* dengan merayap.
- Menghadap ke tembok, latihan *handstand* dengan sikap awal yang sebenarnya. Satu kaki dilempar terlebih dahulu, disusul kaki yang lainnya. Kedua tangan dekat ke tembok.
- Dengan bantuan teman, yaitu pada saat kaki diangkat lurus ke atas pembantu segera memegang kedua kaki atau memegang panggulnya.



Gambar 3.4 Latihan *handstand*

3. Lenting Tengkuk (*Neck Spring*) dan Lenting Kepala (*Head Spring*)

Untuk melatih keterampilan lenting, baik lenting tengkuk maupun lenting kepala diperlukan langkah-langkah yang hampir sama yaitu dimulai dengan latihan orientasi untuk membiasakan badan melenting lewat tenaga lecutan kaki. Hal ini bisa dilakukan dalam banyak cara seperti terlihat pada latihan berikut ini.

- Dengan bantuan kawan naik ke posisi *headstand*.
- Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.
- Dengan bantuan dua orang kawan melakukan latihan lentingan sendiri.
- Dari posisi yang lebih tinggi mendarat di tempat yang lebih rendah.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 3.5 Cara memberikan bantuan saat melakukan lenting



Gambar 3.6 Latihan lenting kepala

C. Rangkaian Senam Lantai Tanpa Alat

Rangkaian gerakan adalah gabungan gerakan yang dilakukan secara berurutan atau berkelanjutan tanpa adanya waktu untuk berhenti selama melakukan gerakan tersebut.

Latihan rangkaian senam lantai dilakukan setelah bentuk-bentuk keterampilan seperti yang telah dikemukakan di depan (guling depan, guling belakang, *handstand*, lenting tengkuk/kepala) telah dikuasai dengan benar. Gerakan rangkaian senam lantai tanpa alat meliputi berikut ini.

1. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Lenting Tengkuk/Kepala

Cara melakukan gerakan guling depan dan lenting tengkuk/kepala sebagai berikut.

- Melakukan guling depan dengan cepat.
- Ketika posisi akhir guling tercapai, lanjutkan gerakan ke depan dengan memberikan loncatan agak ke depan.

- c. Saat tangan dan kepala menumpu, segera lecutkan kaki dan mendarat dengan kedua kaki.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar di bawah ini!

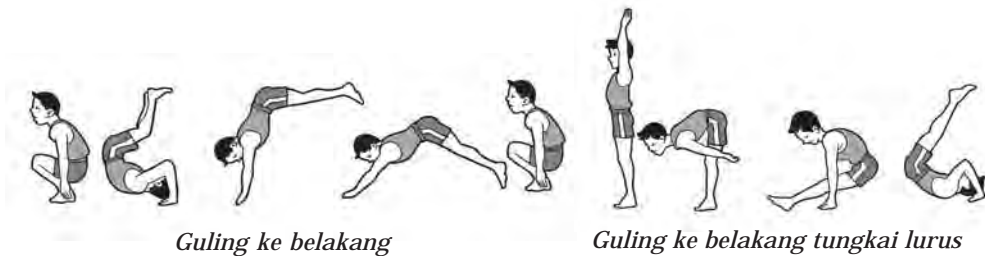


Gambar 3.7 Rangkaian guling depan dilanjutkan lenting tengkuk/kepala

2. Rangkaian Gerakan Guling Belakang dan Guling Belakang Tungkai Lurus

Cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling belakang tungkai lurus sebagai berikut.

- a. Melakukan guling belakang dengan cepat.
- b. Ketika posisi akhir guling tercapai, lanjutkan gerakan dengan berdiri kemudian melakukan gerakan guling belakang tungkai lurus.
- c. Gerakan akhir yaitu sikap berdiri menghadap matras.



Gambar 3.8 Rangkaian guling belakang dilanjutkan guling belakang tungkai lurus

3. Rangkaian Gerakan Kayang dan *Handstand*

Cara melakukan rangkaian gerakan kayang dan *handstand* sebagai berikut.

- a. Melakukan gerakan kayang.
- b. Setelah gerakan kayang sempurna, angkat kedua kaki lurus ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan.



Gambar 3.9 Rangkaian gerakan kayang dilanjutkan handstand

LATIHAN

1. Apakah pengertian senam?
2. Sebutkan bermacam-macam senam ketangkasan tanpa menggunakan alat!
3. Jelaskan cara memberikan bantuan dalam melakukan gerakan guling depan!

TUGAS

1. Praktikkan latihan guling depan dan guling belakang dengan bantuan!
2. Praktikkan rangkaian gerakan guling depan dan lenting tengkuk/lenting kepala!
3. Praktikkan rangkaian gerakan kayang dan *handstand*!

RANGKUMAN

1. Istilah senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu *gymnastic* atau *gymnos* dalam bahasa Yunani (*Greek*) yang artinya telanjang.
2. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan menggunakan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai (*floor exercise*), sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat.
3. Beberapa bentuk latihan orientasi gerak untuk menuju sikap *handstand* sebagai berikut.
 - a. Latihan lompat kelinci di lantai, berusaha mengangkat kaki lebih tinggi.

- b. Bersandar ke tembok, cobalah naik ke sikap *handstand* dengan merayap.
 - c. Menghadap ke tembok, latihan *handstand* dengan sikap awal yang sebenarnya, satu kaki dilempar terlebih dahulu, disusul kaki yang lainnya. Kedua tangan dekat ke tembok.
 - d. Dengan bantuan teman, yaitu pada saat kaki diangkat lurus ke atas penolong segera memegang kedua kaki atau memegang panggulnya.
4. Beberapa bentuk latihan lenting tengkuk dan lenting kepala sebagai berikut.
- a. Dengan bantuan kawan naik ke posisi *handstand*.
 - b. Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.
 - c. Dengan bantuan dua orang kawan melakukan latihan lentingan sendiri.
 - d. Dari posisi yang lebih tinggi mendarat di tempat yang lebih rendah.
5. Rangkaian gerakan kayang dan *handstand*. Cara melakukannya sebagai berikut.
- a. Melakukan gerakan kayang.
 - b. Setelah gerakan kayang sempurna, angkat kedua kaki lurus ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Istilah senam dalam bahasa Inggris sering disebut
 - a. fleksibilitas
 - b. *gymnastic*
 - c. akrobatik
 - d. kelentukan
 - e. kelincahan
2. Posisi badan berdiri terbalik dengan tumpuan kedua tangan di lantai disebut
 - a. *headstand*
 - b. guling depan
 - c. meroda
 - d. *neckspring*
 - e. *handstand*

3. Gerakan yang dilakukan untuk mempermudah melakukan gerakan lenting tengkuk/kepala adalah
 - a. *radschlag*
 - b. guling belakang
 - c. *handstand*
 - d. *headspring*
 - e. guling depan
4. Gabungan gerakan senam yang dilakukan secara berkelanjutan dan kontinu disebut
 - a. gerakan akrobatik
 - b. gerakan kontinu
 - c. gerakan berirama
 - d. gerakan senam
 - e. gerakan rangkaian
5. Berikut ini cara memberikan bantuan guling depan, **kecuali**
 - a. tangan kanan pembantu memegang tengkuk
 - b. tangan kiri pembantu mendorong paha atau pinggul
 - c. pembantu menopang dan mendorong pinggang
 - d. pembantu berdiri pada salah satu lutut
 - e. waktu badan berguling, si pembantu mengangkat pundaknya
6. Senam lantai termasuk dalam golongan senam

| | |
|---------------|--------------|
| a. artistik | d. akrobatik |
| b. ritmik | e. estetik |
| c. discorobik | |
7. Berikut ini yang **bukan** termasuk jenis senam artistik tanpa menggunakan alat adalah
 - a. guling depan
 - b. guling belakang
 - c. *tigersprong* melewati balok
 - d. meroda
 - e. *neckspring*
8. Berikut ini beberapa bentuk latihan orientasi gerak untuk menuju sikap handstand, **kecuali**
 - a. latihan lompat kelinci
 - b. melenting berdiri
 - c. bersandar ke tembok
 - d. dengan bantuan teman dengan kaki diangkat
 - e. menghadap ke tembok kemudian melemparkan kaki ke tembok

9. Berikut beberapa bentuk latihan orientasi gerak untuk menuju gerakan lenting, **kecuali** . . .
 - a. dengan bantuan kawan naik ke posisi *handstand*
 - b. melenting berdiri dari posisi duduk bersandar
 - c. bersandar ke tembok
 - d. dari posisi lebih tinggi mendarat di tempat lebih rendah
 - e. melakukan lentingan sendiri dengan bantuan teman
10. Gerakan guling lenting adalah . . .
 - a. gerakan melecutkan pinggul dan tungkai
 - b. gerakan melecutkan pinggul dan paha
 - c. gerakan melecutkan pinggul dan perut
 - d. gerakan melecutkan pinggul dan kepala
 - e. gerakan melecutkan pinggul dan badan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara memberikan bantuan dalam melakukan gerakan roll belakang!
2. Sebutkan beberapa bentuk latihan orientasi gerak untuk menuju sikap *handstand*!
3. Sebutkan beberapa bentuk latihan keterampilan melenting!
4. Apakah yang dimaksud rangkaian gerakan senam?
5. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan kayang dan *handstand*!

C. Tugas

1. Praktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan!
2. Praktikkan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat!

Bab 4

Aktivitas Senam Ritmik

Kata Kunci

1. Ritmik
2. Ayunan
3. Lompat
4. Langkah



Sumber: www.opinimasyarakat.com, 26 Januari 2009

Gambar 4.1 *Senam ritmik*

Gambar di atas adalah gambar siswa melakukan latihan mengangkat satu lengan dan mengangkat satu kaki pada aktivitas senam ritmik. Latihan tersebut dapat divariasikan dan dikombinasikan dengan keseluruhan gerakan pada aktivitas ritmik. Kalian pun dapat membuat rangkaian gerak dasar senam dan memadukannya dengan irama sehingga membentuk senam ritmik yang menarik dan indah.

Pada pelajaran kali ini kita akan mempelajari aktivitas senam ritmik tanpa alat serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat serta ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik. Kesesuaian dan keserasian gerakan aktivitas senam ritmik dilakukan dengan kedisiplinan, konsentrasi, keluwesan, koordinasi gerak yang benar, penuh toleransi, dan estetika.

Seringkah kalian melakukan senam ritmik? Berapa minggu sekali? Apa kalian senang melakukannya? Senam ritmik diiringi musik dengan tempo yang tepat akan membuat kalian melakukannya secara bersemangat. Senam ritmik yang kalian lakukan akan sangat bermanfaat bagi tubuh. Nah, tunggu apa lagi? Lakukan latihan gerak ritmik dengan bersemangat!

A.

Keterampilan Gerak Dasar Langkah dan Lompat

Aktivitas senam ritmik melibatkan seluruh tubuh untuk bergerak secara berulang-ulang sesuai dengan irama atau hitungan yang dikehendaki. Senam ritmik menuntut kepala, lengan, togok, dan kaki bergerak selaras dengan irama yang mengiringi.

1. Koordinasi Gerak dari Gerakan Kaki atau Langkah dalam Senam Irama

Beberapa contoh koordinasi gerak dari gerakan kaki atau langkah dalam senam irama sebagai berikut.

a. Gerakan langkah biasa

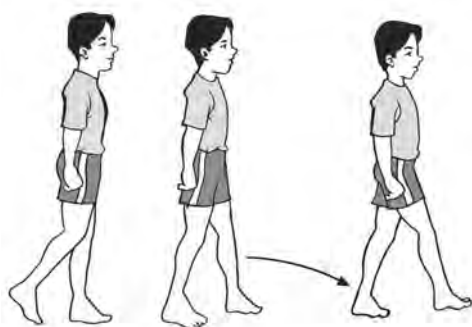
1) Sikap permulaan

Berdiri tegak, kaki lurus, badan lemas atau jangan kaku. Kedua lengan bebas atau punggung tangan pada pinggang.

2) Gerakan

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan, mulai dari tumit bergulir ke ujung kaki.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri, juga dimulai dari tumit.



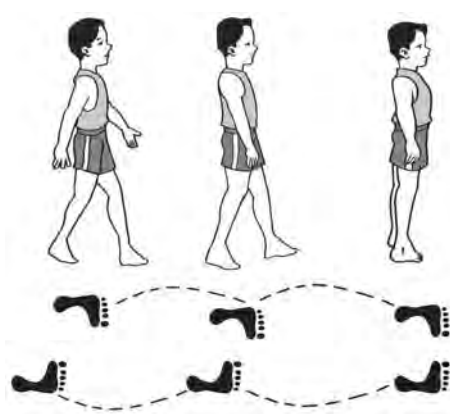
Gambar 4.2 Gerakan langkah biasa

Demikian seterusnya, lakukan berulang-ulang, irama dapat dengan $2/4$, $3/4$, atau $4/4$. Waktu melangkah, usahakan lutut mengeper atau jangan kaku.

b. Gerakan melangkah atau merapatkan kaki

1) *Sikap permulaan*

Sama seperti gerakan langkah biasa.



Gambar 4.3 *Gerakan melangkah atau merapatkan kaki*

2) *Gerakan*

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan dan rapatkan pada kaki kiri.

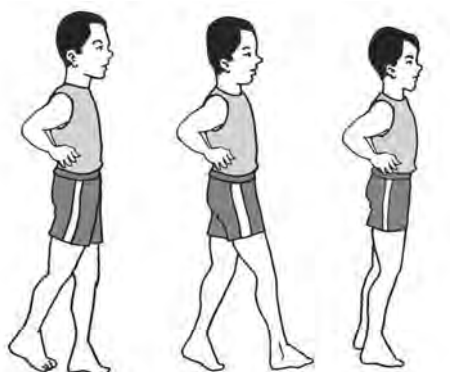
Hitungan 3: Langkahkan kaki kanan ke depan.

Hitungan 4: Langkahkan lagi kaki kiri ke depan dan rapatkan pada kaki kanan. Demikian seterusnya, irama 3/4 atau 4/4.

c. Gerakan langkah kaki silang

1) *Sikap permulaan*

Berdiri tegak, punggung tangan pada pinggang.



Gambar 4.4 *Gambar langkah kaki silang*

2) *Gerakan*

Hitungan 1: Silangkan kaki kiri ke samping kaki kanan melalui depan.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri. Demikian seterusnya, kemudian kebalikannya dengan irama 2/4.

d. Gerakan langkah kuda

1) *Sikap permulaan*

Berdiri tegak dan punggung tangan di pinggang.

2) Gerakan

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan di belakang kaki kiri bersamaan dengan kaki kiri dilangkahkan lagi. Jadi kaki kiri terus berada di depan dan kaki kanan mengikuti di belakangnya. Demikian juga jika kaki kanan yang di depan, kaki kiri mengikuti di belakang kaki kanan. Irama 3/4 atau 4/4.

2. Koordinasi Gerak dari Gerakan Kaki atau Lompat dalam Senam Irama

Contoh koordinasi gerak dari gerakan kaki atau lompat dalam senam irama sebagai berikut.

Infomedia

Senam Irama

Senam irama atau biasa disebut dengan senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam, merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tamborin, nyanyian, musik, dan sebagainya.

Keindahan bentuk-bentuk gerakan, menciptakan variasi gerakan, dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama. Prinsip dasar gerakan-gerakan senam irama adalah adanya kelentukan tubuh di dalam melakukan gerakan dan kesinambungan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya sesuai dengan irama, sehingga merupakan rangkaian urutan gerak

a. Gerakan lompat kijang

1) Sikap permulaan

Berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.

2) Gerakan

Kaki kanan ditekuk di depan sampai paha lurus sejajar dan kaki kiri lurus di belakang, kemudian bergantian, dan melakukan gerakan menirukan lompatan kijang. Dilakukan berulang-ulang.

b. Gerakan lompat jengket

1) Sikap permulaan

Berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.

2) Gerakan

Kaki kanan ditekuk di belakang dan kaki kiri digunakan sebagai tumpuan kemudian bergantian melakukan gerakan tersebut. Dilakukan berulang-ulang.

yang terpadu antara gerakan dan irama yang dilakukan dengan luwes dan lancar. Jadi tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh dalam gerakan (*fleksibilitas*), dan kontinuitas gerakan (rangkaian gerakan yang tidak terputus).

c. Gerakan lompat ke samping

1) Sikap permulaan

Berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.

2) Gerakan

Gerakan sama seperti gerakan lompat jangkit, perbedaannya hanya pada lompatan dilakukan ke samping kanan dan samping kiri. Dilakukan berulang-ulang.

B.

Keterampilan Gerak Dasar Ayunan Lengan

Di dalam senam irama terdapat bermacam-macam bentuk gerakan lengan, tetapi pada prinsipnya terdiri atas berikut ini.

1. Bentuk ayunan lengan.
2. Bentuk putaran lengan.
3. Bentuk gerakan lengan silang rentang.

1. Bentuk Ayunan Lengan



Gambar 4.5
Ayunan lengan

a. Sikap permulaan

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, ibu jari kaki sejajar, dan kedua lengan ke depan lurus.

b. Gerakan

- 1) Hitungan 1 – 2: Ayunkan lengan kanan ke samping kanan dan kembali lagi lurus ke depan.
- 2) Hitungan 3 – 4: Kebalikan dari gerakan hitungan 1 – 2.
- 3) Hitungan 5 – 6: Ayunkan lengan kanan ke belakang dan kembali lagi lurus ke depan.
- 4) Hitungan 7 – 8: Kebalikan dari gerakan hitungan 5 – 6.

2. Bentuk Putaran Lengan

a. Sikap permulaan

Berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, dan kedua lengan lurus ke depan lemas.

b. Gerakan

- 1) Hitungan 1 – 2: Putar kedua lengan $1\frac{1}{2}$ putaran dari depan ke belakang melalui bawah di samping badan (hitungan 2, kedua lengan lurus ke belakang), diikuti dengan badan mengeper.
- 2) Hitungan 3 – 4: Ayunkan kembali kedua lengan dari belakang ke depan $1\frac{1}{2}$ putaran (hitungan 4, kedua lengan lurus ke depan).
- 3) Hitungan 5 – 6: Putar kedua lengan satu setengah putaran ke samping kanan melalui bawah dengan depan badan sambil memindahkan berat badan diikuti dengan badan mengeper.
- 4) Hitungan 7 – 8: Kebalikan dari gerakan hitungan 5 – 6. Demikian seterusnya, lakukan berulang-ulang.

3. Bentuk Gerakan Lengan Silang Rentang

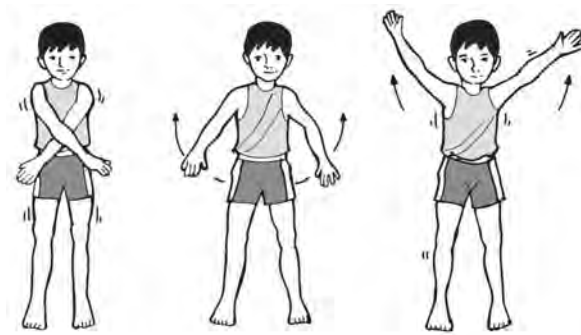
a. Sikap permulaan

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, ibu jari kaki sejajar, kedua lengan atau tangan direntangkan ke samping lurus.

b. Gerakan

- 1) Hitungan 1 : Silangkan kedua tangan di depan badan, badan merendah, lutut agak ditekuk, dan tumit diangkat.
- 2) Hitungan 2 : Rentangkan kembali kedua tangan ke samping lurus, badan naik hingga kedua lutut lurus.
- 3) Hitungan 3, 4 dan seterusnya sama. Lakukan secara berulang-ulang, irama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 4.6 Gerakan lengan silang rentang

LATIHAN

1. Sebutkan tekanan yang harus diberikan pada senam irama!
2. Sebutkan koordinasi gerak dari gerakan kaki/langkah dalam senam irama!
3. Apa yang dimaksud senam massal?

TUGAS

1. Praktikkan gerakan lompat kijang!
2. Praktikkan gerakan langkah kaki kuda!
3. Praktikkan gerakan ayunan lengan silang ke depan!

RANGKUMAN

1. Senam irama atau biasa disebut juga dengan senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik, dan sebagainya.
2. Beberapa koordinasi gerak dari gerakan kaki atau langkah dalam senam irama sebagai berikut.
 - a. Gerakan langkah biasa.
 - b. Gerakan melangkah dan merapatkan kaki.

- c. Gerakan langkah kaki silang.
- d. Gerakan langkah kuda.
- 3. Beberapa koordinasi gerak dari gerakan kaki atau lompat dalam senam irama sebagai berikut.
 - a. Gerakan lompat kijang.
 - b. Gerakan lompat jengket.
 - c. Gerakan lompat ke samping.
- 4. Di dalam senam irama terdapat bermacam-macam bentuk gerakan lengan, tetapi pada prinsipnya sebagai berikut.
 - a. Bentuk ayunan lengan.
 - b. Bentuk putaran lengan.
 - c. Bentuk gerakan lengan silang rentang.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c, d,* atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Istilah lain senam ritmik adalah
 - a. senam poco-poco
 - b. senam irama
 - c. senam lantai
 - d. senam artistik
 - e. senam ketangkasan
2. Berikut ini tekanan yang harus diberikan dalam senam irama, ***kecuali***
 - a. irama
 - b. fleksibilitas
 - c. kelentukan tubuh
 - d. kecepatan gerakan
 - e. kontinuitas

3. Gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus-putus dinamakan
 - a. fleksibilitas
 - b. tekanan
 - c. kontinuitas
 - d. ritme
 - e. harmoni
4. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah
 - a. keharmonisan
 - b. keindahan
 - c. kelentukan tubuh
 - d. koordinasi gerakan
 - e. kecepatan gerakan
5. Berikut ini digunakan untuk mengiringi senam irama, **kecuali**
 - a. kaset
 - b. *tape recorder*
 - c. tepuk tangan
 - d. kotak peti
 - e. hitungan
6. Unsur-unsur berikut ini dibutuhkan saat melakukan gerakan senam irama, **kecuali**
 - a. keharmonisan gerak
 - b. keindahan gerak
 - c. kecepatan gerak
 - d. keluwesan gerak
 - e. kehalusan gerak
7. Gerakan seperti lompat jengket dan lompatannya dilakukan ke samping kanan dan samping kiri dinamakan gerakan
 - a. lompat kijang
 - b. lompat ke samping
 - c. lompat jauh
 - d. lompat jengket
 - e. lompat ke depan

8. Induk organisasi senam Indonesia adalah
 - a. PERSANI
 - b. PERBASI
 - c. PERBASASI
 - d. PBVSI
 - e. PERCASI
9. Induk organisasi senam tingkat internasional adalah
 - a. ITA
 - b. FIFA
 - c. FIBA
 - d. FIG
 - e. IBF
10. Gerakan ujung jari kaki pada sikap permulaan koordinasi gerak sederhana adalah
 - a. ditekuk
 - b. jinjit
 - c. lurus
 - d. diregangkan
 - e. melengkung

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan koordinasi gerak dari gerakan kaki/lompat!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki silang!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan lompat jengket!
4. Apa yang dimaksud dengan kontinuitas gerakan dalam senam irama?
5. Apakah pengertian senam irama?

C. Tugas

1. Praktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas senam ritmik!
2. Praktikkan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik!
3. Buatlah rangkaian gerakan dasar langkah dan gerak dasar ayunan lengan. Praktikkan di muka kelas!

Bab 5

Aktivitas Air (Akuatik) I

Kata Kunci

1. Gaya dada
2. Gaya bebas
3. Gaya punggung
4. Gaya kupu-kupu
5. Loncat indah



Sumber: www.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 5.1 Loncat indah

Gambar di atas adalah gambar seseorang yang sedang melakukan loncat indah. Loncat indah tergolong aktivitas air. Sebelum mempelajari loncat indah, sebaiknya kalian menguasai keterampilan renang terlebih dahulu. Renang sangat diperlukan sebagai dasar untuk melatih olahraga air lainnya.

Kali ini kita akan mempelajari satu gaya renang dan teknik dasar dari samping kolam serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian dapat mempratikkan salah satu gaya renang dan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan penuh disiplin, keberanian, tanggung jawab, serta kerja keras.

Beragam aktivitas permainan dan olahraga air berkembang saat ini, baik yang menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Di antara aktivitas tersebut adalah olahraga renang dan loncat indah. Renang haruslah dikuasai seseorang jika akan melakukan aktivitas dalam air yang lain. Pelajarilah materi pada bab ini sebaik-baiknya supaya kalian mampu mempraktikkan olahraga renang dan loncat indah tanpa kesulitan.

A.

Pengertian Aktivitas Akuatik dalam Pendidikan Jasmani

Aktivitas akuatik adalah segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.

Olahraga renang semakin lama semakin berkembang dan tersebar luas hampir ke seluruh negara termasuk Indonesia, sehingga bermunculan perkumpulan-perkumpulan renang. Oleh karena itu, pada tahun 1908 didirikanlah perserikatan renang di seluruh dunia dan dikenal dengan singkatan FINA (*Federation Internationale de Nation Amateur*).

Pada tahun 1917 di Indonesia didirikan perserikatan dengan nama *Bandoengse Zwembond* dan pada tahun 1951 didirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia disingkat PBSI. Nama PBSI pada tahun 1956 diubah menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dan nama ini digunakan sampai sekarang. Penggantian nama ini lebih dikarenakan supaya singkatannya tidak sama dengan Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

Olahraga renang mengenal empat gaya, sebagai berikut.

1. Gaya dada (*katak*)
2. Gaya bebas (*crawl*)
3. Gaya punggung (*back crawl*)
4. Gaya kupu-kupu

B.

Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas

Kali ini kita akan mempelajari renang gaya bebas sebelum mempelajari loncat indah. Perlu kalian praktikkan sebelum mempelajari beberapa teknik renang adalah bagaimana mengapung dan mengayunkan kaki dalam air. Mengayunkan kaki di air dengan berjalan di air yang dalam. Renang gaya bebas ini disebut juga dengan gaya *crawl* atau bisa juga disebut dengan gaya rimau. Mengapa gaya bebas itu penting? Gaya bebas merupakan esensi dari renang sebelum mempelajari loncat indah. Gaya bebas memungkinkan kalian bergerak lebih cepat di dalam air daripada gaya lain serta memungkinkan kalian untuk melihat ke depan. Teknik dasar gerakan renang gaya bebas yang akan kita pelajari sebagai berikut.

1. Teknik ayunan tangan ke atas
2. Teknik ayunan kaki
3. Teknik pernapasan

1. Teknik Ayunan Tangan ke Atas

Cara melakukan ayunan tangan ke atas sebagai berikut.

- a. Ambil napas. Telapak tangan menghadap ke atas.
- b. Angkat siku, biarkan telapak tangan ikut bergerak juga.
- c. Siku harus dalam keadaan ditekuk 90° sewaktu telapak tangan bergerak melewati wajah.
- d. Jangkauan tangan ke depan melewati udara di atas air.
- e. Ujung jari harus menyentuh air lebih dahulu daripada siku.
- f. Putar wajah ke arah bawah, luruskan tubuh, meluncur, kedua tangan terjulur ke depan.
- g. Kayuh, masuk ke posisi meluncur miring pada sisi tubuh yang sebelah, wajah tetap menghadap ke bawah dan hembuskan napas.
- h. Lakukan gerakan yang sama dengan tangan satunya.

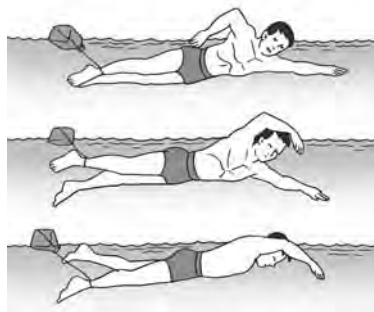
Infomedia

Manfaat Olahraga Renang

Tahukah kalian, renang memiliki berbagai manfaat, yakni sebagai bentuk keterampilan untuk bela diri, rekreasi, kesehatan, dan juga prestasi.

1. Bentuk keterampilan bela diri
Ditinjau dari segi keterampilan bela diri, dengan menguasai renang berarti telah mempersiapkan diri dari kemungkinan bahaya tenggelam.
2. Bentuk rekreasi
Ditinjau dari segi rekreasi, setiap tempat rekreasi yang memenuhi syarat tidak terlepas dari keberadaan sarana kolam renang ataupun pantai yang menarik untuk dikunjungi. Berenang mampu memberikan hiburan yang membahagiakan bagi pelakunya.
3. Bentuk kesehatan dan kebugaran tubuh
Renang adalah aktivitas olahraga yang mampu melibatkan seluruh bagian tubuh untuk tetap bergerak dan dari sisi kedokteran renang merupakan terapi terbaik untuk penyembuhan penyakit pernapasan asma. Renang juga mampu menambah dan melatih kapasitas paru-paru.
4. Bentuk olahraga prestasi
Renang merupakan salah satu cabang olahraga pokok dan wajib diselenggarakan pada setiap perlombaan seperti Pekan Olahraga Nasional, SEA Games, Asian Games, Olympiade, dan bahkan Pesta Olahraga Mahasiswa Dunia atau World University Games.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 5.2 Rangkaian teknik ayunan lengan ke atas

2. Teknik Ayunan Kaki

Cara melakukan teknik ayunan kaki sebagai berikut.

- a. Kedua kaki digerakkan naik turun secara bergantian ke atas dan ke bawah, gerakan kaki dimulai dari pangkal paha (sumbu gerakan).
- b. Perlu diperhatikan bahwa pada waktu menggerakkan kaki naik turun (antara kaki kanan dan kiri), keadaan kaki harus lurus tetapi tidak kaku dan gerakan kaki harus dapat mengibaskan air sebanyak-banyaknya atau sepenuhnya.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 5.3 Teknik ayunan kaki

3. Teknik Pernapasan

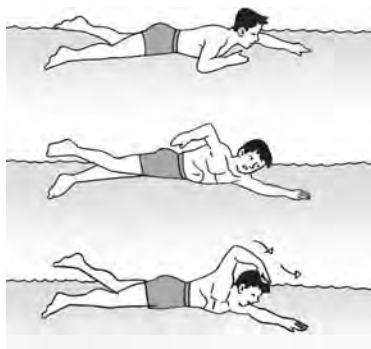
Pengambilan napas pada renang gaya bebas tergantung dari kebiasaan dan kenyamanan dari perenang itu sendiri. Artinya dapat melakukan pengambilan napas dengan memunculkan mulut ke atas permukaan air ke sebelah kiri atau ke sebelah kanan. Perlu kalian perhatikan bahwa pada waktu menarik tangan ke bawah air (tangan kanan atau tangan kiri), munculkan mulut ke atas permukaan air untuk mengambil napas atau udara. Dan pada waktu tangan tersebut diluruskan kembali ke depan, muka dimasukkan atau dihadapkan lagi ke bawah air untuk mengeluarkan napas.

Pengambilan napas yang baik dan biasa dilakukan para perenang adalah ke satu arah, artinya ke sebelah kanan saja atau ke sebelah kiri saja. Jarang dilakukan mengambil napas ke sebelah kiri dan ke sebelah kanan.

Cara melakukan pernapasan renang gaya bebas sebagai berikut.

- Tangan yang bukan sisi pernapasan memasuki air, kemudian mulai mengayuh dengan tangan sisi pernapasan.
- Ambil napas pada bagian pertengahan terakhir dari gerakan tangan sisi pernapasan dan siku terangkat.
- Raih ke depan melampaui atas tabung imajinasi dan siku terangkat.
- Tangan memasuki air, mulai mengayuh dengan tangan bukan sisi pernapasan.
- Teruskan secara teratur.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 5.4 Teknik pernapasan

C.

Loncat Indah

Kalian telah menguasai olahraga renang dan selanjutnya mempelajari loncat indah. Loncat indah adalah kegiatan melompat ke kolam renang dari papan loncat yang mempunyai tinggi bervariasi yaitu dari papan terendah (1 sampai dengan 4 meter) sampai dengan menara (5 sampai dengan 10 meter).

Sebelum berlatih loncat indah dengan menggunakan papan loncatan, terlebih dahulu kalian dapat belajar melakukan loncat indah dari tepi kolam.

Cara melakukan terjun ke air dari tepi kolam ada beberapa macam, di antaranya sebagai berikut.

1. Terjun ke depan dari posisi berdiri.
2. Terjun dengan bantuan hulahop.
3. Terjun satu kaki.
4. Terjun dari posisi berlutut.

Pada materi kali ini hanya akan membahas terjun ke depan dari posisi berdiri dan terjun dengan bantuan hulahop.

1. Terjun ke Depan dari Posisi Berdiri



Gambar 5.5 Terjun ke depan dari posisi berdiri

Untuk melakukan terjun ke depan dari posisi berdiri diharuskan menggunakan kedalaman air minimal 10 kaki. Teknik terjun berdiri ini merupakan teknik dasar dari segala jenis teknik loncat yang lebih rumit. Cara melakukan teknik terjun ke depan dari posisi berdiri sebagai berikut.

- a. Jari kaki mencengkeram pinggir kolam dan tangan di samping.
- b. Tangan bergerak melingkar dan lutut ditekuk.
- c. Loncat ke atas dan angkat paha.
- d. Arahkan pada titik sejauh 4 kaki dari tepi dan tekuk tubuh.
- e. Daguk ke bawah dan angkat kaki.
- f. Tubuh lurus, masuk secara vertikal.
- g. Lengkungkan tubuh, angkat kepala dan tangan, dan meluncurlah.

2. Terjun dengan Hulahop

Terjun dengan hulahop memerlukan teknik terjun lebih tinggi. Untuk meningkatkan kesulitan kita dapat menaikkan hulahop lebih tinggi dari posisi awal (setinggi paha) dan ayunan tangan lebih tinggi lagi untuk membantu mengangkat tubuh kita. Diperlukan banyak sekali latihan terjun sebelum kita dapat terjun tinggi dengan memasuki air secara vertikal dan tanpa semburan air.

Berikut ini cara melakukan teknik terjun dengan bantuan hulahop.

- a. Berdirilah di dalam lingkaran hulahop dan bersiap untuk terjun ke depan. Minta seseorang untuk memegang sebuah hulahop setinggi tulang kering atau lutut kita dengan jarak antara lingkaran hulahop dan kaki sekitar 1 kaki (pemegang hulahop tersebut harus berada di samping kita agar tidak tertendang).
- b. Kemudian terjunlah dengan melewati lingkaran hulahop dan berhati-hatilah untuk selalu memasuki air secara vertikal dengan posisi kepala ke bawah.
- c. Titik masuk di air jaraknya jangan terlalu jauh dari tepi kolam.
- d. Naikkan hulahop sedikit demi sedikit pada setiap kali kita terjun untuk melihat seberapa tinggi kita dapat terjun melewatinya.

LATIHAN

1. Apakah kepanjangan PRSI?
2. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas akuatik!
3. Sebutkan empat gaya yang sering digunakan dalam perlombaan renang!

TUGAS

1. Praktikkan ayunan tangan ke atas renang gaya bebas!
2. Praktikkan pernapasan renang gaya bebas!
3. Praktikkan terjun dengan posisi berdiri di samping kolam!

RANGKUMAN

1. Aktivitas akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan semuanya berhubungan dengan air. Contohnya: olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya.
2. Olahraga renang terdapat empat gaya.
 - a. Gaya dada
 - b. Gaya bebas
 - c. Gaya punggung
 - d. Gaya kupu-kupu
3. Loncat indah adalah bagian dari olahraga akuatik. Terjun atau loncat indah merupakan suatu cabang olahraga yang menuntut pelakunya untuk dapat berenang.
4. Cara melakukan terjun dari tepi kolam ada beberapa macam, di antaranya berikut ini.
 - a. Terjun ke depan dari posisi berdiri
 - b. Terjun dengan bantuan hulahop
 - c. Terjun satu kaki
 - d. Terjun dari posisi berlutut

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Tahap pertama sebelum berolahraga di dalam air adalah berlatih
 - a. pernapasan
 - b. polo air
 - c. renang
 - d. tenaga dalam
 - e. yoga
2. Induk organisasi renang tingkat nasional adalah
 - a. PSSI
 - b. PBSI
 - c. PERBASI
 - d. PRSI
 - e. PERSANI
3. Tidak termasuk teknik gerakan renang gaya bebas adalah
 - a. ayunan kaki
 - b. ayunan lengan
 - c. pengambilan napas
 - d. koordinasi gerakan
 - e. gerakan terjun

4. Di bawah ini yang **bukan** termasuk aspek akuatik dalam Pendidikan Jasmani adalah
- a. polo air
 - b. berenang
 - c. loncat indah
 - d. menyelam
 - e. gantole
5. Berikut ini **bukan** manfaat berlatih renang adalah
- a. memberikan kesenangan
 - b. bergengsi
 - c. kemampuan menyelamatkan jiwa
 - d. relaksasi
 - e. tantangan
6. Cara pengambilan napas yang baik dan biasa dilakukan para perenang gaya bebas adalah dengan
- a. satu arah
 - b. dua arah
 - c. bergantian arah
 - d. tiga arah
 - e. semua salah
7. Di bawah ini yang **bukan** termasuk cara melakukan terjun dari tepi kolam adalah
- a. terjun satu kaki
 - b. terjun ke depan dari posisi berdiri
 - c. terjun bantuan hulahop
 - d. terjun dari papan loncatan
 - e. terjun dari posisi berlutut
8. Agar dapat berenang, keterampilan yang pertama kali kita latih adalah
- a. meluncur
 - b. mengapung
 - c. mengambil napas di dalam air
 - d. mengayun kedua tungkai
 - e. mengayun kedua lengan
9. Teknik ayunan kaki yang digunakan dalam gaya bebas, sumbu gerakannya terdapat pada
- a. pangkal kaki
 - b. pangkal lengan
 - c. pangkal paha
 - d. ujung kaki
 - e. ujung pinggang

10. Tidak termasuk ke dalam cara melakukan terjun dengan bantuan hulahop adalah
 - a. titik masuk di air sebaiknya tidak terlalu jauh dari tepi kolam
 - b. memegang hulahop setinggi pinggang dan meloncat ke air
 - c. berdiri di dalam lingkaran hulahop dan bersiap untuk terjun ke depan
 - d. menaikkan hulahop sedikit demi sedikit pada setiap kali kita akan terjun
 - e. terjunlah dengan melewati lingkaran hulahop dan memasuki air secara vertikal dengan posisi ke bawah

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan teknik ayunan lengan pada renang gaya bebas!
2. Jelaskan teknik ayunan kaki pada renang gaya bebas!
3. Sebutkan cara-cara melakukan terjun dari tepi kolam!
4. Jelaskan teknik dalam melakukan terjun ke depan dari posisi berdiri!
5. Sebutkan manfaat olahraga renang!

C. Tugas

1. Praktikkan gerakan renang gaya bebas!
2. Lakukan terjun dari posisi berdiri dan dilanjutkan dengan renang gaya bebas!

Bab 6

Aktivitas Penjelajahan Pantai

Kata Kunci

1. Penjelajahan pantai
2. Makanan sehat



Sumber: www.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 6.1 Pantai sebagai media penjelajahan

Kepulauan Indonesia memiliki beribu-ribu pulau sehingga memungkinkan kalian untuk dapat melaksanakan kegiatan penjelajahan di pantai. Namun kegiatan tersebut membutuhkan perencanaan dan persiapan yang matang. Hal ini supaya tujuan penjelajahan di pantai dapat dicapai dan hal-hal yang tidak diinginkan dapat dihindari.

Pada pembelajaran kali ini kita akan mempelajari keterampilan dasar-dasar penyelamatan penjelajahan di pantai. Kita pun akan mempelajari keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat. Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian dapat mempraktikkan keterampilan-keterampilan tersebut dengan penuh kerja sama, toleransi, tolong-menolong, serta melaksanakan keputusan kelompok secara bertanggung jawab.

Penjelajahan pantai merupakan salah satu bentuk aktivitas di alam bebas yang sangat menarik. Beberapa jenis pantai di seluruh Indonesia memiliki ciri khas sendiri dan tidak akan membosankan untuk dijelajahi. Misalnya tekstur pantai, berbagai jenis pasir dan bebatuan yang ada di pantai serta besar kecilnya gelombang. Nah, pelajarilah materi dalam bab ini sebaik-baiknya.

A.

Maksud dan Tujuan Penjelajahan di Alam Bebas

Penjelajahan di alam bebas adalah jenis kegiatan yang dilakukan di luar kelas seperti di hutan, bukit, gunung, pantai, sungai, dan sebagainya. Maksud dan tujuan diadakannya penjelajahan di alam bebas sebagai berikut.

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan, pencipta alam semesta.
2. Mengagumi dan mencintai keindahan tanah air sendiri.
3. Membina kesehatan, ketangkasan, dan kesegaran fisik, mental, emosional, serta sosial.
4. Mendapatkan kegembiraan dan kepuasan secara psikologis.
5. Mengendorkan ketegangan jiwa dan jasmani agar kelelahan dan kemerosotan semangat kerja/belajar dapat dihindari.
6. Mempertebal keakraban dan kerja sama.
7. Melatih ketajaman pancaindra dan mempertahankan keseimbangan pertumbuhan.
8. Meningkatkan rasa percaya diri, kreatif, tabah, dan ulet dalam menghadapi setiap tantangan.
9. Meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab.
10. Mengisi waktu luang atau liburan.
11. Membentuk pribadi yang lebih baik.

B.

Keterampilan Dasar Penjelajahan di Pantai

Penjelajahan di pantai merupakan salah satu bentuk penjelajahan di alam bebas yang melibatkan banyak siswa dan dilakukan secara berkelompok. Oleh

karena itu, dibutuhkan kerja sama, tanggung jawab, toleransi, tolong-menolong, serta pelaksanaan keputusan kelompok yang harus ditaati oleh seluruh anggota kelompok. Setiap keputusan harus diketahui dan sebaiknya disepakati oleh seluruh anggota supaya tujuan penjelajahan dapat tercapai. Disiplin perorangan atau kelompok juga wajib dilaksanakan supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

1. Kegiatan Penjelajahan di Pantai

Sebelum melakukan kegiatan penjelajahan, kalian perlu mempersiapkan segala sesuatu dengan matang dan bertanggung jawab.

a. *Persiapan sebelum melakukan penjelajahan*

Berikut ini beberapa hal yang harus dipersiapkan sebelum menjelajah pantai.

- 1) *Menentukan tujuan, pantai mana yang akan dijelajahi berdasarkan hasil yang ingin dicapai.*
- 2) *Memilih lokasi yang aman dan nyaman untuk melakukan penjelajahan.*

Pemilihan lokasi yang aman dan nyaman untuk melakukan penjelajahan dilakukan dengan cara berikut.

- a) Lakukan survei lokasi terlebih dahulu sebelum berangkat untuk melakukan penjelajahan. Pastikan daerah yang akan dipergunakan untuk penjelajahan dipastikan aman baik secara geografi maupun aman dari bahaya yang lain.
- b) Buat peta lokasi untuk mempermudah pengamanan jika ada kemungkinan peserta tersesat.
- 3) *Perhitungkan waktu atau musim-musim tertentu, besarnya biaya yang harus dikeluarkan dan tetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan.*
- 4) *Perlengkapan dan peralatan yang diperlukan untuk penjelajahan pantai.*
- a) Jika penjelajahan dilakukan di tepi pantai (susur pantai) peralatan yang sebaiknya disiapkan untuk

perorangan adalah baju lapangan/pakaian olahraga, sepatu *hiking*/ket, tas ransel, tempat minum, bekal makanan, ponco/jas hujan, P3K untuk diri sendiri, perlengkapan mandi, perlengkapan tidur jika sampai bermalam, buku catatan lengkap dengan alat tulis. Sedangkan peralatan yang harus disediakan oleh kelompok berupa peta lokasi, kompas, tenda jika penjelajahan sampai bermalam, senter/korek api, golok, P3K untuk kelompok, dan radio panggil jika diperlukan.

b) Jika penjelajahan dilakukan di lepas pantai (masuk laut) peralatan yang harus disiapkan untuk perorangan sama dengan di depan, tetapi perlu ditambahkan pelampung badan untuk berjaga-jaga bila perahu/*speedboat* terbalik. Sedangkan untuk perlengkapan kelompok perlu alat penjelajah, bisa berupa perahu lengkap dengan dayungnya, selancar, layar, perlengkapan selam, dan lain-lain.

5) *Perhitungkan beberapa acara yang akan dilaksanakan selama penjelajahan dan susunlah sebaik-baiknya secara konkret dan efektif.*

6) *Susunlah kepanitiaan yang solid dan personalianya berpengalaman terhadap penjelajahan di alam bebas.*

b. Jenis-jenis olahraga yang dilakukan di lepas pantai

1) Olahraga dayung seperti kano, *rowing*, kayak, dan perahu layar. Olahraga kano menggunakan perahu ringan ramping yang didorong maju oleh kayuh. Kayak, yaitu jenis kano yang terbuat dari fiberglass, diperlombakan dengan 2, 3, atau 4 awak. *Rowing*, adalah seni berperahu dengan menggunakan dayung yang diungkitkan dalam air. Perahu layar (*dinghy*) adalah jenis perahu yang digerakkan oleh tiupan angin pada layar.

2) Olahraga selancar seperti *surf riding*, yaitu berdiri atau tengkurap di atas alat selancar yang dibawa ke tengah pantai dan bergerak menuju tepian pantai. Selancar angin (*boardsailing*), yaitu

peselancar berada di atas papan selancar yang diberi layar, papan meluncur karena tiupan angin. Ski air, yaitu berdiri di atas papan ski, tangan pegangan pada tali yang ditarik kapal motor.

- 3) *Diving* (selam), yaitu terjun ke dalam laut dengan menggunakan peralatan selam untuk menjelajahi kehidupan bawah laut/air.
- 4) Renang jauh, yaitu berenang dengan menggunakan pelampung badan dengan menempuh jarak tertentu biasanya dalam kilometer.

2. Penyelamatan di Pantai

Salah satu risiko yang mungkin dihadapi saat melakukan penjelajahan di pantai adalah peserta tenggelam saat di air. Bila ini terjadi, pertolongannya dengan membawa korban kecelakaan di pantai atau di laut ke darat. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa alat.

a. *Pertolongan dengan bantuan benda (alat)*

Bentuk pertolongan dengan menggunakan alat dilakukan apabila terdapat benda yang dapat digunakan untuk melakukan pertolongan.



Gambar 6.2 Teknik menolong korban dengan bantuan alat

Caranya sebagai berikut.

- 1) Memasukkan korban ke dalam lingkaran ban, kemudian tangan direntangkan sehingga ketiak korban bertumpu pada ban. Usahakan kepala korban ditengadahkan. Setelah itu penolong mendorong menarik ban tersebut ke darat.

- 2) Apabila ada tali, penolong akan lebih mudah membawa korban ke tepi dengan cara mengikatkan tali tersebut pada ban, kemudian ditarik dari darat.

b. *Pertolongan tanpa bantuan benda (alat)*

Pertolongan membawa korban kecelakaan di air ke darat dapat pula dilakukan tanpa alat. Untuk cara ini si penolong harus benar-benar sudah terlatih dengan baik. Cara pertolongan tanpa alat ini yaitu dengan cara penolong berenang menyampingi korban. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Korban ditelentangkan di permukaan air, posisi kepala ditengadahkan ke atas agar air tidak masuk ke mulut dan hidung korban.
- 2) Posisi penolong berada di bawah korban dengan sikap menyamping, satu tangan penolong merangkul korban dari bahu menyilang ke pinggang korban memegang tangannya sedangkan tangan yang lain ke depan.
- 3) Gerakan kaki si penolong saat berenang seperti gerakan kaki pada renang gaya bebas/punggung.

Untuk memudahkan gerakan, tangan penolong yang bebas dapat dipakai untuk mengayuh.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 6.3 Teknik menolong korban tanpa bantuan alat

Setelah memberikan pertolongan kepada korban kecelakaan di air, segera korban diberi pernapasan buatan. Pernapasan buatan merupakan suatu usaha untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru korban agar dapat bekerja kembali dengan cara mengembangkan dan mengempiskan paru-parunya. Tindakan awal dalam memberikan pernapasan buatan adalah membersihkan hidung, mulut, dan kerongkongan korban dari segala kotoran yang menyumbat jalannya pernapasan. Kemudian baringkan korban sesuai dengan bantuan pernapasan yang akan diberikan. Sikap

penolong disesuaikan pula dengan pernapasan buatan yang akan diberikan.



Gambar 6.4 Teknik pernapasan buatan di dalam air

Jika korban sudah tenggelam, pernapasan buatan harus segera diberikan di tempat kejadian, jangan menunggu sampai korban dibaringkan ke darat. Pada situasi ini pemberian pernapasan buatan dilakukan dengan cara mengangkat kepala korban ke permukaan air kemudian langsung meniupkan udara ke mulut atau hidung agar langsung masuk ke dalam paru-paru. Kemudian tiupan dihentikan dengan melepaskan mulut penolong agar mulut atau hidung si korban terbuka. Hal ini dilakukan berulang-ulang.

C.

Keterampilan Memilih Makanan dan Minuman yang Sehat

Makanan dan minuman yang sehat sangat diperlukan untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat. Tidak semua makanan dan minuman yang ada di pasaran sehat dan aman dikonsumsi. Oleh karena itu, kalian harus berhati-hati memilih makanan dan minuman yang akan kalian konsumsi.

1. Fungsi Makanan bagi Tubuh

Sesuai dengan kegunaannya, maka makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat dikelompokkan sebagai berikut.

- a. Makanan sebagai sumber tenaga terutama yang mengandung hidrat arang seperti: beras, jagung, terigu, kentang, umbi-umbian, dan lain-lain; serta yang mengandung lemak seperti: ikan, daging, telur, dan jenis kacang-kacangan.

- b. Makanan sebagai sumber zat pembangun. Protein oleh tubuh digunakan sebagai bahan pembentukan sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, serta zat kekebalan atau antibodi.
- c. Makanan sebagai sumber zat pengatur. Vitamin dan garam mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang kecil, namun mutlak diperlukan tubuh. Makanan yang mengandung vitamin dan garam mineral adalah sayur-sayuran dan buah-buahan.

Ketiga kelompok zat makanan tersebut, semuanya diperlukan dan penting bagi tubuh, sehingga kelompok yang satu tidak bisa menggantikan kelompok yang lain. Ketiga kelompok zat makanan harus terdapat dalam susunan makanan kita sehari-hari, yang biasa disebut dengan menu seimbang.

2. Fungsi Air bagi Tubuh

Air adalah bagian yang penting dari semua sel tubuh. Tubuh mengandung 70% air dan tulang mengandung sepertiga air. Air dapat digolongkan sebagai bahan pembangun, zat pengatur, dan merupakan bahan pelarut dari berbagai bahan dalam tubuh. Karena air sebagai larutan, maka bahan-bahan ini dapat dibawa atau beredar ke bagian-bagian tubuh yang membutuhkannya. Selain itu, air juga diperlukan untuk menjaga suhu tubuh agar tetap dalam keadaan normal antara 36° C – 37° C.

Tubuh memperoleh air dari air minum dan sebagian kecil dari air yang terkandung dalam bahan makanan, serta hasil reaksi kimia dalam tubuh itu sendiri. Air yang keluar dari dalam tubuh dalam waktu 24 jam, kurang lebih dua liter. Agar jumlah air dalam tubuh tetap, maka air yang masuk ke dalam tubuh sekurang-kurangnya dua liter juga. Apabila tubuh kekurangan air (cairan), misalnya menderita muntaber, maka tubuh kekurangan cairan dan kekurangan itu harus cepat diganti.

Air untuk diminum hendaknya memenuhi syarat kesehatan. Air minum yang memenuhi syarat sebagai berikut.

- a. Jernih
- b. Tidak berasa
- c. Tidak berbau
- d. Tidak berwarna
- e. Tidak mengandung mineral yang berbahaya
- f. Tidak mengandung bibit penyakit

LATIHAN

1. Jelaskan maksud dan tujuan diadakannya penjelajahan di alam bebas!
2. Sebut dan jelaskan cara memberikan pertolongan kecelakaan di air!
3. Bagaimana cara memberikan pernapasan buatan bagi korban yang sudah terbenam dalam air?

TUGAS

1. Lakukanlah kegiatan penjelajahan di pantai beserta teman dan guru kalian!
2. Buatlah rencana kegiatan sebelum kegiatan dilakukan!
3. Praktikkan cara menolong korban kecelakaan di air!

RANGKUMAN

1. Penjelajahan di alam bebas adalah jenis kegiatan yang dilakukan di luar kelas, seperti di hutan/bukit/gunung, pantai, sungai, dan sebagainya.
- 2 Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan penjelajahan.
 - a. Memilih lokasi yang aman dan nyaman untuk melakukan penjelajahan.
 - b. Penggunaan perlengkapan/peralatan yang diperlukan untuk penjelajahan pantai.

3. Jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan di lepas pantai adalah olahraga dayung, olahraga berselancar, *diving* (selam), dan renang jauh.
4. Pertolongan membawa korban kecelakaan di pantai atau di laut ke darat dapat dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa alat.
5. Setelah memberikan pertolongan kepada korban kecelakaan di air, segera korban diberi pernapasan buatan. Pernapasan buatan merupakan suatu usaha untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru korban agar dapat bekerja kembali dengan cara mengembungkan dan mengempiskan paru-parunya. Tindakan awal dalam memberikan pernapasan buatan adalah membersihkan hidung, mulut, dan kerongkongan korban dari segala kotoran yang menyumbat jalannya pernapasan.
6. Untuk bisa mendapatkan hidup sehat, tentunya perlu diimbangi dengan makanan sehat bergizi dan terhindar dari zat-zat yang berbahaya. Begitu juga dengan minuman yang setiap hari kita minum harus sesuai dengan syarat kesehatan.
7. Makanan yang kita konsumsi setiap hari hendaknya mengandung unsur-unsur penghasil tenaga, pembangun sel-sel, dan mengatur segala macam proses dalam tubuh.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan atau menggunakan alat transportasi bila jarak yang ditempuh lebih jauh disebut
 - a. penjelajahan
 - b. rekreasi
 - c. piknik
 - d. karyawisata
 - e. maraton

2. Agar terhindar dari bahaya tenggelam, pada waktu melakukan penjelajahan pantai perlu mempersiapkan alat berupa
 - a. tali pengaman
 - b. perahu
 - c. rakit
 - d. mesin tempel
 - e. pelampung
3. Berikut ini maksud dan tujuan diadakannya penjelajahan di alam bebas, **kecuali**
 - a. mendekatkan diri kepada Tuhan, pencipta alam semesta
 - b. mengagumi dan mencintai keindahan tanah air sendiri
 - c. meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab
 - d. mengisi waktu luang atau liburan
 - e. menghabiskan uang tabungan
4. Untuk dapat hidup sehat perlu diimbangi dengan
 - a. makanan yang sehat bergizi
 - b. makanan yang mengandung zat berbahaya
 - c. minuman yang beralkohol
 - d. minuman yang tidak memenuhi syarat kesehatan
 - e. makanan dan minuman yang haram
5. Di bawah ini yang **bukan** ciri-ciri air minum yang memenuhi syarat kesehatan adalah
 - a. tidak berbau
 - b. tidak berwarna
 - c. tidak berasa
 - d. berwarna-warni
 - e. jernih
6. Jenis-jenis olahraga berikut dapat dilakukan di lepas pantai, **kecuali**

| | |
|-----------------|-----------|
| a. loncat indah | d. renang |
| b. diving | e. dayung |
| c. berselancar | |
7. Gerakan kaki perenang pada saat memberikan pertolongan dengan cara menyampingi korban adalah seperti gerakan renang gaya

| | |
|--------------|------------|
| a. dada | d. miring |
| b. punggung | e. dolphin |
| c. kupu-kupu | |

8. Setelah mengangkat korban kecelakaan di air pertolongan selanjutnya adalah
 - a. pernafasan buatan
 - b. dibawa ke dokter
 - c. dibawa ke Rumah Sakit
 - d. dibaringkan
 - e. diberikan minum
9. Makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh dan seimbang dalam perbandingan tiga unsur makanan pokoknya, disebut
 - a. menu seimbang
 - b. makanan bergizi
 - c. gizi
 - d. makanan sehat
 - e. gizi seimbang
10. Sumber zat pengatur terdapat pada
 - a. kacang-kacangan dan ikan
 - b. umbi-umbian dan kentang
 - c. sayur-mayur dan buah-buahan
 - d. daging dan telur
 - e. beras dan jagung

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud penjelajahan?
2. Sebutkan lokasi yang dapat digunakan untuk aktivitas penjelajahan!
3. Sebutkan jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan di lepas pantai!
4. Apa fungsi makanan bagi tubuh?
5. Sebutkan syarat-syarat air minum yang telah memenuhi kesehatan!

C. Tugas!

1. Praktikkan cara pemberian pernapasan buatan dengan metode yang benar!
2. Lakukan pertolongan kecelakaan di air dengan menggunakan alat!
3. Praktikkan cara memilih makanan dan minuman yang sehat!

Bab 7

Hidup Sehat Tanpa Narkoba

Kata Kunci

1. Narkotika
2. Zat adiktif
3. Psikotropika



Sumber: www.drugwise.drugwise.co.uk, 26 Januari 2009

Gambar 7.1 Berbagai macam obat-obatan terlarang

Gambar di atas adalah salah satu jenis narkotika yang ada di sekitar kita. Para remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang besar dan ingin mencoba segala hal. Untuk itu diperlukan sikap waspada dan hati-hati. Kalau tidak berhati-hati dalam pergaulannya ia akan mudah terjerumus ke dalam masalah seperti narkoba yang akan menghancurkan hidup dan bahkan bisa membunuhnya. Kalau remaja sudah terjerumus maka suramlah masa depannya dan masa depan negaranya, karena remaja merupakan tunas harapan bangsa, pengganti generasi tua, dan meneruskan perjuangan bangsa.

Pada bab ini kita akan membahas tentang budaya hidup sehat yang di dalamnya mengulas tentang dampak buruk penyalahgunaan narkoba serta peraturan perundangan tentang narkoba. Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian dapat mengetahui bahaya pemakaian narkoba, berbagai peraturan tentang narkoba, serta menghindari pemakaian narkoba.

Salah satu syarat hidup sehat adalah bebas dari pemakaian narkoba. Tidak ada manfaatnya menggunakan narkoba, bahkan memakai narkoba sangat merugikan. Oleh karena itu, sebaiknya hindarilah untuk mencoba menggunakan narkoba.

A.

Pengertian Narkoba

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya yang sering pula disebut NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif), atau NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif). Sedangkan kata narkotika berasal dari bahasa Yunani yaitu *narke*, yang berarti beku, lumpuh, atau dungu. Semua istilah tersebut mengacu pada sekelompok zat yang umumnya menimbulkan risiko kecanduan bagi pemakainya. Menurut pakar kesehatan, narkoba sebenarnya adalah psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu.

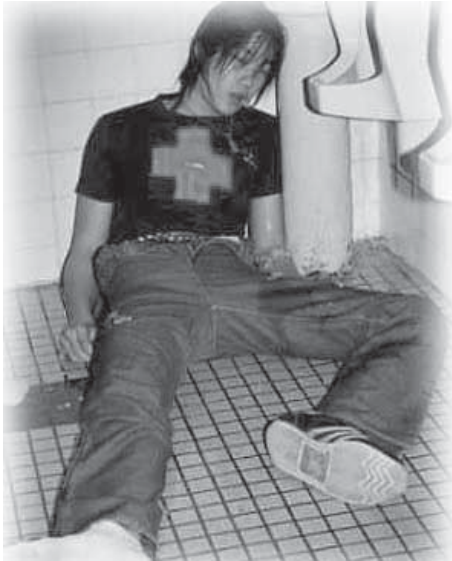
Berikut ini beberapa jenis narkoba berbahaya jika pemakaiannya disalahgunakan.

1. Heroin atau diamorfin (INH)
2. Ganja (*Canabis sativa syn. Cannabis indica*)
3. Morfin
4. Kokain
5. Putauw
6. LSD
7. MTD
8. Mariyuana

B.

Menganalisis Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Apa yang dimaksud dengan penyalahgunaan obat? Penyalahgunaan obat artinya memakai obat tanpa indikasi medis atau tanpa petunjuk dokter karena penyakit atau hal lain yang dianjurkan dokter. Yang



Sumber: www2.kompas.com, 26 Januari 2009

Gambar 7.2 *Pemakaian narkoba dapat menimbulkan kecanduan bagi penggunanya*

paling banyak disalahgunakan adalah narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya yang dapat menimbulkan ketagihan atau kecanduan dan ketergantungan. Tanpa indikasi (kegunaan) yang dianjurkan dokter atau dosis yang tidak tepat akan berbahaya bagi kesehatan manusia dan bahkan dapat menimbulkan kematian tiba-tiba.

Masalah penyalahgunaan narkoba ini tidak hanya tanggung jawab satu pihak saja, tetapi juga tanggung jawab bersama yang harus mendapatkan perhatian khusus dari semua elemen masyarakat dan tentunya dapat dimulai dari keluarga. Apabila setiap individu menyadari akan bahaya narkoba, maka penyalahgunaannya dapat diatasi dan akan berkurang pula pengaruhnya terhadap masyarakat terutama generasi muda.

Berikut ini hal-hal yang perlu diwaspadai oleh para orang tua terhadap perilaku anaknya terutama usia remaja yang paling berisiko dalam penyalahgunaan narkoba.

1. Remaja yang ingin memperlihatkan bahwa mereka sudah mampu untuk mandiri dan tidak takut bahaya.
2. Remaja yang tidak berminat pada tujuan akademis, apalagi tentang agama.
3. Remaja yang merasa dirinya tidak diterima di masyarakat.
4. Remaja yang tidak punya konsep jelas, tentang apa yang disebut benar, dan apa yang disebut salah.
5. Remaja yang merasa dirinya tidak mendapat dukungan orang tua dan yang oleh teman-temannya sering dianjurkan agar mereka mau mencari pelipur hati untuk kepuasan dengan menggunakan narkotika.

C. Efek-efek Narkoba

Narkoba jika digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan efek-efek berikut ini.

1. Halusinogen, dapat mengakibatkan seseorang menjadi berhalusinasi dengan melihat suatu hal/ benda yang sebenarnya tidak ada/tidak nyata. Contohnya pemakaian kokain dan LTD.
2. Stimulan, dapat mengakibatkan kerja organ tubuh seperti jantung dan otak bekerja lebih cepat dari kerja biasanya sehingga mengakibatkan seseorang lebih bertenaga untuk sementara waktu. Pemakaian narkoba juga cenderung membuat seseorang lebih senang dan gembira untuk sementara waktu.
3. Adiktif, dapat mengakibatkan kecanduan bagi pemakainya. Zat tertentu dalam narkoba mengakibatkan seseorang cenderung bersifat pasif karena secara tidak langsung narkoba memutuskan syaraf-syaraf dalam otak.
4. Kematian, jika overdosis. Pemakaian narkoba terlalu lama dan menimbulkan ketergantungan lambat laun membuat organ dalam tubuh akan rusak dan akan mengakibatkan kematian.

D. Peraturan Perundangan tentang Narkoba

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, narkotika adalah zat atau obat yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, atau mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Berdasarkan Undang-Undang No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika dan Undang-Undang No. 5 tahun 1997 tentang Psikotropika, bahwa narkoba tidak diperbolehkan disalahgunakan dan diedarkan secara gelap. Masih menurut kedua undang-undang tersebut bahwa narkoba boleh digunakan dan boleh diedarkan

Infomedia

Menjaga Kesehatan

Beberapa peneliti di **Human Population Laboratory** pada **California Departement of Health** menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang (*Breslow and Enstrom, 1980*). Daftar tersebut mencakup berikut ini.

1. Olahraga secara teratur
2. Tidur secukupnya
3. Sarapan yang baik
4. Makan secara teratur
5. Kontrol berat badan
6. Bebas dari rokok dan obat-obat terlarang
7. Bebas dari alkohol

dalam dunia pengobatan dan pengembangan ilmu pengetahuan. Namun, sekarang ini banyak jenis-jenis obat dan zat tergolong narkoba yang tidak dikenal dalam dunia pengobatan dan dunia pengembangan ilmu pengetahuan yang disalahgunakan dan diedarkan secara gelap.

Ketergantungan (ketagihan) terhadap narkotika dapat menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, kesehatan jiwa, dan kesehatan sosial. Narkotika sebagai obat harus diawasi oleh pemerintah, agar tidak disalahgunakan. Dengan demikian apabila ada yang mempunyai, memakai, menyimpan, atau mempergunakan narkotika ini akan ditindak dan diberikan sanksi sesuai dengan perundang-undangan.

Penyalahgunaan narkotika disertai dengan sanksi pidana terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, tercantum dalam Bab XII Ketentuan Pidana yang terdiri atas pasal 78 hingga pasal 100. Berikut ini kutipan pasal 80.

- (1) Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum:
 - a. memproduksi, mengolah, mengekstraksi, mengkonversi, merakit, atau menyediakan narkotika Golongan I, dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu milyar rupiah);
 - b. memproduksi, mengolah, mengkonversi, merakit, atau menyediakan narkotika Golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah);

- c. memproduksi, mengolah, mengkonversi, merakit, atau menyediakan narkotika Golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan denda paling banyak Rp 200.000.000,00 (duaratusjutarupiah).
- (2) Apabila tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam:
- a. ayat (1) huruf a didahului dengan permufakatan jahat, dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling sedikit Rp 200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp 2.000.000.000,00 (dua milyar rupiah);
 - b. ayat (1) huruf b didahului dengan permufakatan jahat, dipidana dengan pidana penjara paling lama 18 (delapan belas) tahun, dan denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu milyar rupiah);
 - c. ayat (1) huruf c didahului dengan permufakatan jahat, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun, dan denda paling banyak Rp 400.000.000,00 (empat ratus juta rupiah).
- (3) Apabila tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam:
- a. ayat (1) huruf a dilakukan secara terorganisasi, dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling sedikit Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah);
 - b. ayat (1) huruf b dilakukan secara terorganisasi, dipidana dengan pidana penjara paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling banyak Rp 3.000.000.000,00 (tiga milyar rupiah);

- c. ayat (1) huruf c dilakukan secara terorganisasi, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp 2.000.000.000,00 (dua milyar rupiah).
- (4) Apabila tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam:
- a. ayat (1) huruf a dilakukan oleh korporasi, dipidana denda paling banyak Rp 7.000.000.000,00 (tujuh milyar rupiah);
 - b. ayat (1) huruf b dilakukan oleh korporasi, dipidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat milyar rupiah);
 - c. ayat (1) huruf c dilakukan oleh korporasi, dipidana denda paling banyak Rp 3.000.000.000,00 (tiga milyar rupiah).

Selain kedua undang-undang di atas, terdapat pula Keputusan Presiden Nomor 17 tahun 2002 tentang Badan Narkotika Nasional yang bertugas membantu Presiden dalam melaksanakan pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika, psikotropika, prekursor, dan zat adiktif lainnya.

E.

Mengurangi Risiko Penyalahgunaan Narkoba

Bahaya narkoba membayangi kehidupan anak sejak usia dini. Untuk itu, diperlukan sejumlah langkah yang perlu dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi risiko anak menyalahgunakan narkoba. Adapun sejumlah langkah tersebut sebagai berikut.

1. Mempelajari masalah narkoba dan mengajarkan kepada anak permasalahan tentang narkoba sejak dini. Jangan abaikan fakta bahwa narkoba memberikan rasa nikmat pada tahap awal dilanjutkan dengan jangka panjang.

2. Jangan pernah bertindak sebagai penceramah dan lebih bijak jika orang tua justru mengawalinya dengan bertanya kepada anak tentang narkoba.
3. Melarang pemakaian narkoba dalam berbagai bentuk sebagai aturan dalam keluarga.
4. Melatih keterampilan berkata “tidak” terhadap narkoba.
5. Mengawasi persahabatan yang dibina anak.

LATIHAN

1. Mengapa kita perlu mengetahui bahaya penyalahgunaan narkotika?
2. Sebutkan jenis-jenis narkotika yang kalian ketahui!
3. Apakah yang dimaksud narkoba?

TUGAS

1. Buatlah kliping tentang kenakalan remaja yang di dalamnya berisi bahaya penyalahgunaan narkoba!
2. Simpulkanlah kliping yang kalian buat tadi dengan memberikan pendapat tentang hal tersebut!

RANGKUMAN

1. Narkotika berasal dari kata Yunani yaitu *narke*, yang berarti beku, lumpuh, atau dungu.
2. Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat-obat berbahaya yang sering pula disebut NAZA (Narkotik, Alkohol, dan Zat Adiktif), atau NAPZA (Narkotik, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif).
3. Penyalahgunaan obat artinya memakai obat tanpa indikasi medis atau tanpa petunjuk dokter karena penyakit atau hal lain yang dianjurkan dokter.

4. Undang-undang yang mengatur narkoba antara lain Undang-Undang No. 22 tahun 1997 tentang Narkotika dan Undang-Undang No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika. Selain itu, juga terdapat Keputusan Presiden Nomor 17 tahun 2002 tentang Badan Narkotika Nasional.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c, d,* atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini yang tidak termasuk ciri-ciri perilaku remaja yang rawan sebagai penyalahguna narkoba adalah
 - a. remaja yang ingin memperlihatkan bahwa mereka sudah mampu untuk mandiri dan tidak takut bahaya
 - b. remaja yang tidak berminat pada tujuan akademis, apalagi tentang agama
 - c. remaja yang merasa dirinya tidak diterima di masyarakat
 - d. remaja yang tidak punya konsep jelas, tentang apa yang disebut benar, dan apa yang disebut salah
 - e. remaja yang merasa dirinya kurang sehat dan senang berfoya-foya
2. Berikut ini merupakan dampak akibat penyalahgunaan narkoba, **kecuali**
 - a. gangguan kesehatan jasmani
 - b. gangguan kesehatan jiwa
 - c. gangguan kesehatan sosial
 - d. gangguan mental
 - e. sehat jasmani dan rohani
3. Di bawah ini merupakan sifat-sifat umum obat-obatan yang tergolong narkoba, **kecuali**
 - a. mematikan rasa nyeri yang membandel
 - b. mendatangkan rasa malas

- c. kesegaran jasmani meningkat
 - d. pusing-pusing dan mengantuk
 - e. mematikan semangat
4. Memakai obat tanpa indikasi medis/tanpa petunjuk dokter karena penyakit atau hal lain yang dianjurkan dokter, disebut
- a. penyalahgunaan obat
 - b. ketagihan obat
 - c. minum obat
 - d. kelebihan dosis
 - e. memakai obat
5. Jenis narkotika yang diambil dari daun adalah
- a. kokain
 - b. ekstasi
 - c. putaw
 - d. heroin
 - e. morfin
6. Undang-undang yang mengatur tentang Narkotika adalah
- a. Undang-Undang Nomor 22 Tahun 1997
 - b. Undang-Undang Nomor 21 Tahun 1997
 - c. Undang-Undang Nomor 15 Tahun 1997
 - d. Undang-Undang Nomor 51 Tahun 1997
 - e. Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997
7. Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 mengatur tentang
- a. narkoba
 - b. narkotika
 - c. alkohol
 - d. psikotropika
 - e. obat-obat terlarang
8. Narkotika berasal dari kata *narke* yang berarti
- a. beku dan lumpuh
 - b. dungu dan bodoh
 - c. pusing dan ngantuk
 - d. beku dan cair
 - e. obat terlarang

9. Jenis narkotika yang penggunaannya menyerupai rokok adalah
- ganja
 - sabu-sabu
 - kokain
 - inex
 - putaw
10. Jenis narkotika yang penggunaannya dengan menggunakan injeksi adalah
- sabu-sabu
 - ganja
 - morfin
 - putaw
 - inex

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- Jelaskan dampak buruk penggunaan narkoba!
- Bagaimana cara menghindari narkoba?
- Sebutkan peraturan perundangan mengenai narkoba di Indonesia!
- Selain narkotika, hal-hal apa saja yang dapat merusak generasi muda?
- Jelaskan ciri-ciri orang yang sudah menjadi pengguna narkoba!

C. Tugas

- Bentuk kelompok beranggotakan tiga siswa!
- Buatlah kliping tentang narkotika dan psikotropika!
- Berikanlah komentar terhadap artikel-artikel yang terdapat pada kliping tersebut!

Latihan Soal-soal Semester 1

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d, atau e sebagai jawaban yang tepat!

- Di bawah ini yang **bukan** termasuk istilah permainan sepak bola adalah
 - soccer*
 - stroke*
 - off side*
 - penalty*
 - throw in*
- Penemu permainan softball adalah
 - George Hancoc
 - Guirin
 - Luther Gulick
 - James A. Naismith
 - William G. Morgan
- Organisasi tenis meja sedunia bernama
 - ITTF
 - ITA
 - PPPSI
 - PTMSI
 - FIBA
- Permainan bola voli diciptakan oleh
 - Thomas
 - William G. Morgan
 - Gullick
 - J.J Dalcroze
 - R. Bone
- Berdiri atau tengkurap di atas alat selancar yang dibawa ke tengah pantai dan bergerak menuju tepian pantai, dinamakan
 - sky*
 - diving*
 - surf riding*
 - rowing*
 - dinghy*
- Daya tahan aerobik, kelentukan, dan kekuatan otot termasuk ke dalam unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan
 - keterampilan olahraga
 - keterampilan
 - olahraga
 - kesehatan
 - kesegaran

7. Perjalanan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang rute perjalanan disebut
 - a. pengembaraan
 - b. penjelajahan
 - c. *cross country*
 - d. pendakian
 - e. penjelajahan masyarakat
8. Tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal disebut
 - a. kekuatan
 - b. keseimbangan
 - c. pukulan
 - d. tendangan
 - e. variasi pukulan
9. Permainan menggunakan bola, dimainkan oleh dua regu, satu regu berjumlah 11 orang, dan dilakukan di tempat terbuka (lapangan) adalah
 - a. sepak bola
 - b. bola voli
 - c. bola basket
 - d. softball
 - e. voli pantai
10. Narkotika berasal dari kata *narke* yang berarti
 - a. beku dan lumpuh
 - b. dungu dan bodoh
 - c. pusing dan ngantuk
 - d. beku dan cair
 - e. obat terlarang
11. Berikut ini adalah teknik dasar melempar bola basket, ***kecuali***
 - a. lemparan samping
 - b. lemparan luar
 - c. lemparan atas kepala
 - d. lemparan pantul
 - e. lemparan dada
12. Salah satu nomor lari jarak pendek adalah

| | |
|-----------|-------------|
| a. 400 m | d. 10.000 m |
| b. 800 m | e. 15.000 m |
| c. 5000 m | |

13. Tujuan olahraga nomor lompat jauh adalah
 - a. mencapai waktu secepatnya
 - b. mencapai lompatan setinggi-tingginya
 - c. mencapai lompatan sejauh-jauhnya
 - d. pendaratan yang benar
 - e. sikap melayang yang benar
14. Panjang bak lompat jauh adalah
 - a. 8 meter
 - b. 9 meter
 - c. 10 meter
 - d. 11 meter
 - e. 12 meter
15. Berikut ini adalah teknik mendarat dalam lompat jauh, **kecuali**
 - a. kedua tangan diayun ke depan
 - b. setelah mendarat kedua kaki segera ditekuk
 - c. badan condong ke depan
 - d. kedua kaki sejajar dan rapat mendarat bersama-sama
 - e. kedua kaki agak terbuka dan mendarat bersama-sama

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan apa yang dimaksud istilah *dribble* dalam bola basket!
2. Sebutkan perlengkapan yang digunakan dalam permainan softball!
3. Terangkan teknik pada saat melayang di udara pada lompat jauh gaya jongkok!
4. Apa tujuan melakukan sikap khusus dalam pencak silat? Sebutkan macam-macam sikap khusus tersebut!
5. Sebutkan undang-undang yang mengatur tentang narkotika dan psikotropika!

Bab 8

Permainan dan Olahraga II

Kata Kunci

1. *Throw in*
2. *Heading*
3. *Shooting*
4. *Crushbone*
5. *Blocking*
6. *Smes*
7. *Strike*



Sumber: www.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 8.1 Softball

Permainan softball adalah permainan bola kecil beregu yang tergolong dalam permainan bola pukul. Gambar di atas adalah permainan softball.

Permainan olahraga apa yang kalian sukai? Mengapa kalian menyukai permainan tersebut dan nilai-nilai apa yang kalian peroleh dengan memainkan permainan olahraga? Sebenarnya banyak manfaat yang kalian dapatkan jika memainkan suatu bentuk permainan.

Kali ini kita kembali akan mempelajari keterampilan teknik bermain permainan bola besar dan bola kecil, keterampilan teknik nomor atletik, serta keterampilan teknik penyerangan dalam olahraga bela diri. Keterampilan teknik permainan tersebut dapat kalian peroleh secara maksimal jika disertai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, semangat, dan percaya diri. Nah, setelah mempelajari keterampilan teknik tersebut diharapkan kalian mampu mempraktikkannya secara bertanggung jawab.

Berolahraga menggunakan bentuk permainan akan selalu menyenangkan. Apalagi jika dimainkan secara berkelompok dan melibatkan orang banyak. Permainan akan lebih bersemangat. Nah, pelajarilah materi berikut ini supaya kalian mampu memainkan berbagai cabang olahraga.

A.

Permainan Bola Besar

Kita akan mempelajari dan berlatih permainan bola besar, antara lain sepak bola, bola voli, dan bola basket ke arah materi yang lebih luas lagi. Untuk itu pelajari materi berikut ini dengan cermat.

1. Sepak Bola

Pada semester 1 telah kita bahas beberapa bentuk formasi latihan keterampilan bermain sepak bola khususnya teknik dasar mengoper (*passing*) dan menggiring bola. Pada semester 2 ini kita akan mempelajari bentuk latihan keterampilan sepak bola khususnya teknik menyundul dan lemparan ke dalam (*throw-in*), serta keterampilan bermain dengan menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.

a. **Bermain sepak bola dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasi latihan secara sederhana**

1) Latihan menyundul bola (*heading*)

Bentuk-bentuk latihan bermain sepak bola dengan teknik menyundul bola (*heading*) secara sederhana antara lain sebagai berikut.

a) Latihan dengan satu orang pemain

Latihan dengan satu orang pemain dilakukan dengan bantuan tembok/dinding.



Gambar 8.2 Latihan heading secara individu

Caranya sebagai berikut.

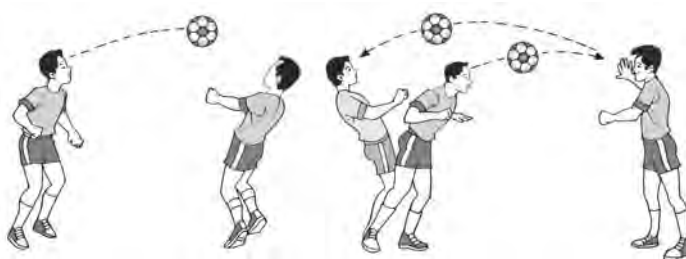
Bola dilemparkan ke atas di depan kepala (tidak terlalu tinggi), kemudian langsung disundul dan diarahkan ke dinding. Jarak antara pemain dan dinding kurang lebih 1 meter. Lakukan latihan sampai benar-benar menguasai teknik menyundul bola.

b) Latihan dengan dua orang pemain

Latihan menyundul bola dengan dua orang pemain caranya sebagai berikut.

Dua orang pemain, A dan B berdiri saling berhadapan. A melemparkan bola kepada B, kemudian B langsung menyundul bola untuk dikembalikan ke A. A mengembalikan bola kepada B dengan cara menyundulnya dan begitu seterusnya. Saat menyundul bola, arah dapat divariasikan dari arah kiri, kanan, tinggi, rendah, tetapi harus diatur lebih dahulu.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 8.3 Latihan heading dengan dua pemain

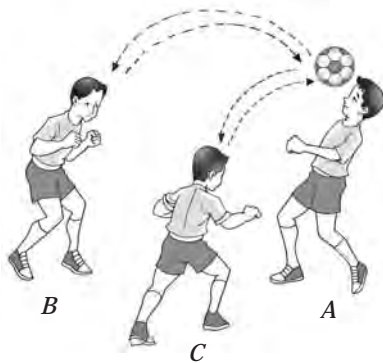
c) Latihan dengan tiga orang pemain

Latihan menyundul bola dengan tiga orang pemain caranya sebagai berikut.

Tiga orang pemain A, B, dan C berdiri membentuk segitiga dengan jarak masing-masing kurang lebih 3 meter dengan satu bola.

Pemain yang melemparkan bola bertugas sebagai pelatih. Pemain A melemparkan bola kepada B, kemudian B mengembalikan bola kepada A dengan cara menyundulnya.

Kemudian pemain A melemparkan bola kepada pemain C, kemudian C mengembalikan bola kepada A dengan cara menyundulnya.



Gambar 8.4 Latihan heading dengan tiga pemain



Gambar 8.5 Latihan throw in secara individu

Begitu seterusnya, setelah latihan dilakukan kurang lebih 5 kali, yang bertugas melemparkan bola dapat berganti-ganti.

2) Latihan melemparkan bola ke dalam (*throw in*)

Adapun bentuk-bentuk latihan bermain sepak bola dengan teknik melemparkan bola secara sederhana dapat dilakukan sebagai berikut.

a) Latihan dengan satu orang pemain

Latihan dengan satu orang pemain dilakukan dengan berdiri di tepi garis lapangan. Caranya sebagai berikut.

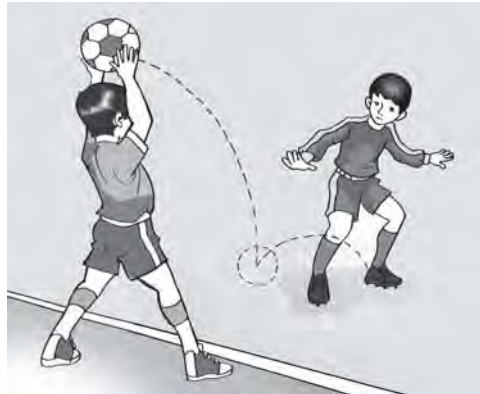
Pemain melemparkan bola dengan berdiri kangkang ke muka belakang. Kemudian pemain melemparkan bola dengan berdiri kangkang ke samping kiri dan kanan.

b) Latihan dengan dua orang pemain

Latihan melemparkan bola ke dalam dengan dua orang pemain caranya sebagai berikut.

Dua orang pemain A dan B berdiri berhadapan. A melemparkan bola pada sasaran lingkaran di tanah, bola memantul ke arah B. B menghentikan bola dengan teknik-teknik menerima bola.

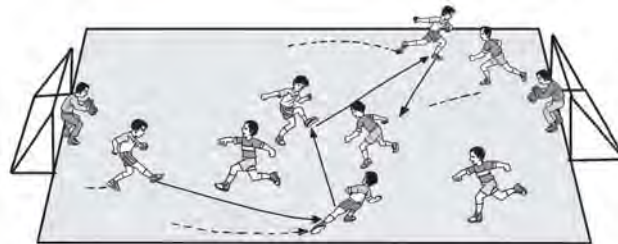
Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 8.6 Latihan throw in dengan dua orang pemain

b. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Permainan yang dimodifikasi maksudnya adalah bermain sepak bola tetapi tidak menggunakan peraturan yang sesungguhnya. Permainan yang dimodifikasi disebut juga dengan permainan kecil (mini). Hal ini karena permainan dilakukan di dalam lapangan ukuran kecil dan dengan jumlah pemain sedikit. Jumlah yang sedikit menuntut para pemainnya bertugas ganda (rangkap), yakni bermain sebagai pemain penyerang sekaligus pemain pertahanan dan pemain tengah.



Gambar 8.7 Permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Untuk memperjelas permainan ini, marilah kita ikuti penjelasan berikut.

Permainan: 5 lawan 5 (seorang pemain bertugas sebagai penjaga gawang dalam tiap regu).

Lapangan : Ukuran 20 × 30 meter atau 20 × 40 meter.

Lebar gawang permulaan 7 meter, selanjutnya diperkecil menjadi 5 meter.

Peraturan permainan:

- 1) Seorang pemain selalu diikuti oleh seorang pemain lawan yang tetap, misalnya pemain nomor 1 dijaga oleh pemain nomor 1 lawannya, pemain nomor 2 dijaga oleh pemain nomor 2 lawannya, dan seterusnya.
- 2) Seorang pemain hanya boleh 3x berturut-turut menyentuh bola, dan sentuhan yang ketiga harus merupakan sentuhan terakhir berupa operan kepada teman atau tembakan ke dalam gawang. Sentuhan itu berupa menerima-kontrol-menendang.
- 3) Seorang pemain hanya boleh 2x menyentuh bola yaitu menerima-menendang.
- 4) Seorang pemain hanya boleh 1x menyentuh bola atau bola dimainkan langsung.
- 5) Sebelum melakukan tendangan ke dalam gawang, setiap pemain di dalam satu regu harus sudah menerima atau memainkan bola paling sedikit satu kali.
- 6) Jika melampaui ketentuan tersebut bola diberikan kepada lawannya.

2. Bola Voli

Kalian telah mempelajari beberapa bentuk formasi latihan keterampilan bermain bola voli khususnya teknik dasar *passing* dan servis. Sekarang kita akan mempelajari teknik smes dan teknik *blocking* serta keterampilan bermain dengan menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.

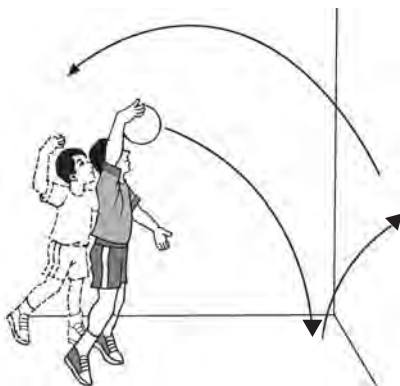
a. Melatih teknik smes

Bentuk-bentuk keterampilan latihan smes yang dapat kalian praktikkan sebagai berikut.

1) Latihan dengan tembok atau dinding

Latihan smes dengan bantuan tembok atau dinding caranya sebagai berikut.

Bola dilempar ke atas, lalu dipukulkan ke lantai sehingga terpantul lagi mengenai dinding dan setelah itu melambung tinggi ke tempat semula. Bola melambung ditangkap oleh pemain yang tadi memukulnya. Begitu seterusnya. Perhatikan gambar berikut ini!



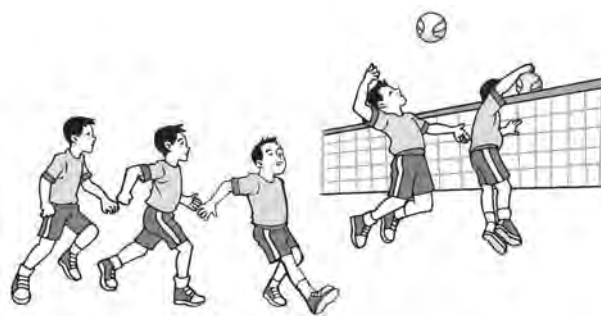
Gambar 8.8 Latihan smes dengan bantuan dinding

2) Latihan dengan melewati net/jaring

Latihan smes dengan melewati net atau jaring caranya sebagai berikut.

Bola diumpam oleh teman dengan teknik *passing* atas di depan net. Pemain yang akan memukul, mengambil ancang-ancang lalu melakukan smes sampai melewati net atau jaring. Latihan ini dilakukan secara bergantian.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 8.9 Latihan smes dengan melewati net

b. Melatih teknik blocking

Bentuk-bentuk keterampilan latihan *blocking* yang dapat kalian praktikkan sebagai berikut.

1) Latihan blocking sambil berlari

Latihan *blocking* sambil berlari caranya sebagai berikut.

Block dengan lari maju dan ke samping sebelum meloncat. Melatih loncatan ke atas dan jangan sampai menginjak garis tengah serta latihan tidak menabrak teman *block*.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 8.10 Latihan blocking sambil berlari

2) Blocking saling berhadapan

Latihan *blocking* saling berhadapan caranya sebagai berikut.

Block dilakukan dengan cara berdua atau berpasangan dan saling berseberangan. *Blocking* dilakukan sambil terus bergeser ke kiri dan ke kanan.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 8.11 Latihan blocking saling berhadapan

c. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Jumlah pemain tiap-tiap regu berjumlah 3 orang.
- b) Lapangan permainan: 4-6 m x 4-6 m.
- c) Tinggi tali/net kira-kira 2 m.
- d) Peraturan permainan sebagai berikut.
 - (1) Peraturan permainan seperti permainan voli biasa.
 - (2) Pemenang adalah yang lebih dahulu mencapai angka 15.



Gambar 8.12 Permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

- e) Kesalahan-kesalahan dalam permainan bola voli.
 - (1) Bola menyentuh tanah/lantai.
 - (2) Bola keluar lapangan.
 - (3) Pemain menyentuh tali/net.
 - (4) Pemain menginjak lapangan permainan lawan.
 - (5) Bola menyentuh tali/net pada saat lemparan pertama.

3. Bola Basket

Pada semester 1 kalian telah mempelajari permainan bola basket. Kali ini kita akan mempelajari lebih mendalam tentang permainan tersebut.

a. **Keterampilan latihan dalam bermain bola basket**

Terdapat berbagai keterampilan latihan untuk mahir bermain bola basket. Di antaranya latihan kombinasi antara menggiring bola (*dribbling*), menembak di tempat atau *shooting* diam, merebut (*rebound*), serta melempar bola (*passing*) dengan tiga orang pemain yang saling bergantian posisinya.

Latihan kombinasi gerakan di atas caranya sebagai berikut.

- 1) Posisi latihan yaitu pemain A berada di tengah-tengah lapangan menghadap *ring* dan membawa bola. Pemain B berada di samping luar garis tepi lapangan. Pemain C berada di tepi dekat *ring* basket dan siap untuk merebut atau mengambil bola setelah bola ditembakkan oleh pemain A.
- 2) Frekuensi gerakan latihannya makin lama makin dipercepat.
- 3) Pemain A menggiring bola menuju daerah tembakan penalti kemudian setelah sampai dia langsung melakukan tembakan dengan cara *shooting* diam dan bola ditangkap oleh pemain C. Kemudian pemain A berganti posisi dengan pemain C.
- 4) Setelah pemain C merebut bola, dia menggiring bola, lewat tepi lapangan, dan kemudian melempar bola dengan cara lemparan dada kepada pemain B. Kemudian pemain C mengambil posisi berada di belakang pemain B.
- 5) Pemain B setelah menerima bola dari pemain C langsung menggiring bola dan memberikannya kepada pemain A.
- 6) Begitu seterusnya. Lakukanlah secara berulang-ulang.

b. Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Salah satu bentuk permainan bola basket yang dimodifikasi yaitu *crushbone basket ball*. *Crushbone basket ball* adalah pertandingan basket 3 on 3 yang dikemas dengan cara berbeda dan baru sehingga lebih menantang dan lebih berjiwa muda. Permainan 3 on 3 telah berhasil menjadi trend baru di kalangan remaja, khususnya pecinta basket dari seluruh lapisan masyarakat.

Mengenal lebih lanjut tentang permainan ini, marilah kita ikuti penjelasan berikut.

- 1) Permainan: 3 lawan 3 atau *3 on 3*.
- 2) Lapangan: Ukuran 8 meter × 8 meter yang dikelilingi pagar kawat setinggi 3 meter sehingga bola tidak dapat keluar.
- 3) Adanya *start point* untuk mendapatkan nilai 3 dan 5.
- 4) Waktu pertandingan sangat ketat tanpa *time out*.
- 5) Peraturan permainan seperti permainan bola basket biasa.

LATIHAN

1. Jelaskan bentuk-bentuk latihan *throw in* pada permainan sepak bola!
2. Jelaskan cara melakukan latihan blok dengan berhadapan pada permainan bola voli!
3. Jelaskan yang dimaksud *crushbone basket ball*!

TUGAS

1. Lakukan latihan menyundul bola (*heading*) dengan teman kalian!
2. Lakukan latihan smes bola voli dengan menggunakan dinding/tembok sebagai medianya!
3. Lakukan latihan kombinasi antara menggiring bola (*dribbling*), menembak di tempat atau *shooting* diam, merayah (*rebound*) serta melempar bola (*passing*) dengan tiga orang pemain yang saling bergantian posisi latihannya!

Kita akan melanjutkan materi permainan bola kecil yaitu permainan softball dan tenis meja ke tingkat yang lebih luas lagi. Untuk itu mari kita pelajari materi berikut ini.

1. Permainan Softball

Kalian telah mempelajari gerak-gerak softball. Kali ini kita akan mempelajari peraturan permainan softball.

a. Peraturan permainan softball

Peraturan permainan yang dipergunakan pada PON IX tahun 1977 adalah *Official Rules of Softball* yang dikeluarkan oleh *The International Joint Rules Committee of Softball*. Peraturannya sebagai berikut.

- 1) Jumlah pemain tiap-tiap regu terdiri atas 9 orang pemain. Satu di antaranya ditunjuk sebagai kapten yang berkewajiban sebagai wakil regunya untuk berhubungan dengan *umpire* (wasit) yang memimpin pertandingan. Di tiap-tiap *base* ditempatkan seorang pembantu wasit yang disebut *base umpire*.
- 2) Lamanya pertandingan ditentukan oleh *inning* yaitu 7 *inning*. Pengertian 1 *inning* adalah setiap regu bermain 1 kali giliran memukul dan 1 kali menjadi regu penjaga.

b. Cara-cara permainan softball

Cara-cara dalam permainan softball sebagai berikut.

- 1) Regu yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang mendapatkan kesempatan 3 kali memukul bola dengan ketentuan bila pukulan yang pertama atau kedua baik, pemukul harus segera lari.
- 2) Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelumnya.

- 3) Tiap-tiap *base* hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, dengan aturan pemain pemukul pertama tidak boleh dilalui oleh pemukul kedua atau oleh pemain yang ketiga, dan seterusnya.
- 4) Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila *pitcher* sudah siap untuk melemparkan bola kepada pemukul.
- 5) Pada waktu akan di-*tick*, pelari tidak boleh menghindar dengan berlari keluar atau ke dalam dari batas yang telah ditentukan.
- 6) *Strike* akan dihitung pada setiap bola yang dipukul baik kena maupun tidak, lemparan yang bagus (di antara bahu dan lutut) tetapi tidak dipukul, dan setiap bola yang dipukul tetapi meleset keluar. Apabila pukulan tersebut terus-menerus meleset maka akan diulang sampai pukulan tadi baik, kecuali bila pukulan yang meleset tadi melambung dan kemudian tertangkap oleh regu penjaga, maka pukulan itu dikatakan mati.

Wasit mengatakan *strike* sedangkan bola yang dilemparkan itu salah, artinya tidak berada di atas *home base* antara bahu dan lutut si pemukul tetapi bila bola yang salah itu dipukul juga maka dikatakan *strike*.

- 7) *Free walk* atau lari bebas diberikan bila *pitcher* melakukan *ball* atau kesalahan sebanyak empat kali. Pemukul dihalang-halangi oleh regu penjaga pada waktu akan menuju ke *base*, bila semua *base* terisi sedangkan pemukul telah 3 kali tidak mengenai pukulannya disebabkan *pitcher* melemparkan bolanya salah terus atau *ball*. Bola yang dilemparkan oleh *pitcher* melambung baik dipukul atau tidak.
- 8) Cara mematikan pemain dan pertukaran tempat.

Pemain dinyatakan mati bila di-*tick* sebelum pelari sampai mengenai *base*, pada waktu melakukan *tick*, bola tidak boleh lepas dari tangan regu penjaga.

Pertukaran tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi bila regu pemukul dinyatakan tiga kali mati.

9) Cara mendapatkan angka untuk regu pemukul.

Setiap pelari dengan pukulan yang baik dan dapat kembali dengan selamat melampaui *home base* mendapatkan nilai 1. Setiap pelari yang menuju ke *base* harus berada di *base* tadi dan tidak boleh lewat. Bila lewat boleh di-*tick* kecuali lari pada *base* yang pertama boleh lewat (tetapi tidak berpura-pura dengan maksud agar dapat langsung ke *base* kedua).

Bila bola yang dipukul melambung dan dapat tertangkap oleh regu penjaga maka si pemukul langsung dinyatakan mati, serta para pelari lainnya harus kembali ke *base* semula yang ditempatinya tadi dengan cepat agar *base*-nya tidak dibakar. Pelari-pelari yang kembali tadi dapat dimatikan.

Pemukul/pelari yang telah dinyatakan mati tidak dapat melanjutkan perjalanannya dan kembali masuk kotak (tempat yang telah disediakan) untuk menunggu gilirannya memukul lagi.

c. Peraturan khusus

Peraturan khusus dalam permainan softball sebagai berikut.

- 1) Apabila pada salah satu pertandingan berakhir dengan hasil sama (*tie*) setelah pertandingan berjalan 7 *inning*, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan menambah *inning*.
- 2) Tim yang tidak bersedia atau menolak bermain pada waktu yang telah ditentukan dalam acara pertandingan (*play ball*) maka tim tersebut dinyatakan kalah dengan angka 0-7.
- 3) *Time out* diberikan hanya satu kali kepada setiap tim yang bertanding untuk setiap *inning*, masing-masing selama 1 menit.

d. Syarat-syarat pemain dikatakan mati

Berikut ini syarat-syarat pemain dikatakan mati.

- 1) Apabila pemain telah memukul tiga kali dan yang terakhir tidak mengenai bola, sedangkan *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher* sebelum bola jatuh; *catcher* tidak dapat menangkap lambungan *pitcher*, tetapi semua *base* berisi, pemukul tetap dianggap mati.
- 2) Memukul secara betul atau salah, sedangkan regu penjaga lapangan dapat menangkap bola yang dipukulnya (bola yang dipukul kena tetapi tidak sempurna dan tidak membuat satu busur yang vertikal ke atas, bila ditangkap oleh *catcher* tidak dianggap bola tangkap).
- 3) Pemain belum sampai di *base* I, sedangkan *base* I ini telah dibakar.
- 4) Dapat di-*tick* sewaktu-waktu dan di mana saja kalau tidak menginjak *base*.
- 5) Membuat *infield-fly* dan membuat *bunt* pada pukulan ketiga, sedangkan hasilnya pukulan salah satunya *ball*.
- 6) Pada waktu lari belum sampai di *base* yang dituju namun *base* ini telah “dibakar” atau di-*tick* di perjalanan.
- 7) Langsung kena bola yang dipukul teman seregunya.

2. Permainan Tenis Meja

Semua permainan olahraga memerlukan teknik dan taktik khusus untuk melakukannya. Tidak terkecuali permainan tenis meja, memerlukan strategi-strategi khusus untuk dapat memenangkan pertandingan permainan ini. Berikut ini taktik-taktik yang biasa dilakukan oleh pemain-pemain tenis meja dalam suatu pertandingan.

a. Taktik bertahan

Taktik bertahan di dalam permainan tenis meja biasanya dilakukan jika tidak ada kesempatan untuk dapat melakukan serangan, karena bola yang datang

pada waktu akan dipukul untuk dikembalikan selalu lebih rendah dari meja, sehingga sulit untuk dapat melakukan pukulan serangan.

b. Taktik menyerang

Seorang pemain tenis meja harus menguasai dan memiliki taktik untuk menyerang karena dengan melakukan pukulan-pukulan bola yang cepat dan keras menuju ke bidang meja lawan, akan dapat menghancurkan pertahanan lawan. Oleh karena itu, pemain tenis meja sebaiknya selalu berinisiatif melakukan serangan-serangan yang gencar kepada pihak lawan. Hal ini dilakukan dengan menggunakan berbagai bentuk pukulan yang cepat, kuat atau keras, dan tepat.

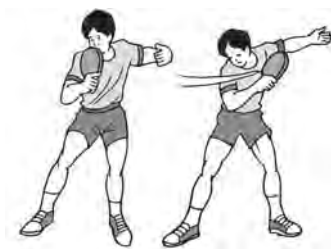
Taktik penyerangan yang biasa dilakukan oleh para pemain pada dasarnya menggunakan pukulan-pukulan *forehand* dan *backhand* dengan bola-bola *spin*.

Berdasarkan uraian-uraian mengenai taktik bertahan dan taktik menyerang di atas, taktik-taktik tersebut dapat berhasil dengan baik jika dilakukan dengan latihan yang teratur dan terus-menerus. Hal ini supaya kalian dapat melakukan berbagai bentuk pukulan *spin* dengan berbagai variasinya secara cepat, tepat, kuat atau keras, luwes, dan lancar, serta terdapat keserasian antara gerakan tangan dan gerakan kaki. Perhatikan berbagai cara keterampilan melatih gerakan dalam tenis meja berikut ini.

1) Latihan melakukan pukulan

Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan oleh para pemain saat melakukan pukulan.

- a) Pada waktu akan memukul bola, lengan bagian atas diayun dari belakang ke depan. Hal ini menentukan kuat lemahnya suatu pukulan yang akan dilakukan.



Gambar 8.13 Latihan melakukan pukulan

- b) Lengan bagian bawah digunakan untuk membantu kekuatan tenaga lengan bagian atas, mengontrol bola, dan menyambut bola yang datang.
- c) Pergelangan tangan digunakan untuk mengatur dan menentukan sikap pukulan (*bat-nya*).

2) *Gerakan kaki*

Beberapa hal yang harus diperhatikan untuk dapat melakukan gerakan kaki dengan baik, sebagai berikut.

- a) Sikap kaki pada waktu bermain harus diusahakan selalu berada di tengah-tengah belakang meja.
- b) Menggerakkan kaki jangan dilakukan sambil melompat.
- c) Menggerakkan kaki harus disesuaikan dengan arah bola yang datang.

LATIHAN

1. Jelaskan yang dimaksud *inning* pada permainan softball!
2. Jelaskan penghitungan *strike* pada permainan softball!
3. Jelaskan taktik bertahan pada permainan tenis meja!

TUGAS

1. Lakukan permainan softball secara sederhana dengan teman kalian menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
2. Lakukan latihan peraturan yang dimodifikasi variasi pukulan ke satu arah dan dua arah pada permainan tenis meja dengan teman kalian!

C.

Olahraga Atletik

Berbagai macam permainan dan olahraga yang dapat dilakukan orang untuk aktivitas tubuhnya. Di antara olahraga tersebut adalah atletik yang terdiri atas berbagai macam cabang dan jenis olahraga. Berikut ini beberapa cabang olahraga atletik yang sering dilakukan dan dipertandingkan.

1. Lari Jarak Menengah

Infomedia

Tujuan Berolahraga

Tahukah kalian tujuan seseorang melakukan olahraga? Tujuan kegiatan berolahraga memiliki beberapa tujuan. Paling tidak ada empat tujuan yang dapat disebutkan. Tujuan olahraga sebagai berikut.

1. Memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Memelihara dan meningkatkan kesehatan.
3. Meningkatkan kegembiraan manusia berolahraga sebagai rekreasi.
4. Mencapai prestasi setinggi-tingginya.

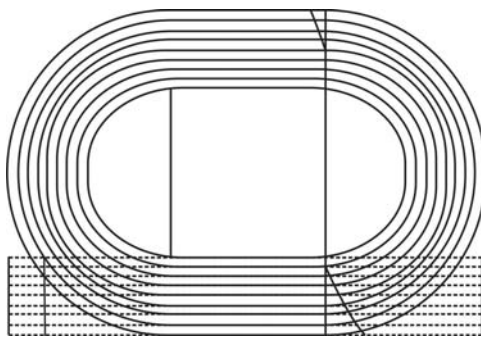
Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Perbedaannya terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Sedangkan lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga.

a. Teknik-teknik lari jarak menengah

Berikut ini teknik-teknik lari jarak menengah.

1) Start

Teknik *start* yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah *start* berdiri, kecuali pada lari jarak 800 meter ada yang menggunakan *start* jongkok. Cara melakukan *start* berdiri sebagai berikut.



Gambar 8.14 Lintasan lari jarak menengah garis start lari 800 meter

a) Sikap permulaan

Pada waktu aba-aba “bersedia”, pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di belakang garis *start* (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain (kaki kanan) di belakang lurus.

Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas.

b) Pelaksanaan

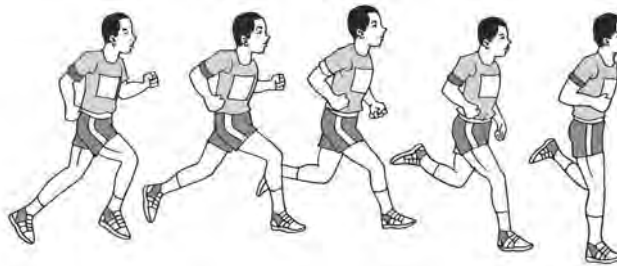
Pada waktu aba-aba “ya” atau bila pada perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

2) Teknik lari

Gerakan teknik lari jarak menengah pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah menuntut pelari mampu berlari cepat dan lebih lama. Teknik lari jarak menengah sebagai berikut.

- a) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
- b) Lutut diangkat tidak terlalu tinggi atau lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak pendek.
- c) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek.
- d) Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
- e) Badan agak condong ke depan antara 10-15° dari garis vertikal, tetapi jangan kaku (relaks).

Lihat gambar!



Gambar 8.15 Teknik lari jarak menengah

c. Teknik melewati garis finish

Teknik melewati garis finish pada lari jarak menengah sama seperti lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis finish penting dimiliki oleh setiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga bila pada saat memasuki garis finish ada beberapa pelari bersamaan.

2. Tolak Peluru Gaya Membelakangi (O'Brien)

Teknik melakukan tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien) sebagai berikut.

a. Teknik awalan

Berikut ini teknik awalan tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien).

- 1) Berdiri di dalam lingkaran bagian belakang, badan membelakangi arah tolakan.
- 2) Lutut kaki kanan ditekuk, badan dibungkukkan ke depan dan kaki kiri lurus lemas ke belakang (ke arah tolakan).

b. Teknik pelaksanaan

Teknik pelaksanaan tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien).

- 1) Pada posisi siap akan menolakkan peluru, kaki kiri diangkat dijulurkan sekuat-kuatnya atau secepat-cepatnya ke arah tolakan bersamaan dengan kaki

kanan diseret atau ditarik mengikuti gerakan kaki kiri dan usahakan keadaan badan tetap condong ke depan.

- 2) Pada saat kaki kiri mengenai balok tolakan, secepatnya badan diputar bersamaan dengan pinggul didorong ke depan atas, dan pada saat badan menghadap ke arah tolakan secepatnya dan sekuat-kuatnya tolakkan peluru ke atas depan dengan bantuan kekuatan seluruh tubuh.

c. Teknik akhir

Teknik akhir tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien) yaitu setelah menolakkan peluru secepat-cepatnya ke atas depan kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow through*), yaitu dengan cara melangkahkan kaki kanan ke arah tolakan.

Rangkaian gerakan tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien) dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 8.16 Rangkaian gerakan tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien)

LATIHAN

1. Jelaskan teknik lari jarak menengah!
2. Jelaskan cara melakukan tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien)!
3. Jelaskan perbedaan antara lompat jangkit dan lompat jauh!

TUGAS

1. Lakukan lari jarak menengah 800 meter dengan teknik yang benar!
2. Lakukan tolak peluru gaya membelakangi dengan gerakan yang benar!
3. Lakukan lompat jangkit dengan gerakan yang benar!

D. Olahraga Pencak Silat

Kalian telah mempelajari gerak-gerak dasar pencak silat pada semester 1. Kali ini akan mempelajari pencak silat lebih lanjut.

1. Aspek-aspek dalam Gerak Dasar pada Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali serta mempunyai empat aspek berikut ini sebagai satu kesatuan.

- a. Aspek mental spiritual. Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter yang mulia.
- b. Aspek seni budaya. Budaya dan permainan seni pencak silat adalah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat dengan musik dan busana tradisional.
- c. Aspek bela diri. Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
- d. Aspek olahraga. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda, atau regu.

Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

2. Pembentukan Gerak Dasar Pencak Silat

Pembentukan gerak merupakan dasar dalam mewujudkan pembelaan dan serangan. Pembentukan gerak meliputi unsur-unsur berikut ini.

a. *Arah*

Arah adalah delapan penjuru mata angin yang ada di bumi. Arah dalam pencak silat terdiri atas berikut ini.

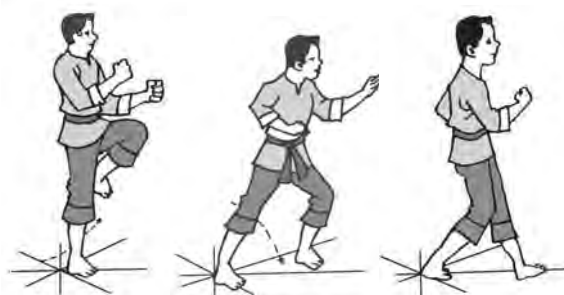
- 1) Arah belakang
- 2) Serong kiri belakang
- 3) Samping kiri
- 4) Serong kiri depan
- 5) Depan
- 6) Serong kanan depan
- 7) Samping kanan
- 8) Serong kanan belakang

b. *Cara melangkah*

Cara melangkah yaitu cara memindahkan injakan kaki, dapat dilakukan dengan cara berikut.

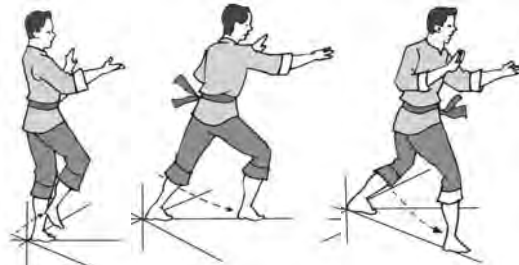
1) *Angkatan*

- a) Angkatan tinggi
 - (1) Satu kaki diangkat tinggi dan paha datar.
 - (2) Letakkan kaki tersebut pada tempat tertentu sesuai dengan arah tujuan.



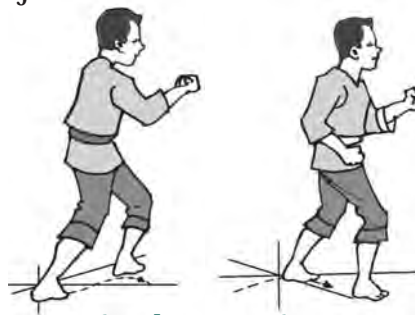
Gambar 8.17 Angkatan tinggi

- b) Angkatan rendah
 - (1) Satu kaki diangkat biasa.
 - (2) Letakkan kaki tersebut pada tempat tertentu sesuai dengan arah tujuan.



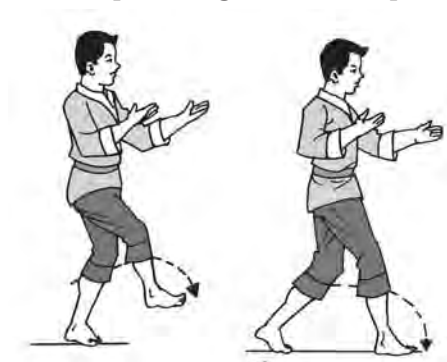
Gambar 8.18 Angkatan rendah

- 2) Geseran
 - a) Satu kaki digeser, ujung jari kaki atau tumit masih menyentuh lantai.
 - b) Letakkan kaki pada tempat tertentu sesuai dengan arah tujuan.



Gambar 8.19 Geseran

- 3) Putaran
 - a) Angkat kaki dengan memutar ke luar.
 - b) Letakkan di depan dengan letak telapak kaki keluar.

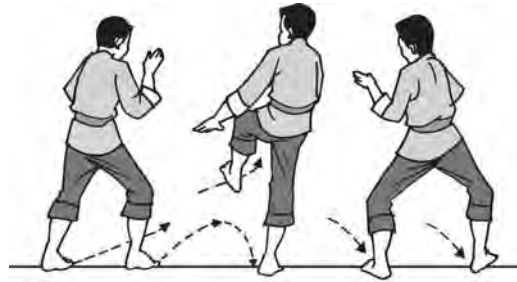


Gambar 8.20 Putaran

4) *Lompatan*

- a) Satu kaki bertolak disusul oleh kaki lainnya.
- b) Kaki yang satu mendarat/diletakkan di tempat yang sesuai dengan arah tujuan disusul kaki lainnya.
- c) Kedua kaki mendarat bersama-sama.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 8.21 *Lompatan*

5) *Loncatan*

- a) Kedua kaki bertolak secara bersama-sama.
- b) Kedua kaki mendarat/diletakkan bersama di tempat yang sesuai dengan arah tujuan.
- c) Satu kaki mendarat disusul kaki lainnya.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 8.22 *Loncatan*

6) *Ingsutan*

- a) Gerakan dilakukan dengan menggeser telapak kaki tanpa diangkat dari lantai, gerakan tumit/telapak kaki keluar dan ke dalam.
- b) Dapat pula dilakukan dengan gerakan tumit/telapak kaki sejajar atau searah.

Perhatikan gambar di bawah ini!



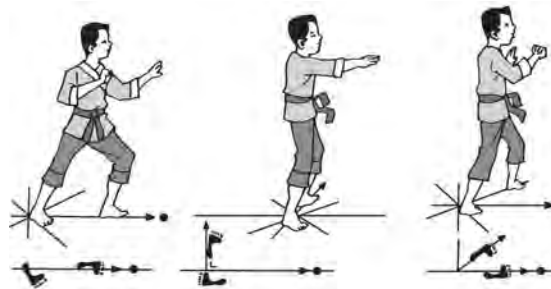
Gambar 8.23 *Ingsutan*

c. *Langkah dan posisi*

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Langkah adalah suatu hal yang sangat penting dalam permainan pencak silat karena berfungsi sebagai berikut.

- 1) Dasar tumpuan untuk berdiri kuat.
- 2) Dasar tumpuan untuk pembelaan dan serangan.
- 3) Dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan (taktik). Langkah dapat dilakukan dengan posisi:
 - a) segaris,
 - b) tegak lurus, dan
 - c) serong.

Langkah diperhitungkan berdasarkan posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai arti dan isi. Perhatikan gambar posisi langkah berikut ini!



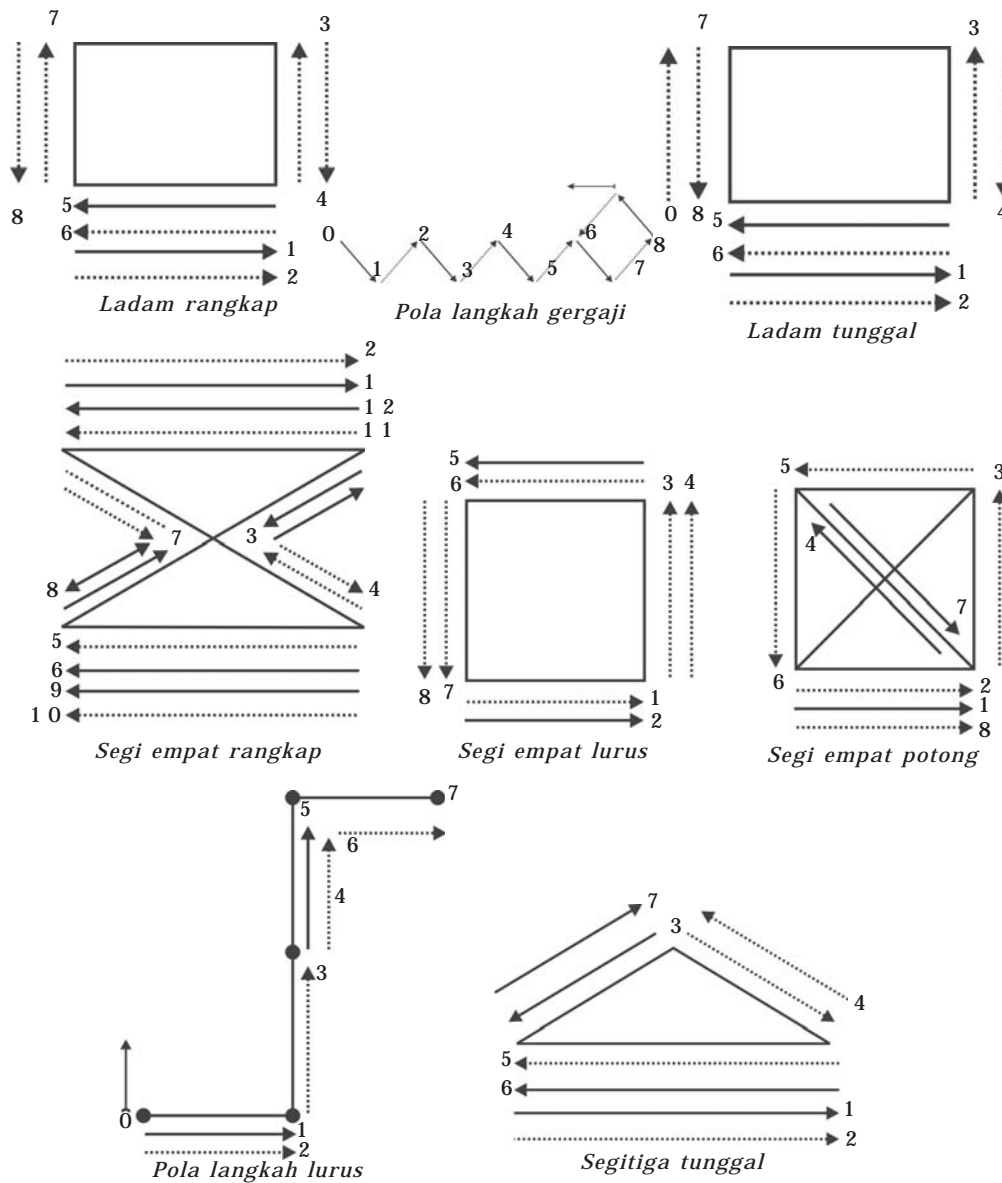
Gambar 8.24 *Langkah dan posisi*

d. *Bentuk atau pola langkah*

Pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk atau pola langkah. Terdapat berbagai pola langkah sebagai berikut.

- 1) Pola langkah lurus
- 2) Pola langkah gergaji/zig zag
- 3) Pola langkah ladam/huruf U (tunggal dan rangkap)
- 4) Pola langkah segitiga (tunggal dan rangkap)
- 5) Pola langkah segi empat (lurus dan potong)
- 6) Pola langkah huruf S

Perhatikan berbagai bentuk atau pola langkah berikut ini.



Gambar 8.25 Bentuk atau pola langkah

LATIHAN

1. Sebutkan aspek-aspek gerak dasar dalam pencak silat!
2. Jelaskan yang dimaksud langkah dalam pencak silat!
3. Sebutkan beberapa pola langkah yang terdapat dalam pencak silat!

TUGAS

1. Lakukan gerakan melangkah dalam pencak silat yang kalian ketahui!
2. Lakukan gerakan pola langkah gergaji dengan benar!
3. Lakukan gerakan pola langkah segitiga dengan benar!

RANGKUMAN

1. Bentuk-bentuk latihan bermain sepak bola dengan teknik melemparkan bola secara sederhana antara lain sebagai berikut.
 - a. Latihan satu orang pemain, dilakukan dengan berdiri di tepi garis lapangan.
 - b. Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan-hadapan.
2. Bentuk-bentuk keterampilan latihan smes dalam permainan bola voli sebagai berikut.
 - a. Latihan dengan tembok/dinding.
 - b. Latihan dengan melewati net/jaring.
3. Keterampilan latihan dalam bermain bola basket perlu dilatih. Latihan kombinasi antara menggiring bola (*dribbling*), menembak di tempat atau *shooting* diam, merebut (*rebound*), serta melempar bola (*passing*) dengan tiga orang pemain yang saling bergantian posisi latihannya.
4. Peraturan khusus permainan softball sebagai berikut.
 - a. Apabila pertandingan berakhir dengan hasil sama (*tie*) setelah berjalan 7 *inning*, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan menambah *inning*.
 - b. Tim yang tidak bersedia atau menolak main pada waktu yang telah ditentukan dalam acara pertandingan (*play ball*) maka tim tersebut dinyatakan kalah dengan angka 0-7.
 - c. Hanya satu kali "*time out*" diberikan kepada setiap tim yang bertanding untuk setiap *inning* masing-masing selama 1 (satu) menit.

5. Taktik di dalam permainan tenis meja pada dasarnya terdiri atas dua bagian besar, yaitu taktik bertahan dan taktik menyerang.
6. Nomor-nomor lari jarak menengah yaitu: 800 m, 1500 m, dan 3000 m.
7. Gaya dalam tolak peluru ada dua yaitu gaya menyamping arah tolakan (*orthodox*) dan gaya membelakangi arah tolakan (O'Brien).
8. Pembentukan gerak dasar pencak silat merupakan pembentukan gerak meliputi unsur-unsur arah, cara melangkah, langkah dan posisi, bentuk/pola langkah.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Teknik menyundul bola dalam permainan sepak bola disebut
 - a. *jegling*
 - b. *throw in*
 - c. *heading*
 - d. *dribbling*
 - e. *footwork*
2. Berikut ini keterampilan bermain bola basket, **kecuali**
 - a. *dribbling*
 - b. *blocking*
 - c. *shooting*
 - d. *rebound*
 - e. *pivot*
3. Lamanya pertandingan softball ditentukan oleh
 - a. angka
 - b. waktu
 - c. *inning*
 - d. wasit
 - e. *score*
4. Istilah lain tolak peluru gaya membelakangi adalah
 - a. *orthodox*
 - b. *tuck*
 - c. O'Brien
 - d. *straddle*
 - e. *walking in the air*
5. Berikut ini merupakan unsur-unsur pembentukan gerak dasar dalam bela diri pencak silat, **kecuali**
 - a. arah
 - b. geseran
 - c. cara melangkah
 - d. langkah dan posisi
 - e. bentuk/pola langkah
6. Istilah *throw-in* dalam permainan sepak bola adalah
 - a. menyundul bola ke dalam
 - b. melemparkan bola ke dalam

- c. menendang bola ke dalam
 - d. menangkap bola ke dalam
 - e. mengoper bola ke dalam
7. Berikut ini adalah unsur-unsur yang harus dikuasai oleh para pemain bola voli untuk melakukan smes, **kecuali**
 - a. cara beradaptasi
 - b. cara mengambil awalan
 - c. cara melakukan tolakan
 - d. cara melakukan pukulan
 - e. cara mendarat setelah melakukan pukulan
 8. Pukulan-pukulan *forehand* dan *backhand* dengan bola *spin* merupakan bentuk latihan
 - a. bertahan
 - b. menghindar
 - c. memukul
 - d. smes
 - e. menyerang
 9. Pelaksanaan lari jarak menengah pada nomor lari 1500 m dan 3000 m, dilakukan dengan start
 - a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. duduk
 - d. melayang
 - e. membungkuk
 10. Berdiri di dalam lingkaran belakang, badan membelakangi arah tolakan, merupakan salah satu teknik . . . dalam tolak peluru gaya membelakangi.
 - a. dasar
 - b. gerak lanjut
 - c. awalan
 - d. pelaksanaan
 - e. akhir

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan dan jelaskan tiga bentuk latihan bermain sepak bola dengan teknik menyundul bola!
2. Jelaskan yang dimaksud *crushbone basket ball*!
3. Jelaskan apa yang dimaksud 1 *inning* dalam pertandingan softball!
4. Sebutkan nomor-nomor lari jarak menengah!
5. Sebutkan cara melangkah dalam gerak dasar pencak silat!

C. Tugas

1. Praktikkan permainan bola basket *3 on 3* dengan teman-teman kalian!
2. Praktikkan permainan sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Misalnya dengan jumlah pemain 6-9 siswa!
3. Praktikkan tolak peluru gaya membelakangi dengan gerakan yang benar!
4. Praktikkan berbagai macam cara melangkah dalam pencak silat dengan gerakan yang benar!

Bab 9

Aktivitas Pengembangan II

Kata kunci

1. Kelentukan
2. Kekuatan
3. Daya tahan
4. Kebugaran jasmani
5. Tes kebugaran
6. Interpretasi hasil



Sumber: *Oxford Ensiklopedi Pelajar 6, 2005*

Gambar *Aktivitas fisik manusia*

Foto di atas menggambarkan salah satu aktivitas fisik manusia yang bekerja di pabrik. Mereka memerlukan kebugaran fisik untuk dapat menjalankan aktivitas tersebut dengan tidak cepat mengalami kelelahan. Kebugaran fisik akan membuat manusia cenderung memiliki produktivitas kerja yang tinggi.

Pada pelajaran kali ini kita akan mempelajari berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan, serta tes kebugaran dan prestasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran. Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu mempraktikkan berbagai hal tersebut dengan kejujuran, semangat, tanggung jawab, dan percaya diri.

Kebugaran jasmani akan sangat membantu aktivitas kalian. Melalui jasmani yang sehat didukung pikiran sehat akan membuat kalian dapat meraih cita-cita. Oleh karena itu, jagalah kebugaran jasmani dengan mempelajari dan mempraktikkan materi dalam bab ini.

A.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi lebih merupakan bagaimana cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran sangat ditentukan oleh struktur genetik serta faktor lingkungan yang memengaruhi, seperti gizi, istirahat, latihan, dan beban hidup.

Kalau ingin memiliki produktivitas kerja yang tinggi, tidak mudah lelah, dan memiliki vitalitas yang tinggi maka sebaiknya kalian meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani kalian. Setelah melakukan latihan atau aktivitas fisik untuk peningkatan kebugaran jasmani, diharapkan tingkat kebugaran jasmani kita semakin membaik.

B.

Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan daya tahan, kecepatan atau kelincahan, dan tubuh akan menjadi segar serta proporsional.

1. Bentuk Tes Kebugaran Jasmani Sesuai dengan Kebutuhan Tubuh

Menjaga kondisi tubuh agar selalu tetap bugar adalah sangat penting karena dengan kondisi tubuh yang bugar dan fit, kegiatan atau aktivitas yang dilakukan akan lebih bertenaga dan bersemangat dalam menjalankannya. Sehat adalah pribadi seseorang seutuhnya meliputi sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial yang ketiganya tidak bisa dipisahkan.

Menurut batasan dari WHO yang dimaksud kesehatan adalah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas

dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pada materi kebugaran kali ini akan membahas tentang kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan kesehatan.

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit sebagai hasil dari gaya hidup “kurang gerak”. Hal tersebut dapat ditingkatkan dan atau dipertahankan melalui program aktivitas jasmani yang teratur dan taat kepada prinsip-prinsip latihan. Komponen khusus dari kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menurut Mulyono Biyakto meliputi kesegaran kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan punggung bagian bawah, dan komposisi tubuh.

Berikut ini akan disampaikan tes-tes lapangan yang memiliki korelasi tinggi dengan tes-tes laboratorium. Rangkaian tes berikut ini digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri atas item-item sebagai berikut.

a. Tes I

- 1) Jalan/lari 1 mil atau lari bolak-balik 20 meter multistap disebut PACER untuk mengukur kapasitas kardiorespiratori.
- 2) Ketebalan lipatan kulit atau indeks masa tubuh (*body mass*), untuk mengukur komposisi tubuh.
- 3) Tes *curl up* dengan irama untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- 4) *Trunk lift (back up)* untuk mengukur kekuatan dan kelenturan ekstensor togok.
- 5) *Push up*, modifikasi *pull up*, *flexed arm hang* untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas.
- 6) *Back saver sit and reach or shoulder stretch* untuk mengukur kelenturan.

b. Tes II

- 1) Jalan/lari 1 mil.
- 2) Estimasi persentase lemak dari lipatan kulit otot betis dan otot bisep.

- 3) *Sit and reach.*
- 4) *Sit up.*
- 5) *Pull up* atau *flexed arm hang.*

2. Mempraktikkan Tes Kebugaran dan Interpretasi Hasil Tes

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus-menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Olahraga yang bersifat *endurance* sangat baik untuk mengatasi proses-proses degenerasi tubuh sehingga orang akan kelihatan lebih muda. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. Berikut akan dibahas mengenai tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unsur daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) beserta cara menginterpretasikannya.

a. Tes lari 2,4 km (Cooper)

- 1) Sasaran : Laki-laki dan perempuan usia 13 tahun ke atas.
- 2) Peralatan : *Stopwatch*, lintasan lari sejauh 2400 meter, nomor dada, formulir, dan alat tulis.
- 3) Pelaksanaan : Setelah aba-aba “ya” pelari menggunakan *start* berdiri dan berlari secepatnya hingga menempuh garis finis yang berjarak 2,4 km.
- 4) Penilaian : Ukur jarak tempuh orang yang menjalani tes tersebut dengan *stopwatch* pada waktu memasuki garis finis.

Sesuaikan kriteria tingkat kesegaran jasmaninya sesuai tabel di bawah ini!

Tabel Hasil Penilaian Tes Lari 2,4 km

| Kategori | Hasil dalam Menit, Detik | |
|---------------|--------------------------|-----------------|
| | Laki-laki | Perempuan |
| Istimewa | < 8,37 | < 11,50 |
| Baik sekali | 8,37 s/d 9,40 | 11,50 s/d 12,29 |
| Baik | 9,41 s/d 10,48 | 12,30 s/d 13,30 |
| Sedang | 10,49 s/d 12,10 | 13,31 s/d 16,54 |
| Kurang | 12,11 s/d 15,30 | 16,55 s/d 18,30 |
| Kurang sekali | > 15,30 | > 18,31 |

Sumber: M. Jani Ladi 2003, *Latihan Kesegaran Jasmani*

b. Harvard Step Test

- 1) Tujuan: Untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori.
- 2) Perlengkapan: *stopwatch*, metronom, bangku setinggi 20 inci (50,8 cm), formulir, dan alat tulis.
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Berdiri di belakang bangku.
 - b) Pada hitungan satu, satu kaki naik ke atas bangku sampai lutut lurus.
 - c) Hitungan dua, kaki yang lain naik ke atas bangku.
 - d) Hitungan tiga, kaki yang pertama turun.
 - e) Hitungan empat, kaki yang lain turun.
 - f) Tes dilaksanakan selama 5 menit dengan kadens (empat hitungan) 30.
 - g) Setelah selesai melakukan tes, segera duduk dan dihitung denyut nadinya sesuai dengan rumus yang akan digunakan.
- 4) Penilaian:

Untuk menilai daya tahan kardiovaskuler dengan tes ini dapat digunakan dua rumus, yaitu rumus panjang dan rumus pendek.

 - a) Bila rumus panjang yang digunakan, prosedur penilaiannya sebagai berikut.

- (1) Hitung denyut nadi (DN) 1 – 1 ½ menit, 2 – 2 ½ , 3 – 3 ½ menit setelah tes kemudian jumlahkan.
- (2) Kemudian hitunglah dengan rumus:

$$PEI = \frac{\text{waktu tes (detik)} \times 100}{2 \times \text{jumlah denyut nadi}}$$

- (3) Konsultasikan hasil penghitungan dengan kriteria berikut.

| Hasil (Nilai) | Kriteria |
|---------------|---------------|
| 90 – ke atas | Baik sekali |
| 80 – 89 | Baik |
| 65 – 79 | Sedang tinggi |
| 56 – 64 | Sedang rendah |

- b) Bila rumus pendek yang digunakan, prosedurnya berikut ini.

- (1) Hitung denyut nadi (DN) satu kali pada 1 – 1 ½ menit (satu menit sesudah latihan selama 30 detik).
- (2) Hitung dengan rumus:

$$\text{Indeks} = \frac{\text{waktu latihan dalam detik}}{5,5 \text{ DN}}$$

- (3) Konsultasikan hasil penghitungan dengan kriteria berikut.

| Hasil (Nilai) | Kriteria |
|---------------|----------|
| 80 – ke atas | Baik |
| 51 – 79 | Sedang |
| 50 – ke bawah | Kurang |

1. Jelaskan manfaat kebugaran jasmani

LATIHAN

bagi hidup kita!

2. Jelaskan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita!
3. Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan lari 2,4 km!

TUGAS

1. Ukur tingkat kebugaran jasmani kalian dengan berlari 2,4 km!
2. Termasuk kategori apa tingkat kebugaran jasmani kalian?

RANGKUMAN

1. Sehat adalah pribadi seseorang seutuhnya meliputi sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial, yang ketiganya tidak bisa dipisahkan. Menurut batasan WHO, yang dimaksud dengan kesehatan adalah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.
2. Komponen khusus dari kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menurut Mulyono Biyakto meliputi kesegaran kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan punggung bagian bawah, dan komposisi tubuh.
3. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.
4. Olahraga yang bersifat *endurance* sangat baik untuk mengatasi proses-proses degenerasi tubuh sehingga orang akan kelihatan lebih muda. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat.
5. Tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unsur daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) di antaranya tes lari 2,4 km dan *harvard step test*.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Suatu keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan disebut
 - a. kebugaran
 - b. kesehatan
 - c. kesegaran
 - d. kebutuhan
 - e. kekebalan
2. Berikut ini termasuk komponen khusus kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menurut Mulyono Biyakto, **kecuali**
 - a. kelentukan otot perut
 - b. kekyatan dan daya tahan otot
 - c. komposisi tubuh
 - d. kesegaran kardiovaskuler
 - e. kelenturan punggung bagian bawah
3. Untuk mengukur kapasitas kardiorespiratori perlu dilakukan tes
 - a. *push-up*
 - b. *vertical jump*
 - c. ketebalan lipatan kulit
 - d. *sit-up*
 - e. jalan atau lari 1 mil
4. Bentuk tes *back saver sit* digunakan untuk mengukur
 - a. daya tahan otot perut
 - b. komposisi tubuh
 - c. kelentukan
 - d. kekuatan otot
 - e. kapasitas kardiorespiratori

5. Untuk mengukur kekuatan dan kelentukan ekstensor togok diperlukan tes
 - a. lari bolak-balik 20 meter
 - b. *body mass*
 - c. *curl-up* dengan irama
 - d. *trunk-lift*
 - e. *push-up*

6. Kemampuan seseorang melaksanakan gerakan dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat disebut
 - a. daya tahan
 - b. daya tahan otot
 - c. kesehatan
 - d. kebugaran
 - e. kekebalan

7. Di bawah ini yang merupakan bentuk tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unsur daya tahan umum adalah
 - a. tes lari 2,4 km
 - b. *harvard step test*
 - c. lari bolak-balik 20 meter
 - d. *body mass*
 - e. jawaban *a* dan *b* benar

8. Istilah lain daya tahan umum dalam kebugaran jasmani adalah
 - a. *endurance*
 - b. *muscular endurance*
 - c. *cardiorespiratory*
 - d. *fartlek*
 - e. *cross country*

9. Bentuk tes lari 2,4 km menggunakan *start*
 - a. jongkok
 - b. duduk
 - c. berdiri
 - d. melayang
 - e. tidur

10. Bentuk tes kebugaran jasmani *harvar step test* digunakan untuk mengukur
- a. daya tahan tubuh
 - b. daya tahan kardiorespiratori
 - c. daya tahan otot perut
 - d. daya tahan otot kaki
 - e. komposisi tubuh

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bilamanakah seseorang bisa dikatakan dalam kondisi sehat?
2. Apa yang dimaksud daya tahan tubuh (*endurance*)?
3. Mengapa daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari?
4. Bagaimanakah cara penilaian untuk tes lari 2,4 km menurut Cooper?
5. Sebutkan perlengkapan yang digunakan untuk *harvard step test*!

C. Tugas

1. Uji kesegaran jasmani kalian dengan melakukan tes baterai I dan II secara benar!
2. Ukur tingkat kebugaran jasmani kalian dengan menggunakan tes baterai tersebut!
3. Termasuk kategori apa tingkat kebugaran jasmani kalian?

Bab 10

Aktivitas Senam Artistik II

Kata Kunci

1. *Handstand*
2. *Tiger sprong*
3. *Balance*



Sumber: www.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 10.1 Gerakan senam artistik

Gambar di atas merupakan beberapa gerakan senam artistik yang sering disajikan dalam pertunjukan sirkus maupun dalam perlombaan senam lantai bertaraf internasional. Sungguh menakjubkan, seseorang bisa menggerakkan tubuhnya dengan lentur, berputar, dan meloncat dengan berbagai variasi gerakan dengan bagusnya. Perlu disadari gerakan-gerakan tersebut tidak mudah dilakukan, namun percayalah kalian pun dapat melakukannya.

Pada bab ini kita akan mempelajari keterampilan rangkaian senam artistik dengan menggunakan alat maupun tanpa alat disertai nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman. Nah, setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian dapat mempraktikkan keterampilan rangkaian senam tersebut.

Senam artistik memiliki beberapa jenis dan bentuk dari yang paling mudah dilakukan hingga memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Sebaiknya kalian melakukan dari gerakan yang mudah terlebih dahulu kemudian meningkat ke gerakan yang lebih sulit. Materi dalam bab ini akan membantu kalian untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut.

A.

Senam Lantai dengan Menggunakan Alat

Infomedia

Senam Ketangkasan

1. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat, dinamakan senam lantai (*floor exercise*), sedangkan senam ketangkasan dengan mempergunakan alat dinamakan senam alat.
2. Senam ketangkasan dengan alat, seperti peti lompat adalah sarana untuk melatih mental dan keberanian kita untuk melompat di ketinggian dan melatih kecermatan gerakan agar selamat dan berhasil dalam melewati rintangan tersebut.
3. Senam ketangkasan tanpa alat atau sering disebut dengan senam lantai seperti gerakan *radschlag*, *hand-stand* dan *neckspring* merupakan bentuk latihan selain untuk menguji keberanian dan kepercayaan diri juga dapat membentuk postur tubuh yang harmonis.
4. Setelah penguasaan semua gerakan senam ketangkasan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat dapat dikuasai, maka dapat kita rangkai gerakannya, agar latihan yang dilakukan tidak cepat bosan.

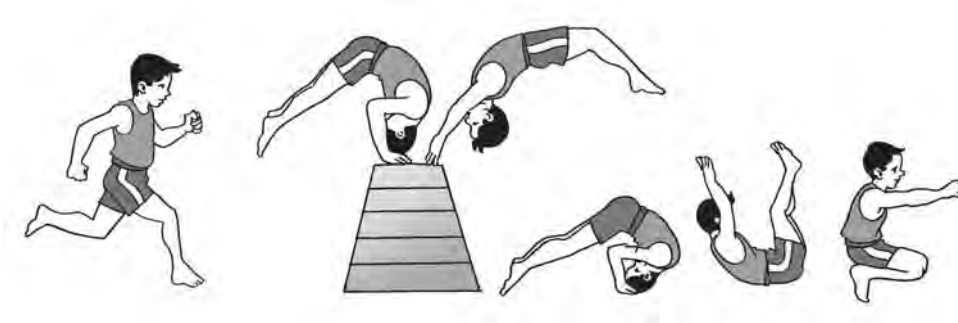
Senam lantai dapat dilakukan dengan berbagai rangkaian gerakan. Gerakan rangkaian senam tersebut dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa menggunakan alat. Gerakan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat dilakukan dengan gerakan-gerakan berikut.

1. Lari-Lenting Kepala (di Atas Balok)-*Roll* Depan

Cara melakukan ketiga gerakan di atas sebagai berikut.

- a. Mengambil awalan dengan berlari.
- b. Kemudian setelah mendekati balok langsung melakukan lenting kepala secara berkelanjutan dan kontinu tanpa ada saat berhenti.
- c. Setelah badan kembali tegak, segera melakukan *roll* depan dan berakhir dengan sikap berdiri.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 10.2 *Lari-lenting kepala-roll depan*

2. *Lari-Tiger Sprong (Melompati Balok)-Handstand*

Cara melakukan ketiga gerakan di atas sebagai berikut.

- Mengambil awalan dengan berlari.
- Melakukan gerakan *tiger sprong* dengan melompati balok.
- Kemudian setelah badan kembali tegak, segera melakukan *handstand*, dan berakhir dengan sikap berdiri.

B.

Senam Lantai Tanpa Menggunakan Alat

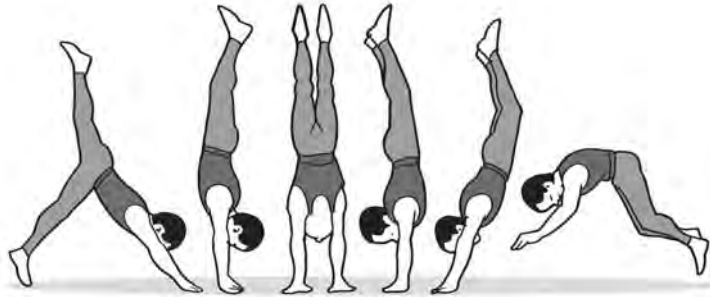
Senam lantai tanpa menggunakan alat dapat dilakukan dengan rangkaian gerakan berikut ini.

1. *Handstand-Putar 180°-Lenting Tengkok*

Cara melakukan ketiga gerakan tersebut sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi badan siap yaitu berdiri menghadap matras.
- Melakukan *handstand* dan berputar 180°. Pada waktu berputar, pesenam masih melakukan *handstand*.
- Kemudian badan kembali tegak dan dilanjutkan dengan lenting tengkok, berakhir pada posisi berdiri tegak.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 10.3 Handstand-putar 180°-lenting tengkuk

2. Meroda-Balance-Handstand

Cara melakukan ketiga gerakan di atas sebagai berikut.

- Diawali dengan posisi badan siap yaitu berdiri menghadap matras.
- Melakukan gerakan meroda satu kali.
- Dilanjutkan dengan gerakan sikap kapal terbang (*balance*).
- Kemudian gerakan yang terakhir yaitu melakukan gerakan *handstand* dan berakhir dengan sikap berdiri.

Infomedia

Menjaga Keselamatan dalam Melakukan Senam

Meskipun gerakan-gerakan senam artistik dengan menggunakan matras dirasa relatif aman, tapi untuk menjaga kecelakaan perlu dilakukan hal-hal berikut ini.

- Selalu mempergunakan matras, atau paling tidak lapangan berumput.
- Matras harus ditempatkan di atas tanah yang rata, sehingga tidak berbahaya dan tidak merusak matras.
- Letakkan matras agak jauh dari dinding untuk menghindari benturan.
- Demi keberhasilan dan kenyamanan matras selalu tergulung dengan ikatan di bawah.
- Awasilah, apakah ada bagian matras yang berlubang dan dapat mengait jari kaki.
- Supaya matras lebih awet, peliharalah dengan mengulur-ulurnya.
- Tak satu pun siswa yang boleh melakukan gerakan baru atau yang berbahaya tanpa pengawasan, sampai ia benar-benar menguasainya.

8. Belajarlah tahap demi tahap, jangan melompat-lompat dari satu gerakan ke gerakan lain tanpa aturan.
9. Siswa harus dirangsang untuk melakukan start sebaik mungkin, sampai mencapai tingkat keindahan sempurna.

LATIHAN

1. Apakah singkatan PERSANI?
2. Jelaskan yang dimaksud rangkaian gerakan dalam senam artistik?
3. Apakah tujuan melakukan gerakan guling lenting?

TUGAS

1. Lakukanlah gerakan lenting kepala (*headspring*) di atas balok dengan bantuan teman atau guru!
2. Lakukan gerakan lenting tengkuk di atas balok tanpa bantuan teman atau guru!
3. Lakukan gerakan *handstand* dan lenting tengkuk dengan bantuan teman atau guru!

RANGKUMAN

1. Senam ketangkasan dapat dibagi dalam dua kelompok, yaitu senam ketangkasan dengan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.
2. Senam ketangkasan dengan menggunakan alat yaitu seperti *tiger sprong* dan lenting tengkuk yang menggunakan alat balok atau peti lompat.
3. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat yaitu seperti sikap kapal terbang (*balance*), berdiri bertumpu tangan (*handstand*), lenting tengkuk dan kepala (*neck/head spring*), berguling ke depan (*roll* depan), meroda (*cartwell* atau *radschlag*), dan lain-lain.
4. Rangkaian gerakan dalam senam artistik berupa gerakan senam artistik dilakukan menjadi satu rangkaian gerakan secara berkelanjutan atau kontinu.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

- Berikut ini diperlukan untuk melakukan senam artistik, ***kecuali***
 - kekuatan
 - kebugaran
 - ketepatan
 - keberanian
 - kepercayaan diri
- Di bawah ini termasuk bentuk latihan senam ketangkasan, ***kecuali***
 - gerakan berdiri satu kaki
 - roll* depan
 - meroda
 - tiger sprong*
 - lenting kepala
- Posisi kaki pada saat melakukan berdiri dengan tangan (*handstand*) adalah
 - rapat di atas
 - lurus di atas
 - terbuka di atas
 - rapat dan lurus di atas
 - rapat terbuka di atas
- Latihan *handstand* sangat baik untuk melatih kekuatan otot

| | |
|-----------|-----------|
| a. kaki | d. leher |
| b. lengan | e. kepala |
| c. perut | |
- Istilah lain untuk gerakan guling lenting adalah

| | |
|-----------------------|----------------------|
| a. <i>radschalg</i> | d. <i>neckspring</i> |
| b. <i>roll</i> depan | e. <i>handstand</i> |
| c. <i>tigersprong</i> | |

6. Gerakan senam meroda disebut juga
 - a. *roll* depan
 - b. *balance*
 - c. *handstand*
 - d. *headspring*
 - e. *radschlag*
7. Senam lantai termasuk dalam golongan senam
 - a. artistik
 - b. ritmik
 - c. *discorobic*
 - d. akrobatik
 - e. estetik
8. Latihan sikap kapal terbang bertujuan untuk melatih
 - a. kelincahan
 - b. kekuatan
 - c. keseimbangan
 - d. kelenturan
 - e. keluwesan
9. Tujuan melakukan gerakan guling lenting adalah untuk melatih otot
 - a. tangan dan kaki
 - b. tangan dan bahu
 - c. kaki dan bahu
 - d. kaki, bahu, dan tangan
 - e. kaki, bahu, dan pinggul
10. Gerakan *roll* yaitu gerakan
 - a. melenting
 - b. membungkuk
 - c. melompat
 - d. memutar
 - e. berguling

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana sikap permulaan dalam melakukan gerakan meroda bagi seseorang yang baru belajar senam lantai?
2. Sebutkan jenis-jenis rangkaian gerakan senam lantai dengan menggunakan alat!
3. Sebutkan jenis-jenis rangkaian gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat!
4. Bagaimana posisi akhir saat melakukan rangkaian gerakan *handstand*-putar 180°-lenting tengkuk?
5. Sebutkan langkah-langkah dalam melakukan gerakan rangkaian meroda-*balance-handstand*!

C. Tugas

1. Lakukan rangkaian gerakan lari-lenting kepala (di atas balok)-*roll* depan dengan gerakan yang benar!
2. Lakukan rangkaian gerakan senam lantai tanpa alat, meliputi *handstand*-putar 180°-lenting tengkuk dengan gerakan yang benar!
3. Lakukan gerakan senam lantai dengan dan tanpa alat dengan variasi gerakan sesuai kemampuan kalian!

Bab 11

Aktivitas Senam Ritmik II

Kata Kunci

1. Gerak dan irama
2. Keluwesan
3. Estetika
4. Koordinasi gerak



Sumber: *agtristishop.com*, 26 Januari 2009

Gambar 11.1 Gerakan senam ritmik

Pernahkah kalian melakukan gerakan-gerakan senam seperti pada gambar di atas? Gerakan tersebut biasanya dilakukan untuk senam kesegaran jasmani dan ada musik yang mengiringinya. Senam diiringi dengan musik membuat kita semakin bersemangat dalam membuat gerakan yang indah dan menyehatkan.

Kali ini kita akan mempelajari kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama serta rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak. Setelah mempelajari materi dalam bab ini diharapkan kalian dapat mempraktikkan latihan-latihan tersebut dengan disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika.

Aktivitas senam ritmik dapat dilakukan oleh manusia segala umur. Mulai dari balita hingga lanjut usia bisa melakukannya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Aktivitas senam ritmik akan selalu menarik dilakukan apalagi jika dilakukan secara massal. Pelajarilah materi berikut ini supaya kalian lebih mahir beraktivitas senam ritmik.

A.

Kombinasi Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

Istilah lain dari senam ritmik yaitu senam irama. Senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Kali ini kita hanya mempelajari senam irama tanpa menggunakan alat. Kalian hanya perlu membuat hitungan secara lisan.

Beberapa contoh koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama sebagai berikut.

1. Gerakan kaki ke depan, ke belakang, dan kedua tangan silang-rentang

a. Sikap Permulaan

Berdiri tegak (lemas) kedua lengan rentang ke samping lurus.

b. Gerakan

Hitungan 1

Sambil melangkahkan kaki kiri ke depan, kedua tangan disilangkan ke depan badan, badan merendah, lutut agak dibengkokkan.

Hitungan 2

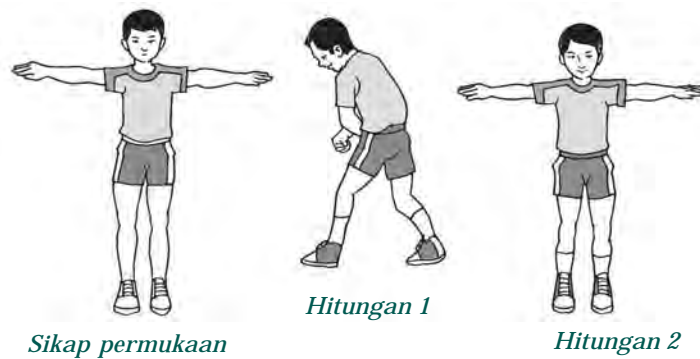
Bersamaan dengan melangkahkan kaki kanan dirapatkan pada kaki kiri, kedua tangan rentangkan ke samping lurus, kedua tumit diangkat, lutut lurus, badan tegak.

Hitungan 3 dan 4

Ganti dengan kaki kanan yang dilangkahkan.

Demikian seterusnya, irama 3/4 atau 4/4.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 11.2 Gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan silang-rentang

2. Gerakan melangkah ke samping kedua tangan diayun ke samping

a. Sikap Permulaan

Berdiri tegak, kaki kiri berdiri lemas, kaki kanan lurus, tumpuan berat badan pada kaki kanan. Kedua tangan lurus ke samping kanan lemas, pandangan ke kanan.

b. Gerakan

Hitungan 1 - 2

Langkahkan kaki kiri ke samping kiri bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke samping kiri melalui bawah di depan badan lurus dan lemas. Kaki kanan melangkah mengikuti kaki kiri. Berat badan berada pada kaki kiri, kedua tangan di samping kiri, pandangan mengikuti gerakan tangan.

Infomedia

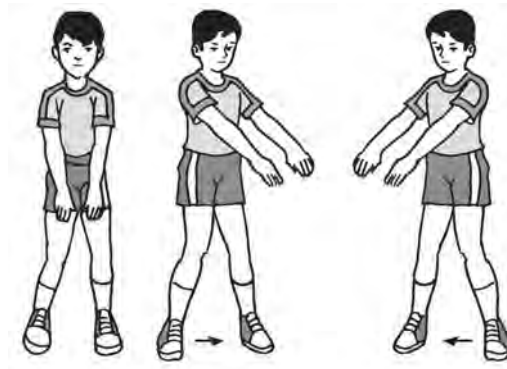
Tahukah kalian?

1. Latihan senam ritmik pada dasarnya mengutamakan keindahan, kehalusan, keluwesan, dan keharmonisan gerak, di samping ketepatan gerak terhadap irama pengiring itu sendiri.
2. Latihan senam ritmik selain bisa membentuk postur tubuh yang harmonis juga dapat menimbulkan kesenangan diri, sehingga bisa menjadi sarana rekreasi.

Hitungan 3 - 4

Langkahkan kaki kanan ke samping kanan, kedua tangan diayunkan dari samping kiri ke samping kanan melalui bawah di depan badan, lurus dan lemas. Kaki kiri melangkah mengikuti kaki kanan. Berat badan pindah ke kaki kanan lagi, kedua tangan di samping kanan, pandangan mengikuti gerakan kedua tangan. Demikian seterusnya kedua tangan dan kaki bergerak ke samping kiri dan kanan, irama 3/4 dan 4/4.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 11.3 Gerakan melangkah ke samping kedua tangan diayunkan ke samping

B.

Rangkaian Senam Irama Tanpa Alat dengan Koordinasi Gerak

1. Koordinasi Gerak yang Sederhana

a. Sikap permulaan

Berdiri tegak, kaki kiri lemas, lutut agak ditekuk, ujung jari jinjit, tumpuan berat badan pada kaki kanan, dan kedua tangan lurus ke depan.

b. Gerakan

Hitungan 1 – 2

Ayun tangan kanan ke bawah lengan kiri agak di bawah ketiak. Tangan kanan kembali seperti semula dan ganti kaki kanan yang jinjit, pada saat tangan kanan diayun anggota badan ikut berayun menyesuaikan irama.

Hitungan 3 – 4

Kebalikan dari gerakan pada hitungan 1 dan 2.

Hitungan 5 – 6

Putar kedua tangan satu setengah putaran dari depan ke samping kiri sambil kedua kaki mengikuti gerakan tersebut. Pada hitungan 6 kedua tangan di samping kanan, berat badan bertumpu pada kaki kanan, sedangkan kaki kiri lurus di samping kiri.

Hitungan 7 – 8

Kebalikan dari gerakan pada hitungan 5 dan 6. Demikian seterusnya, irama 3/4 atau 4/4.

2. Koordinasi Gerak dengan Variasi

a. Sikap permulaan

Berdiri tegak (lemas), kaki kanan di samping kanan, lutut agak ditekuk, ujung jari jinjit, dan berat badan pada kaki kiri, kedua tangan rentang ke samping lurus.

b. Gerakan

Hitungan 1 – 2

Ayun lengan kanan ke samping kiri lewat bawah, (hitungan 2 lengan kanan kembali seperti semula) pada saat melakukan gerakan, anggota badan ikut berayun menyesuaikan irama.

Hitungan 3 – 4

Kebalikan dari gerakan pada hitungan 1 dan 2.

Hitungan 5 – 6

Silangkan kedua tangan di depan dada sambil mengangkat kaki kanan (paha lurus sejajar), berat badan bertumpu pada kaki kiri. Pada hitungan 4, kembali seperti semula.

Hitungan 7 – 8

Kebalikan dari gerakan pada hitungan 5 dan 6.

Demikian seterusnya dengan irama 3/4 atau 4/4.

Infomedia

Senam Aerobik

Senam aerobik merupakan salah satu bagian dari senam irama. Senam aerobik secara umum dapat dibagi menjadi dua macam, sebagai berikut.

1. *Low impact aerobic*

Low impact aerobic adalah gerakan kaki pesenam tidak pernah meninggalkan lantai. Contoh: gerakan jalan di tempat sambil kedua lengan diayunkan.

2. *High Impact Aerobic*

High impact aerobic adalah gerakan pesenam yang meninggalkan lantai, banyak lompat, jingkrak, dan bermacam-macam lari. Contoh: berlari ke depan dan ke belakang.

Iringan musik dalam senam aerobik sangat tergantung pada selera dan kesesuaian dengan gerak yang akan ditampilkan.



Sumber: farm4.static.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 11.4 Gerakan senam aerobik

LATIHAN

1. Sebutkan beberapa contoh koordinasi gerak dari langkah kaki dan ayunan lengan!
2. Jelaskan pelaksanaan gerakan pada hitungan 3 dan 4 pada gerakan memutar tangan dan melangkahkan kaki badan berbalik!
3. Sebutkan peralatan yang paling umum digunakan dalam senam irama!

TUGAS

Lakukanlah gerakan berbagai macam langkah pada senam ritmik dengan hitungan atau irama yang teratur!

RANGKUMAN

1. Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang memadukan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya.
2. Contoh koordinasi gerak dari langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama adalah gerakan kaki ke depan dan ke belakang, kedua tangan silang rentang.
3. Rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak, di antaranya yaitu:
 - a. Koordinasi gerak yang sederhana.
 - b. Koordinasi gerak dengan variasi.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d, atau e sebagai jawaban yang tepat!

1. Istilah lain senam ritmik adalah
 - a. senam poco-poco
 - b. senam irama
 - c. senam lantai
 - d. senam artistik
 - e. senam ketangkasan
2. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah
 - a. keharmonisan
 - b. keindahan
 - c. kelentukan tubuh
 - d. koordinasi gerakan
 - e. kecepatan gerakan

3. Induk organisasi senam Indonesia adalah
 - a. PERSANI
 - b. PERBASI
 - c. PERBASASI
 - d. PBVSI
 - e. PERCASI
4. Berikut ini merupakan alat yang digunakan pada senam irama, **kecuali**
 - a. kaset
 - b. bola
 - c. tali
 - d. gada
 - e. rantai
5. Berikut ini diperlukan untuk melakukan senam irama, **kecuali**
 - a. keluwesan
 - b. toleransi
 - c. estetika
 - d. adu kekuatan otot
 - e. disiplin
6. Dalam koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama dilakukan dengan gerakan kaki ke depan dan ke belakang, kedua tangan
 - a. mendekap
 - b. menyilang
 - c. merentang
 - d. silang rentang
 - e. ditekuk
7. Berdiri tegak (lemas), kedua lengan rentang ke samping lurus merupakan bagian sikap . . . dalam senam irama.
 - a. permulaan
 - b. pemanasan
 - c. pelaksanaan
 - d. pendinginan
 - e. akhir

8. Gerakan ujung jari kaki pada sikap permulaan koordinasi gerak sederhana adalah
 - a. ditekuk
 - b. jinjit
 - c. lurus
 - d. diregangkan
 - e. melengkung
9. Sikap kedua tangan pada saat permulaan gerakan memutar tangan dan melangkahkan kaki badan berbalik adalah
 - a. lurus ke atas
 - b. lurus ke bawah
 - c. lurus ke samping kanan
 - d. lurus ke samping kiri
 - e. silang rentang
10. Senam ritmik biasa diiringi
 - a. jeritan
 - b. gurauan
 - c. musik
 - d. petasan
 - e. raungan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud senam irama?
2. Apa yang dimaksud fleksibilitas dalam senam irama?
3. Mengapa senam yang diiringi dengan musik membuat kita semakin bersemangat?
4. Sebutkan contoh latihan koordinasi gerak yang sederhana dalam senam irama tanpa alat!
5. Sebutkan contoh latihan koordinasi gerak dengan variasi dalam senam irama tanpa alat!

C. Tugas

1. Pilihlah salah satu jenis senam yang populer di masyarakat dan termasuk golongan senam ritmik. Lakukanlah gerakan senam tersebut bersama teman kelompok kalian!
2. Berlatihlah melakukan gerakan senam ritmik dan buatlah variasi gerakan yang kalian bisa! Latihlah gerakan tersebut bersama teman kelompok kalian. Gunakan musik untuk mengiringi senam ritmik yang kalian ciptakan. Praktikkan senam ritmik yang kalian ciptakan di depan teman-teman dan guru!

Bab 12

Aktivitas Air (Akuatik) II

Kata Kunci

1. Aktivitas akuatik
2. Keterampilan
3. Renang gaya dada dan gaya miring
4. Ayunan kaki
5. Ayunan tangan
6. Koordinasi
7. Pertolongan kecelakaan
8. Resusitasi jantung



Sumber: www.fastresponse.org, 26 Januari 2009

Gambar 12.1 Seseorang sedang melakukan pertolongan CPR

Gambar di atas memperlihatkan seseorang sedang melakukan pertolongan penyelamatan dengan menekan dada korban. Pertolongan ini disertai dengan bantuan pernapasan dan dilakukan jika korban tidak bernapas dan nadi korban sudah tidak berdenyut lagi.

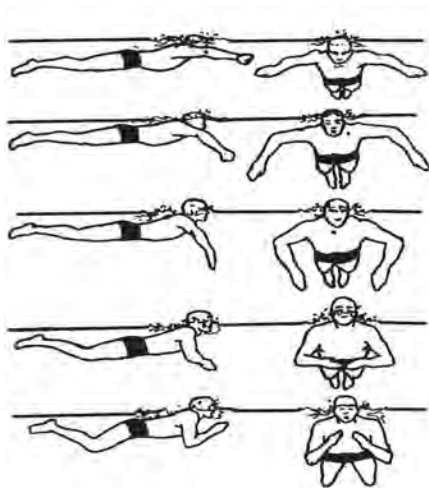
Keterampilan berenang dan penyelamatan diri di air sangat mutlak diperlukan terutama bagi seseorang yang hidup di daerah yang dekat dengan sungai atau laut. Selain itu, juga bagi seseorang yang senang dengan olahraga di dalam air.

Kali ini kita akan mempelajari kombinasi teknik renang dan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem resusitasi jantung dan paru (RJP). Beberapa keterampilan tersebut sebaiknya kalian kuasai dan praktikkan dengan disiplin, kerja keras, keberanian, dan tanggung jawab.

Berbagai jenis gaya renang yang dapat kalian kuasai. Di antaranya gaya renang dada dan renang gaya miring. Renang gaya miring dapat pula dimanfaatkan untuk melakukan pertolongan di dalam air. Nah, pelajarilah materi berikut ini dengan cermat.

A.

Keterampilan Renang Gaya Dada



Gambar 12.2 Renang gaya dada

Renang gaya dada atau katak dikenal dengan istilah *breast stroke* ialah gaya asli pertandingan, juga gaya yang paling mudah dan santai untuk berenang jarak jauh.

Cara melakukan renang gaya dada sebagai berikut.

1. Bahu harus sejajar dengan air dan kedua tangan menjulur ke depan bersamaan dengan majunya badan.
2. Tangan kembali ke belakang di bawah permukaan air sambil mendorong agar melaju cepat.
3. Kedua kaki ditekuk dan ditarik ke arah depan, hingga kedua kaki merapat dan lurus kembali.
4. Kepala harus selalu berada di atas air, kecuali sewaktu start dan berputar balik.
5. Waktu berbalik dan finish harus menyentuh dinding dengan kedua tangan secara serempak dan sama tinggi dengan kedua bahu dalam sikap mendarat.

B.

Keterampilan Renang Gaya Miring

Seorang penyelamat yang sedang berusaha untuk menyelamatkan seseorang yang sedang tenggelam dengan tanpa menggunakan peralatan harus memanggul tubuh korban dan mengandalkan satu tangan saja untuk berenang kembali ke pantai. Gaya

Infomedia

Kegunaan Gaya Miring

Sejarah gaya miring ini sangat menarik. Di tahun 1886, H. Kenworthy dalam buku *A Treatise on the Utility of Swimming*, menulis “Sampai beberapa tahun terakhir, pendapat umum mengatakan bahwa gaya dada atau gaya perut adalah gaya yang paling cepat, tetapi terbukti bahwa pendapat ini tidak benar”. Sekarang, gaya miring telah dianggap secara universal sebagai gaya yang lebih unggul.

miring merupakan gaya yang paling cocok untuk situasi ini. Berenang gaya miring menggunakan jenis ayunan kaki menggantung untuk mendapatkan tenaga yang dibutuhkan.

Teknik-teknik berenang gaya miring meliputi hal berikut.

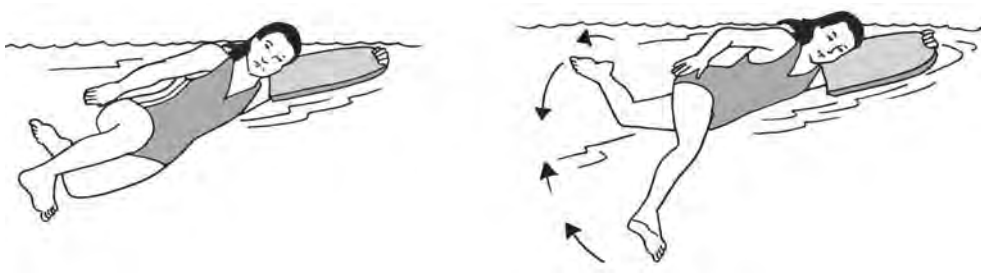
1. Ayunan kaki menggantung
2. Ayunan tangan gaya miring
3. Koordinasi seluruh gerakan

1. Ayunan Kaki Menggantung

Cara melakukan ayunan kaki menggantung sebagai berikut.

- a. Posisi meluncur miring, papan pelampung di bawah telinga.
- b. Kaki ditekuk, paha membentuk sudut 90° .
- c. Telapak kaki segaris dengan tubuh.
- d. Telapak kaki dari kaki yang di atas ditekuk, telapak kaki dari kaki yang di bawah diluruskan.
- e. Telapak kaki dari kaki yang di atas diayunkan ke depan.
- f. Melangkah lebar-lebar, dorong, dan tekan.
- g. Jari-jari kaki lurus dan tubuh lurus.
- h. Meluncur jauh.

Perhatikan gambar di bawah ini!



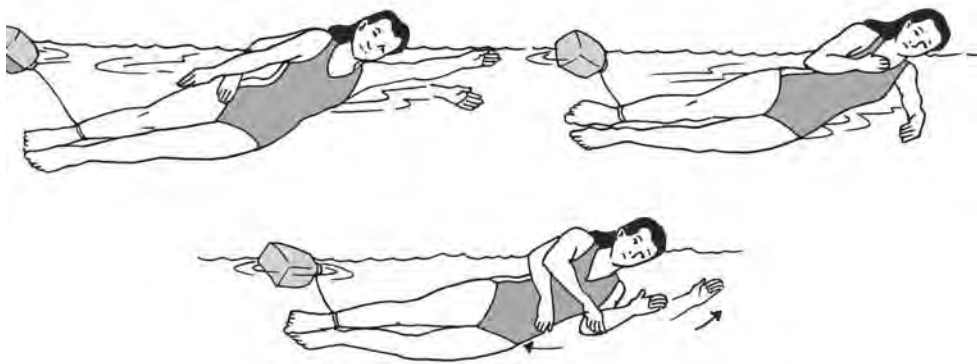
Gambar 12.3 Teknik ayunan kaki menggantung

2. Ayunan Tangan Gaya Miring

Cara melakukan ayunan tangan gaya miring sebagai berikut.

- a. Tangan yang dijulurkan ke belakang (yang lebih tinggi posisinya) melakukan gerakan sebagai berikut.
 - 1) Lurus, pada sisi tubuh bagian atas dan lemaskan.
 - 2) Siku di bagian dalam, tangan diayunkan ke dagu.
 - 3) Tangan setinggi bahu, siku ditekuk 90°.
 - 4) Tangan tertekuk ke bawah dengan telapak tangan menghadap ke ujung kaki.
- b. Tangan yang dijulurkan ke depan (yang lebih rendah) melakukan seperti gerakan sebagai berikut.
 - 1) Teknik pergelangan tangan, jari lurus menghadap ke bawah.
 - 2) Pada waktu mengayuh, siku ditekuk 90°.
 - 3) Kayuhan berhenti sampai di bahu.
 - 4) Telapak tangan menghadap ke atas, di bawah telinga.
 - 5) Julurkan tangan, telapak tangan diputar menghadap ke bawah.
 - 6) Meluncur.

Perhatikan gambar berikut ini!

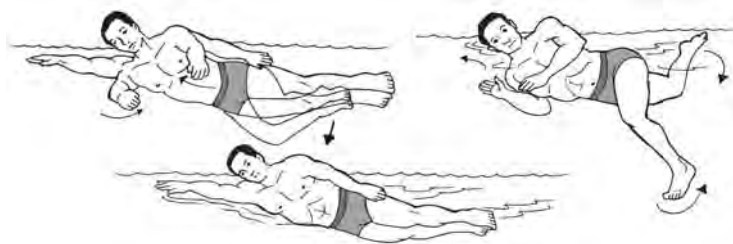


Gambar 12.4 Teknik ayunan tangan gaya miring

3. Koordinasi Seluruh Gerakan

Cara melakukan koordinasi seluruh gerakan gaya miring sebagai berikut.

- a. Gerakan tangan depan
 - 1) Kayuh ke arah bahu, hirup napas, telapak tangan di bawah telinga.
 - 2) Siku di sebelah dalam, jari lurus ke depan.
 - 3) Tangan depan dijulurkan, telapak tangan menghadap ke bawah.
 - b. Gerakan kaki dan tangan belakang
 - 1) Ayunkan lutut ke atas, ayunkan tangan ke belakang.
 - 2) Ayunkan kaki seperti melangkah, ayunkan tangan seperti menggali.
 - 3) Ayunkan kaki kuat-kuat, tangan mendorong ke belakang.
 - 4) Meluncur cukup lama, hembuskan napas.
- Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 12.5 Teknik koordinasi seluruh gerakan

C.

Pertolongan Kecelakaan di Air dengan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)

Pernapasan buatan merupakan suatu usaha untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru korban agar dapat bekerja kembali dengan cara mengembangkan dan mengempiskan paru-parunya. Tindakan awal dalam memberikan pernapasan buatan adalah membersihkan hidung, mulut, dan kerongkongan korban dari segala kotoran yang menyumbat saluran udara. Kemudian baringkan korban sesuai dengan cara pernapasan yang akan diberikan. Sikap penolong disesuaikan pula dengan pernapasan buatan yang akan diberikan.

1. *Expired Air Resuscitation (EAR)*

Resusitasi udara hembusan (*expired air resuscitation*-EAR) adalah cara seorang penyelamat dalam memberikan napas kepada korban yang terhenti pernapasannya. Cara ini bertujuan untuk memasukkan udara beserta oksigen ke dalam paru-paru korban jika korban telah berhenti napas, tetapi masih mempunyai denyut nadi. Berikut ini tiga teknik yang digunakan di dalam EAR.

- a. Mulut ke mulut
- b. Mulut ke hidung
- c. Mulut ke hidung dan mulut

Dari ketiga teknik pernapasan buatan di atas, yang sering digunakan untuk penyelamatan korban di air yaitu teknik “mulut ke hidung”. Cara ini dilakukan bila mulut korban mengalami cedera atau terkunci.



Gambar 12.6 Teknik pernapasan buatan dari mulut ke hidung

Pelaksanaannya hampir sama dengan cara mulut ke mulut, perbedaannya hanya cara menghembuskan napas. Pada cara ini udara dihembuskan melalui hidung, dan mulut korban ditutup rapat. Kemudian pada waktu mengeluarkan napas korban, mulut dibuka. Sedangkan langkah-langkah lainnya sama dengan cara dari mulut ke mulut.

2. Resusitasi Kardiopulmonari (CPR)

CPR merupakan teknik menyelamatkan nyawa yang digunakan dalam keadaan si korban tidak bernapas dan nadi korban sudah tidak berdenyut lagi. CPR merupakan kombinasi bantuan pernapasan dan penekanan dada di bagian luar. Jika CPR tidak dilaksanakan, peluang korban untuk terus hidup akan menurun selepas 5 menit pertama karena terhenti jantungnya.

Cara melakukan CPR ini sebagai berikut.

- a. Baringkan korban dan buka saluran udaranya dengan cara mendongakkan kepala korban.

- b. Tarik dagunya ke atas dengan menggunakan satu tangan dan tarik dahi korban ke bawah dengan menggunakan tangan yang satunya.
- c. Jika korban tidak bernapas, berikan dua hembusan pernapasan.
- d. Pijat hidung korban agar tertutup dengan telunjuk dan ibu jari.
- e. Tarik napas dalam-dalam dan tempelkan mulut ke sekeliling mulut korban.
- f. Lakukan resusitasi dari mulut ke mulut.
- g. Tiupkan napas secara mantap dan keras ke dalam mulut korban. Bila dilaksanakan dengan benar, maka dada korban akan mengembang.
- h. Apabila dada korban mengembang, berarti udara dapat masuk ke dalam paru-paru. Pada saat ini mulut penolong dilepaskan dari korban.
- i. Lakukan berulang-ulang, 12-15 kali per menit, sambil selalu memerhatikan gerakan rongga dada korban.
- j. Bila perut korban mengembang, setiap kali tekanlah bagian sebelah kiri dari perutnya untuk mengeluarkan udara dari lambung.

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 12.7 Teknik resusitasi kardiopulmonari (CPR)

LATIHAN

1. Sebutkan teknik-teknik gaya miring untuk penyelamatan!
2. Jelaskan cara melakukan koordinasi seluruh gerakan gaya miring dengan tangan depan!
3. Apa yang dimaksud pernapasan buatan?

TUGAS

1. Lakukan gerakan renang gaya miring?
2. Praktikkanlah cara memberi pernapasan buatan dengan resusitasi EAR!

RANGKUMAN

1. Renang gaya dada merupakan gaya yang paling mudah dan santai untuk berenang jarak jauh.
2. Teknik-teknik berenang gaya miring sebagai berikut.
 - a. Ayunan kaki menggantung
 - b. Ayunan tangan gaya miring
 - c. Koordinasi seluruh gerakan
3. Pernapasan buatan merupakan suatu usaha untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru korban agar dapat bekerja kembali dengan cara mengembungkan dan mengempiskan paru-parunya.
4. Resusitasi udara hembusan (*expired air resuscitation*-EAR) adalah cara seorang penyelamat dalam memberikan napas kepada korban yang terhenti pernapasannya. Cara ini bertujuan untuk memasukkan udara ke dalam paru-paru korban jika korban telah berhenti napas tetapi masih mempunyai denyut nadi.
5. Terdapat tiga teknik yang digunakan di dalam EAR, sebagai berikut.
 - a. Mulut ke mulut
 - b. Mulut ke hidung
 - c. Mulut ke hidung dan mulut
6. Resusitasi kardiopulmonari (CPR) merupakan teknik menyelamatkan nyawa korban yang sudah tidak bernapas dan nadi korban sudah tidak berdenyut lagi.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Gaya miring merupakan gaya renang untuk
 - a. perlombaan
 - b. penyelamatan
 - c. variasi gaya
 - d. melatih kecepatan
 - e. melatih meluncur

2. Merupakan teknik-teknik gaya gunting yaitu
 - a. ayunan kaki menyilang
 - b. ayunan kaki gaya silang
 - c. ayunan seluruh kaki dan tangan
 - d. koordinasi seluruh tubuh
 - e. ayunan kaki dan tangan

3. Salah satu cara melakukan ayunan kaki menggantung yaitu dengan cara kaki ditekuk, paha membentuk sudut

| | |
|--------|--------|
| a. 70° | d. 95° |
| b. 80° | e. 45° |
| c. 90° | |

4. Salah satu cara melakukan ayunan tangan gaya miring yaitu tangan tertekuk ke bawah dengan telapak tangan menghadap ke

| | |
|------------|---------------|
| a. atas | d. ujung kaki |
| b. bawah | e. depan |
| c. samping | |

5. Salah satu cara melakukan koordinasi seluruh gerakan gaya miring dengan kaki dan tangan depan yaitu siku berada di sebelah

| | |
|------------|----------|
| a. atas | d. depan |
| b. bawah | e. dalam |
| c. samping | |

6. Suatu usaha untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru korban agar dapat bekerja kembali disebut

| | |
|------------------------|---------------------------|
| a. pertolongan buatan | d. pertolongan pernapasan |
| b. pernapasan buatan | e. pernapasan ganda |
| c. pertolongan pertama | |

7. Pernapasan buatan dilakukan dengan cara
 - a. memasukkan selang oksigen ke dalam mulut korban
 - b. menekan perut korban
 - c. menekan dada korban
 - d. memijat kepala korban
 - e. mengembangkan dan mengempiskan paru-paru korban

8. Tindakan awal memberikan pernapasan buatan adalah membersihkan
 - a. hidung, muka, dan tangan
 - b. hidung, muka, dan mulut
 - c. hidung, mulut, dan udara sekitar
 - d. hidung, mulut, dan kerongkongan
 - e. hidung, mulut, dan tempat kejadian
9. RJP singkatan dari
 - a. Reboisasi Jantung dan Paru-paru
 - b. Rehabilitasi Jantung dan Paru-paru
 - c. Revitalisasi Jantung dan Paru-paru
 - d. Rehidrasi Jantung dan Paru-paru
 - e. Resusitasi Jantung dan Paru-paru
10. Cara seorang penyelamat memberikan napas buatan kepada korban yang terhenti pernapasannya disebut
 - a. resusitasi udara hembusan
 - b. resusitasi udara oksigen
 - c. resusitasi buatan
 - d. resusitasi paru-paru
 - e. resusitasi mulut

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan segala sesuatu mengenai gaya miring dalam gaya renang untuk penyelamatan!
2. Sebutkan teknik-teknik gaya miring untuk penyelamatan!
3. Sebutkan cara melakukan ayunan kaki menggantung!
4. Jelaskan cara melakukan koordinasi seluruh gerakan gaya miring dengan tangan depan!
5. Bagaimanakah cara melakukan pernapasan dengan teknik mulut ke hidung?

C. Tugas

Lakukanlah simulasi penyelamatan di air dan cara memberikan pernapasan buatan yang kalian kuasai!

Bab 13

Aktivitas Penjelajahan Gunung

Kata Kunci

1. *Backpacking*
2. *Camping*
3. *Hill craft*
4. *Hiking*
5. *Mountaineering*
6. *Rock climbing*



Sumber: www.flickr.com, 26 Januari 2009

Gambar 13.1 Mendaki gunung

Seorang penjelajah gunung selain dituntut harus memiliki mental pemberani, kondisi fisik serta daya tahan tubuh yang prima, juga dituntut untuk memiliki pengetahuan bertahan hidup di alam bebas untuk keselamatan dirinya. Hal ini dikarenakan banyak bahaya yang datang dari alam seperti cuaca, medan yang dilalui, binatang buas, dan lain-lain.

Pada bab ini kita akan membahas pengetahuan tentang keterampilan dasar-dasar menjelajah gunung, keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan, dan keterampilan menjaga lingkungan yang sehat. Kegiatan-kegiatan di atas perlu kalian ketahui, pahami, dan praktikkan secara bertanggung jawab, kerja sama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok.

Kegiatan-kegiatan menjelajah gunung senantiasa akan menarik kaum muda dan kini kegiatan tersebut juga sudah menjadi olahraga internasional. Oleh karena itu, tidak ada selahnya jika kalian mengikuti kegiatan ini. Banyak manfaat yang akan kalian peroleh. Namun kegiatan ini haruslah melalui perencanaan dan persiapan yang matang.

A.

Aktivitas Penjelajahan di Pegunungan

Kegiatan penjelajahan di alam bebas (pegunungan) dapat berjalan dengan lancar dan berlangsung secara benar, jika sebelumnya direncanakan dengan sebaik-baiknya. Melalui perencanaan yang baik, diharapkan tujuan kegiatan penjelajahan dapat tercapai dan sesuai dengan keinginan.



Sumber: www.touchtherock.com, 26 Januari 2009

Gambar 13.2 Kegiatan scrambling

Hal-hal berikut harus diperhatikan saat menyusun jadwal kegiatan.

1. Menentukan hari dan tanggal kegiatan.
2. Menentukan waktu atau jam pemberangkatan.
3. Menentukan *start* dan *finis*.
4. Menentukan tempat berkumpul.
5. Menentukan rute perjalanan.
6. Menentukan peralatan yang akan dibawa.

Keterampilan kegiatan teknis di gunung perlu dikuasai sebelum melakukan olahraga terbuka di wilayah pegunungan. Keterampilan teknis di gunung (*hill craft*) adalah pengetahuan pengenalan kepada perkemahan dan olahraga terbuka yang menarik di gunung. Kegiatan menjelajah gunung meliputi: mendaki gunung (*mountaineering*), menuruni tebing (*rapelling/descending*), mendaki/menjelajah gunung (*hill walking/hiking*), memanjat menggunakan tangan (*scrambling*), merayap menaiki bukit batu (*rock climbing*), dan memanfaatkan sarana yang ada pada dinding batu (*clean climbing*).

Keterampilan teknis di gunung dapat dipraktikkan segera setelah kalian menguasai keterampilan berkemah (*camping*), penjelajahan (*hiking*), perjalanan dari satu pos ke pos lain (*tracking*), dan pengembaraan (*backpacking*). *Backpacking* adalah berjalan kaki dengan membawa tenda dan perlengkapan ringan dalam ransel, kemudian menemukan tempat-tempat untuk menginap (di bawah tenda) di sepanjang rute perjalanan. Perjalanan dilakukan dengan tujuan untuk menikmati alam, bermaksud ilmiah, ataupun mengembangkan kegemaran. Banyak kaum muda tinggal tanpa kesulitan di pegunungan yang keras, berpadang gersang, dan berlereng landai. Selain itu, juga memperoleh pengalaman yang berharga dari medan liar yang kasar dan rute perjalanan di pegunungan yang terasing. Semua itu dapat memperkaya pengalaman mereka namun menuntut tindakan berhati-hati yang tinggi serta persiapan yang matang.

Persyaratan paling penting bagi calon peserta kegiatan adalah kesegaran jasmani dan harus tetap bugar selama melaksanakan kegiatan itu. Berikut ini hal-hal penting yang harus kalian kuasai dan pelajari sebelum melakukan aktivitas penjelajahan di pegunungan.

1. Menguasai Prinsip-prinsip Dasar

Pusatkan perhatian pada hal-hal penting, seperti dapatkan sebanyak mungkin pengalaman praktik pendakian gunung dan memanjat tebing. Prinsip dasar yang harus diingat adalah kalian tidak akan berangkat seorang diri atau berdua untuk melakukan kegiatan itu. Umumnya berjumlah empat atau enam orang, adalah komposisi terbaik untuk suatu kelompok kecil di gunung. Seorang dari mereka diharapkan lebih berpengalaman dari yang lain dan menjadi pemimpin yang cakap.

2. Perlengkapan Perorangan

Pendaki-pendaki yang berpengalaman dan para penjelajah gunung akan memasukkan barang-barang berikut ini ke dalam daftar enam buah benda yang dianggap penting sebagai perlengkapan perorangan.



Sumber: wb4.indo-work.com, 26 Januari 2009

Gambar 13.3 Kompas

- a. Peta topografi berskala daerah yang akan dijelajah.
- b. Kompas, sebaiknya yang dapat digunakan untuk membidik/menembak, bukan kompas mainan.
- c. Peluit, tipe semprit wasit.
- d. Kotak makanan darurat, termasuk tablet glukosa.
- e. Kotak Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).
- f. Baju hangat tambahan (ekstra).

3. Hal-hal yang Tidak Boleh Dilupakan

Kalian mungkin akan menjelajah daerah kasar yang berbukit-bukit, lereng gunung, padang luas, atau melintasi pegunungan. Semua kegiatan itu merupakan proyek kegiatan alam terbuka dalam berbagai musim atau cuaca. Belajar memerhatikan cuaca sepanjang waktu adalah kewajiban peserta kegiatan alam terbuka. Kalian harus mempelajari pola-pola perubahan awan dan berhembusnya angin, sehingga dapat memperkirakan keadaan cuaca untuk beberapa jam kemudian. Jangan pergi keluar bila angin berubah-ubah arah datangnya yaitu bertiup dari semua arah mata angin, hal itu menandakan akan datang angin ribut/topan.

4. Pengukuran Waktu Perjalanan

Peraturan Naismith adalah penuntun yang baik untuk mengukur waktu kemajuan perjalanan. Dibenarkan untuk berjalan dengan kecepatan 4 km per jam di atas medan yang berbukit-bukit dan satu jam untuk setiap 450 m pendakian, bila perlengkapan ringan yang dibawa. Seandainya beban yang dibawa cukup banyak, maka kecepatan menjadi 1,25 kilometer per jam dan satu jam untuk setiap 300 m pendakian.

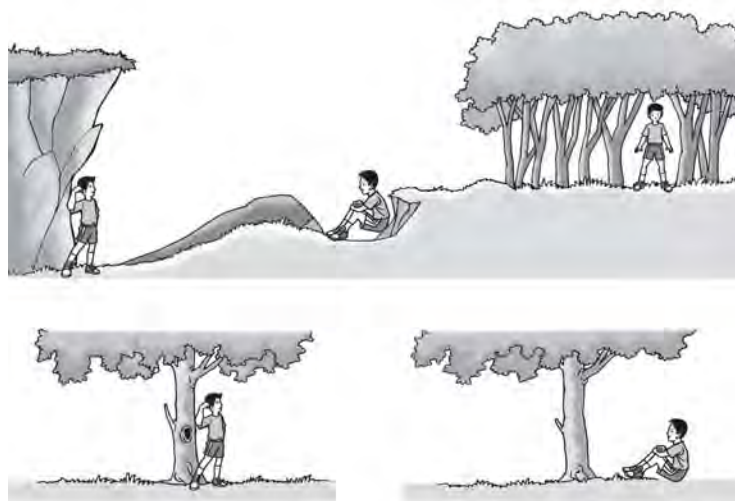
Pemimpin kelompok harus yakin bahwa semua anggota kelompok telah mengetahui dan dapat mengirim/membuat tanda/isyarat permintaan tolong yang berlaku internasional seandainya benar-benar terjadi keadaan darurat.

B. Penyelamatan Penjelajahan di Pegunungan

Kejadian-kejadian kecil yang tidak disangka-sangka (darurat) yang dapat dialami setiap saat oleh para peserta saat melaksanakan kegiatan di alam terbuka, cenderung dianggap remeh, biasa, dan mudah dilupakan. Sebaliknya, kejadian besar (malapetaka), meski jarang terjadi, oleh penggemar hidup di alam terbuka harus senantiasa diwaspadai. Pernyataan *“Be prepared for the worst”* (senantiasa siap sedia menghadapi hal-hal terburuk) harus menjadi motto setiap penggemar kegiatan alam terbuka.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan apabila kalian sedang mengalami kesulitan sewaktu melaksanakan kegiatan di alam terbuka, di antaranya sebagai berikut.

1. Berlindung pada Saat Udara/Cuaca Buruk



Gambar 13.4 Berlindung pada saat cuaca buruk

Angin ribut disertai halilintar sering menyambar benda sasaran tertentu bila musim penghujan tiba. Hindarilah halilintar dengan berlindung di lapangan terbuka jauh terpisah dari perlindungan alam. Bila

halilintar menyambar-nyambar, segera berbaring rata dengan tanah. Wajah menempel tanah dengan ditutup oleh kain alas tenda atau lembaran plastik. Atau segeralah duduk di tanah dengan sikap lutut dibengkokkan, kepala dan kedua tangan diletakkan pada lutut. Hindari sasaran halilintar seperti pohon menyendiri, menara kawat, pagar kawat, dan menara. Perhatikan bagaimana cara berlindung yang benar pada saat cuaca buruk, pada gambar di depan.

2. Mengirim Berita/Tanda-tanda Minta Pertolongan

Bila tempat perlindungan darurat telah dibuat, segera jalankan usaha agar posisi kalian dapat diketahui oleh orang lain. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai cara. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengirim berita/tanda-tanda meminta pertolongan, di antaranya sebagai berikut.

- a. Tanda asap pada siang hari.
- b. Tanda api atau lampu pada malam hari.
- c. Tanda batu-batu, rumput, pakaian, atau bendera di tempat terbuka.
- d. Tanda morse atau sandi dan semaphore.

3. Menyiapkan Peralatan Pertolongan

Peralatan pertolongan sebaiknya dibawa dalam tas tahan air yang ringan dengan tali pengikat yang dapat ditarik. Berbagai macam peralatan pertolongan yang digunakan sebagai berikut.

- a. Peluit darurat yang bebas dari bulu atau debu.
- b. Cermin baja yang harus tergosok dengan baik setiap saat.
- c. Korek api, supaya tidak basah disimpan dalam kotak atau kaleng tahan air.
- d. Bendera morse dari kain tipis, ringan, dan dapat dilipat.
- e. Lampu senter, batu baterai, dan bola lampu.

4. Peraturan untuk Melakukan Pertolongan di Alam Bebas

Berbagai situasi dapat kalian alami pada saat melakukan penjelajahan di alam bebas. Misalnya kehabisan bekal atau teman sakit selama perjalanan. Oleh karena itu, hal-hal berikut perlu diperhatikan saat melakukan pertolongan di alam bebas.

- a. Tidak panik, pikirkan situasi dengan saksama, buatlah rencana yang konkret dan efektif.
- b. Kumpulkan dan peliharalah energi, makanan, dan air agar mudah mengatur penggunaannya bila diperlukan.
- c. Bila sakit terjadi di daerah dingin, usahakan badan tetap hangat dengan cara apa pun.
- d. Perhatikan tanda-tanda kelelahan dan kedinginan.
- e. Putuskan segera solusi terbaik dan jalan yang akan ditempuh dengan penuh perhitungan.
- f. Jangan meninggalkan teman yang sedang sakit sendirian, tenangkan penderita, dan tanggulangi setiap keadaan dengan baik.

C. **Penjagaan Lingkungan yang Sehat di Sekitar Pegunungan**

Setiap makhluk hidup akan saling membutuhkan dengan makhluk lainnya selaras keadaan alam sekitarnya. Lingkungan hidup dibedakan menjadi dua, sebagai berikut.

1. Lingkungan fisik, sering juga disebut lingkungan abiotik terdiri atas benda-benda. Misalnya: tanah, air, udara, dan benda-benda lainnya.
2. Lingkungan biotik yang terdiri atas makhluk hidup. Misalnya: manusia, binatang, tumbuh-tumbuhan, kuman, dan lain-lain.

Biasanya, wilayah pegunungan yang sering digunakan untuk kegiatan pendakian atau penjelajahan, lingkungan sekitarnya menjadi kotor dan rusak. Hal ini

disebabkan tindakan para pendaki yang ceroboh dengan mengotori alam sekitar pegunungan bahkan sampai merusak alam. Misalnya, mereka meninggalkan begitu saja pembungkus sisa makanan dan minuman yang mereka bawa dan membuangnya di sembarang tempat. Padahal kegiatan yang tidak menjaga kebersihan itu sangat berbahaya bagi alam di sekitarnya. Lambat laun alam akan rusak dan tercemar.

Untuk mengatasi terjadinya pencemaran akibat sampah tersebut, maka ada beberapa cara untuk menanggulangi, di antaranya sebagai berikut.

1. Pembungkus sisa makanan dan minuman yang tidak mudah terbakar, sebaiknya dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam kantong plastik, kemudian dibawa sampai menemukan tempat pembuangan sampah yang memenuhi syarat.
2. Pembungkus sisa makanan dan minuman yang mudah terbakar dapat dibakar saat membuat perapian dengan syarat harus hati-hati dan jangan lupa untuk selalu mematikan bara api sebelum meninggalkannya.
3. Membuat papan peringatan di sepanjang jalan yang digunakan untuk aktivitas penjelajahan yang berisi peringatan agar tidak mengotori alam.
4. Mengadakan kegiatan bersih gunung, yakni kegiatan naik gunung yang bertujuan untuk mengambil kotoran atau sampah di sepanjang perjalanan yang ditempuh.

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud penjelajahan?
2. Sebutkan hal-hal yang perlu dimasukkan dalam menyusun jadwal kegiatan!
3. Keterampilan teknis di gunung apa saja yang perlu dikuasai oleh para pendaki?

TUGAS

Buatlah satu kelompok yang terdiri atas beberapa orang kemudian lakukanlah simulasi persiapan penjelajahan di pegunungan!

RANGKUMAN

1. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan/petualangan. Bila perjalanan itu menempuh jarak yang lebih jauh lagi, bahkan mungkin ditambah dengan alat transportasi lain seperti sepeda, perahu, atau menumpang kendaraan disebut perjalanan pengembaraan.
2. Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu adanya perencanaan suatu kegiatan dengan tujuan kegiatan penjelajahan keinginan dapat tercapai dan sesuai dengan keinginan yang diharapkan.
3. Hal-hal penting berikut ini harus dikuasai dan dipelajari oleh seorang pendaki.
 - a. Menguasai prinsip-prinsip dasar.
 - b. Perlengkapan perorangan.
 - c. Hal-hal yang tidak boleh dilupakan.
 - d. Pengukuran waktu perjalanan.
4. Penyelamatan penjelajahan di pegunungan dengan memerhatikan hal berikut.
 - a. Berlindung pada saat udara atau cuaca buruk.
 - b. Mengirim berita atau tanda-tanda meminta pertolongan.
 - c. Menyiapkan peralatan pertolongan.
 - d. Peraturan untuk melakukan pertolongan di alam bebas.
5. Menjaga kebersihan lingkungan di wilayah pendakian haruslah dilakukan oleh pendaki gunung untuk menjaga kesehatan lingkungan.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c, d,* atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

1. Agar kegiatan penjelajahan berjalan dengan lancar dan tersusun secara benar, maka sebelumnya perlu adanya
 - a. pembuatan peta
 - b. perencanaan waktu
 - c. pengenalan sandi dan tanda
 - d. perencanaan kegiatan
 - e. penentuan wilayah
2. Keterampilan teknis di gunung disebut
 - a. *descending*
 - b. *hillcraft*
 - c. *rapelling*
 - d. *hiking*
 - e. *walking*
3. Di bawah yang **tidak** termasuk jenis keterampilan yang dipelajari setelah menguasai keterampilan teknis di gunung adalah
 - a. *camping*
 - b. *hiking*
 - c. *tracking*
 - d. *hillcraft*
 - e. *backpacking*
4. Berikut ini yang dimaksud dengan istilah "*be prepared for the worst*" adalah
 - a. senantiasa siap sedia hal-hal terburuk
 - b. senantiasa siap sedia hal-hal terindah
 - c. senantiasa siap sedia hal-hal terbaik
 - d. senantiasa siap sedia hal-hal terkini
 - e. senantiasa siap sedia hal-hal darurat

5. Berikut ini hal yang **tidak** termasuk cara berlindung secara tepat adalah
 - a. duduk di bawah pohon
 - b. berdiri di bawah pohon menyendiri
 - c. di dalam ceruk
 - d. di tebing tergantung
 - e. di sekitar kumpulan pohon
6. Siap sedia menghadapi segala kemungkinan keadaan darurat di alam terbuka disebut
 - a. P3K
 - b. keamanan di alam terbuka
 - c. kompas
 - d. *survival*
 - e. *be prepared for the worst*
7. Berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengirim berita atau tanda-tanda meminta pertolongan, **kecuali**
 - a. tanda api
 - b. batu-batu
 - c. rumput
 - d. rumput
 - e. tangan
8. Berikut ini cara menanggulangi pencemaran akibat sampah pada saat pendakian, **kecuali**
 - a. mematikan perapian
 - b. membuang sisa pembungkus di tempat sampah
 - c. membuat papan peringatan
 - d. dibuang di sepanjang jalan
 - e. mengumpulkan sampah atau dibakar
9. Keterampilan teknis di bawah ini dapat dipraktikkan segera setelah kita menguasai keterampilan teknis di gunung, **kecuali**
 - a. *hill walking*
 - b. *camping*
 - c. *hiking*
 - d. *backpacking*
 - e. tracking

10. Berikut ini daftar enam buah benda peralatan perorangan yang dianggap penting untuk penjelajahan di gunung, **kecuali**
- peta topografi berskala
 - kompas
 - kotak P3K
 - baju hangat tambahan
 - kompas

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- Keterampilan teknis di gunung apa saja yang perlu dikuasai oleh para pendaki?
- Sebutkan hal-hal penting yang harus dikuasai dan dipelajari oleh seorang pendaki!
- Apa yang kalian ketahui tentang istilah "*be prepared for the worst*"?
- Ada berapa macam cara yang dapat dilakukan apabila kita sedang mengalami kesulitan sewaktu kita melaksanakan kegiatan di alam terbuka, sebutkan!
- Apa yang kalian ketahui tentang *survival*?

C. Tugas

- Buatlah satu tim dan lakukan penjelajahan di pegunungan!
- Amatilah hal-hal yang ada di dalam penjelajahan kalian!
- Buatlah laporan secara tertulis tentang hasil penjelajahan kalian!

Bab 14

Hidup Sehat dengan Menjaga Pergaulan

Kata Kunci

1. Pergaulan
2. Seks
3. Sehat



Sumber: *blog.galihsatria.com*, 26 Januari 2009

Gambar 14.1 Pergaulan remaja haruslah disikapi secara hati-hati

Para remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang besar, ingin mencoba segala hal untuk mencari jati dirinya. Hal ini harus disikapi secara hati-hati, karena kalau tidak ia akan mudah terjerumus ke dalam berbagai masalah seperti narkoba, kriminal, dan pergaulan bebas yang berakhir pada hubungan seks bebas. Kalau remaja sudah terjerumus ke dalam permasalahan di atas, sangatlah sulit untuk bangkit kembali. Hal ini dikhawatirkan akan suramlah masa depannya.

Agar terhindar dari permasalahan di atas, pada bab ini kita akan membahas budaya hidup sehat yang di dalamnya mengulas tentang dampak buruk pergaulan bebas serta cara menghindarinya.

Pergaulan di zaman sekarang cenderung ke arah bebas dan mulai meninggalkan norma-norma masyarakat pada zaman dahulu. Hal ini tentu patut disayangkan. Walaupun kita hidup di zaman modern dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang luar biasa, namun norma-norma pergaulan masyarakat zaman dahulu tentu tidak ada salahnya untuk terus dipergunakan.

A.

Potensi Generasi Muda

Infomedia

Salah satu bahaya pergaulan bebas adalah dapat tertular penyakit menular seksual. Penyakit kelamin ini sudah berkembang di negara Indonesia baik pada lapisan masyarakat miskin maupun kaya. Penyakit kelamin ini dapat berpindah dari satu orang ke orang lain.

Jenis-jenis penyakit kelamin beserta penyebabnya.

1. Sifilis, disebabkan oleh *Triponema pallidum*.
2. Gonore, disebabkan oleh *Neisseria gonorrhoeae*.
3. Ulcus molle, disebabkan oleh bakteri *Haemophilus ducreyi*.
4. Granuloma inguinalis, disebabkan oleh *Donovania granulomatis*.
5. Impetigo, disebabkan oleh virus *Impetigo*.

Generasi muda memiliki posisi dan peran yang strategis dalam proses pembangunan dan regenerasi suatu bangsa. Generasi mudalah yang akan menyambut tongkat estafet kepemimpinan. Keberhasilan suatu bangsa tercermin dalam keberhasilannya melahirkan generasi yang berkualitas sehingga mampu mengangkat harkat dan martabat bangsanya.

Hal di atas berangkat dari realitas dan filosofi bahwa masa muda adalah lambang kekuatan, kekuasaan, vitalitas energi, dan secara umum merupakan masa ketika potensi dan kemampuan fisik, mental, intelektual, dan moral seseorang dalam tingkat perkembangan dan daya guna yang optimal. Selain itu, generasi muda juga

mempunyai potensi yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai keperluan dan kepentingan.

Di samping itu, masa muda adalah masa rawan yang masih memerlukan arahan dan bimbingan. Menginjak usia remaja, biasanya seseorang masih labil, mudah terpengaruh orang lain. Lingkungan dan pergaulan sangat memengaruhi jiwa seorang remaja. Lingkungan yang baik dan mendukung serta pergaulan yang sehat akan mendidik remaja menjadi seorang yang mempunyai dedikasi yang tinggi dan kemauan kuat untuk menahan hawa nafsunya dan mengarahkan potensinya ke hal-hal yang positif.

B. Menganalisis Dampak Pergaulan Bebas

Salah satu permasalahan penting yang dihadapi generasi muda adalah pergaulan bebas yang mengarah kepada perilaku hubungan seks secara bebas. Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu, dan senggama. Perilaku seksual yang dilakukan sebelum waktunya dapat mengakibatkan dampak psikologis yang sangat serius, seperti rasa bersalah, depresi, marah, dan agresif.

Sementara akibat psikososial yang timbul akibat perilaku seksual antara lain adalah ketegangan mental dan kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah, misalnya pada kasus remaja yang hamil di luar nikah. Sebelumnya berstatus sebagai remaja, pelajar, dan seorang anak. Setelah hamil di luar nikah akan berubah status menjadi ayah dan ibu, pekerja yang harus menghidupi keluarganya, dan sekaligus menjadi orang tua. Belum lagi tekanan dari masyarakat yang mencela dan menolak keadaan tersebut. Selain itu, risiko lain adalah terganggunya kesehatan yang bersangkutan, resiko kelainan janin, dan tingkat kematian bayi yang tinggi. Di samping itu, tingkat putus sekolah remaja hamil juga sangat tinggi, hal ini disebabkan rasa malu remaja dan penolakan sekolah menerima kenyataan adanya murid yang hamil di luar nikah. Masalah ekonomi juga akan membuat permasalahan ini menjadi semakin rumit dan kompleks.

C. Cara Menghindari Hubungan Seks Bebas

Cara menghindari hubungan seks bebas terutama di kalangan remaja antara lain sebagai berikut.

1. Beribadah mendekati diri kepada Tuhan dan mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah maupun di luar sekolah.
2. Memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat seperti berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi di lingkungan masyarakat atau sekolah.

3. Mencari teman yang baik dan bergaul dengan lingkungan (masyarakat) yang baik.
4. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang berguna seperti membantu pekerjaan orang tua di rumah, ikut kursus keterampilan, dan lain-lain.

LATIHAN

1. Mengapa pendidikan seksual sebaiknya sudah mulai diberikan sejak usia remaja?
2. Sebutkan cara-cara menghindari pergaulan bebas yang mengarah pada hubungan seks bebas!
3. Apakah yang dimaksud perilaku seksual?

TUGAS

1. Buatlah kliping tentang hubungan seks bebas di kalangan remaja di lingkungan masyarakat!
2. Simpulkan isi kliping yang kalian buat tadi dengan memberikan pendapat tentang hal tersebut!

RANGKUMAN

1. Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu, dan senggama.
2. Cara menghindari hubungan seks bebas terutama di kalangan remaja dengan cara berikut.
 - a. Beribadah mendekati diri kepada Tuhan dan mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah maupun di luar sekolah.
 - b. Memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat seperti berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi di lingkungan masyarakat atau sekolah.
 - c. Mencari teman yang baik dan bergaul dengan lingkungan (masyarakat) yang baik.
 - d. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang berguna seperti membantu pekerjaan orang tua di rumah, ikut kursus keterampilan, dan lain-lain.

Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a*, *b*, *c*, *d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

- Segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual dinamakan
 - pendidikan seksual
 - perilaku seksual
 - seks bebas
 - onani
 - masturbasi
- Di bawah ini yang **bukan** termasuk ke dalam kegiatan pergaulan bebas yaitu
 - berolahraga
 - narkoba
 - obat-obatan
 - seks bebas
 - kehidupan malam
- Dampak yang dapat terjadi akibat hubungan seks bebas adalah dampak
 - psikologis
 - psikososial
 - fisik
 - psikologis dan psikososial
 - psikologis dan fisik
- Ketegangan mental, kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah karena harus hamil di luar nikah, merupakan contoh perilaku sosial yang dapat menimbulkan dampak
 - psikologis
 - psikososial
 - fisik
 - psikologis dan psikososial
 - psikologis dan fisik
- Berikut ini dampak pergaulan bebas, **kecuali**
 - menarik diri dari pergaulan
 - nilai pelajaran menurun
 - meningkatkan kesegaran jasmani
 - perkawinan dini
 - terjangkit penyakit kelamin
- Berikut ini yang **bukan** merupakan faktor-faktor penyebab pergaulan bebas adalah
 - kurangnya kontrol diri
 - kurangnya kontrol dari keluarga
 - kurangnya kontrol dari masyarakat

- d. kurangnya pendidikan agama
- e. kurangnya berolahraga
- 7. **Bukan** jenis penyakit kelamin yaitu
 - a. sifilis
 - b. tuberculosa
 - c. gonore
 - d. ulcus molle
 - e. granuloma inguanale
- 8. Berikut ini dampak psikologis yang sangat serius akibat melakukan hubungan seks bebas, **kecuali**
 - a. rasa bersalah
 - b. depresi
 - c. marah
 - d. agresif
 - e. percaya diri
- 9. Di bawah ini yang **bukan** termasuk penanggulangan pergaulan bebas, yaitu
 - a. berolahraga
 - b. ikut kegiatan pramuka
 - c. mengonsumsi obat-obatan terlarang
 - d. membantu orang tua di rumah
 - e. belajar bersama dengan teman
- 10. Penyakit kelamin AIDS disebabkan oleh bakteri
 - a. HIV
 - b. variola
 - c. gonnorrea
 - d. ulcus mole
 - e. granuloma

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Mengapa dikatakan masa depan negara terletak pada generasi mudanya?
2. Sebutkan dampak psikososial seks bebas!
3. Sebutkan jenis-jenis penyakit kelamin!
4. Mengapa dorongan atau hasrat untuk melakukan hubungan seksual selalu muncul khususnya menjelang usia remaja?
5. Sebutkan bentuk-bentuk kegiatan untuk menghindari terjadinya hubungan seks bebas!

C. Tugas

1. Buatlah kliping tentang kegiatan positif remaja di lingkungan masyarakat!
2. Simpulkan isi kliping yang telah kalian susun, kemudian berikan pendapat kalian tentang hal tersebut dan diskusikan dengan teman-teman kalian!

Latihan Soal-soal Semester 2

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf *a, b, c, d*, atau *e* sebagai jawaban yang tepat!

- Di bawah ini yang termasuk ke dalam tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah
 - meningkatkan kelentukan
 - mempertahankan dan menyetel kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
 - meningkatkan daya tahan
 - mempercepat denyut jantung
 - meningkatkan kesehatan jasmani
- Berikut ini yang **bukan** termasuk fungsi tes kesegaran jasmani adalah
 - mengukur kemampuan fisik siswa
 - menentukan status kondisi fisik siswa
 - mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
 - meningkatkan kebugaran jasmani siswa
 - mengetahui kecerdasan siswa
- Di bawah ini bermacam-macam pola penyerangan dalam bola basket, **kecuali**

| | |
|------------------------|--------------------------|
| a. <i>reversaction</i> | d. <i>pivot</i> |
| b. <i>diamond</i> | e. <i>suffle defence</i> |
| c. <i>aultman</i> | |
- Tujuan wasit bola voli mempertemukan para pelatih regu yang akan bertanding adalah
 - memberi motivasi
 - mengajak bermain sportif
 - mengambil undian
 - saling berkenalan
 - menyeragamkan peraturan
- Sistem pertandingan dalam bola voli dengan tiga set kemenangan disebut juga sistem

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| a. <i>the best of four games</i> | d. <i>three winning set</i> |
| b. <i>the best of two games</i> | e. <i>voor ronde</i> |
| c. <i>winning three set</i> | |

6. Berikut ini yang **tidak** termasuk perlengkapan pertandingan softball adalah
 - a. masker
 - b. bola softball
 - c. *glove*
 - d. *tongkat*
 - e. raket
7. Berikut ini **bukan** merupakan unsur pencak silat adalah
 - a. unsur keberanian
 - b. unsur bela diri
 - c. unsur seni
 - d. unsur olahraga
 - e. unsur kerohanian
8. Gerak bela diri yang sempurna bersumber pada kerohanian yang suci murni disebut
 - a. pencak
 - b. pencak silat
 - c. silat
 - d. bela diri
 - e. seni bela diri
9. Berikut ini adalah cara menghindari hubungan seks bebas, **kecuali**
 - a. mendekati diri pada Tuhan
 - b. berolahraga
 - c. mencari teman yang baik
 - d. kursus keterampilan
 - e. menarik diri dari pergaulan
10. Penjelajahan yang dilakukan dengan berjalan melewati bukit landai dan jalurnya telah tersedia disebut
 - a. *scrambling*
 - b. *descender*
 - c. *hill walking*
 - d. *climbing*
 - e. *ascender*

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebut dan jelaskan sistem pertandingan yang digunakan dalam bola voli!
2. Jelaskan cara memperoleh nilai pada permainan softball!
3. Sebutkan macam-macam kegiatan yang tergolong dalam akuatik!
4. Sebutkan cara berlindung yang aman pada waktu berada di alam terbuka!
5. Jelaskan apa saja dampak hubungan seks bebas!

Daftar Pustaka

- Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Dedi. 2006. "Top 10 Cedera Olahraga" dalam *HAI* edisi mingguan. 2-8 Januari 2006. Tahun XXX No 1.
- Depdikbud. 2004. *Buku VI Sepak Bola Mini*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dinata, Marta. 2006. *Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- [http://basibanget.net/basian/2006/01/12/makna pergaulan bebas](http://basibanget.net/basian/2006/01/12/makna%20pergaulan%20bebas).
- [http://www.Republika.co.id/Koran.bahaya narkoba](http://www.Republika.co.id/Koran.bahaya.narkoba).
- [http://danang.wordpress.com/2006/Jogging manfaat bagi kesehatan](http://danang.wordpress.com/2006/Jogging%20manfaat%20bagi%20kesehatan).
- <http://www.pempropsu.go.id/link.pimansu.indek.php>.
- [http://www.Semarang.go.id/cms/indek 2.php](http://www.Semarang.go.id/cms/indek2.php).
- <http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2005/3/22/b17.htm>.
- [http://www.Indomedia.com/Sripo/2006/Crushbone Basket Ball](http://www.Indomedia.com/Sripo/2006/Crushbone%20Basket%20Ball).
- Jarver, Jess. 2005. *Belajar Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kuntaraf, Jonathan dan Kathleen L. Kuntaraf. 2003. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Luxbacher Joseph A. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Syarifuddin, Aip dan Asep Suharta. 2003. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Grasindo.
- Tabloid *Bola*. Edisi Jumat, 19 Mei 2006. "Lintas Gelanggang".
- Tabloid *Bola*. Edisi Jumat, 30 Juni 2006. "Lintas Gelanggang".
- Tamat, Tisnowati dan Moekarto Mirman. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Glosarium

Akuatik. Air.

Antibodi. Zat yang dibentuk dalam darah untuk memusnahkan bakteri atau virus atau untuk melawan toksin yang dihasilkan oleh bakteri.

Balance. Gerakan untuk melatih keseimbangan badan.

Base. Tempat hinggap pemain softball yang terdapat di tiap pojok lapangan.

Bater. Pemukul.

Blocking (membendung). Tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring.

Bounce pass. Operan pantul.

Bunt. Pukulan dilakukan dengan kayu pemukul yang diam (tidak diayunkan) dengan maksud agar bola jatuh dekat *home-base*.

Catcher. Penjaga belakang.

Catching. Cara menangkap bola.

Chest pass. Operan dada.

Degenerasi tubuh. Kemunduran atau kemerosotan tubuh.

Diving. Menyelam.

Dribbling. Cara menggiring bola dengan menggunakan kaki dalam sepak bola, cara membawa bola dengan memantul-mantulkan bola dalam bola basket.

Endurance. Daya tahan.

Endurance. Daya tahan.

Fitness. Kesegaran atau kebugaran jasmani.

Fleksibilitas. Kelentukan tubuh (dalam senam irama kelentukan tubuh dalam gerakan).

Fleksibilitas. Kelentukan tubuh.

Follow through. Gerak lanjutan.

Footwork. Gerakan kaki.

Free walk. Berlari bebas.

Gaya *back crawl*. Gaya punggung.

Gaya *crawl*. Gaya rimau (gaya bebas).

Gaya miring. Berenang dengan posisi badan miring.

Gerakan lenting. Gerakan melecutkan pinggul dan tungkai.

Gerakan roll. Berguling.

Guling depan. Gerakan menggulingkan badan ke depan.

Handstand. Gerakan dalam senam lantai dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan.

Hasrat. Keinginan yang kuat.

Heading. Menyundul bola dengan kepala.

Jump shoot. Tembakan melompat.

Kompas. Sebuah alat untuk menetapkan mata angin.

Kontinuitas gerakan. Rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus.

Lay up. Tembakan melompat dengan posisi dekat keranjang.

Meroda. Gerakan memutar badan (berbentuk lingkaran) seperti gerakan ban berputar.

Morse. Sandi dengan menggunakan terang lampu, gerakan, dan sebagainya.

Narkotik. Zat atau obat yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran; juga dapat menyebabkan hilangnya rasa, atau mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Partner. Teman latihan.

Passing. Cara mengoper bola.

Penyalahgunaan. Sesuatu yang dilakukan di luar aturan penggunaan yang benar.

Pergaulan bebas. Sesuatu yang negatif seperti seks bebas, narkoba, kehidupan malam, dan lain-lain.

Perilaku seksual. Segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis.

Physical. Berhubungan dengan fisik.

Pitcher. Pelambung.

Pivot. Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki tetap sebagai sumbu atau tumpuan.

Pivot. Memutar badan dengan salah satu kaki menjadi poros putaran.

Play ball. Perintah dari *umpire* (wasit) untuk memulai permainan.

Prasarana. Segala sesuatu yang dapat mempermudah atau memperlancar tugas, dan memiliki sifat yang relatif permanen (tidak dapat dipindahkan).

Psikotropika. Segala sesuatu yang dapat memengaruhi aktivitas pikiran seperti opium, ganja, dan obat bius.

Rangkaian. Gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan dan kontinu.

Rebound. Merebut bola/suatu gerakan yang dilakukan dengan tujuan merebut bola atau mengambil bola agar bola tidak dapat dikuasai oleh lawan.

Resusitasi. Pemberian bantuan napas.

Runner. Pelari.

Senam artistik. Senam yang menitikberatkan pada unsur keindahan gerakan, meliputi ketangkasan dan gerakan akrobatik.

Senam artistik. Senam yang menitikberatkan pada unsur keindahan gerakan, meliputi ketangkasan dan gerakan akrobatik.

Senam lantai. Senam tanpa menggunakan alat bantu, hanya menggunakan lantai sebagai alas untuk melakukan gerakan-gerakan akrobatiknya.

Senam ritmik. Senam yang menitikberatkan pada unsur keindahan, kehalusan, keluwesan, keharmonisan gerak, di samping ketepatan gerakan terhadap irama pengiring itu sendiri.

Senam Ritmik. Senam yang menitikberatkan pada unsur keindahan, kehalusan, keluwesan, keharmonisan gerak, di samping ketepatan gerak terhadap irama pengiring itu sendiri.

Senggama. Berhubungan intim.

Servis. Pukulan pertama yang dilakukan oleh server. Pukulan ini dimulai dengan bola yang dilambungkan ke atas dari telapak tangan dan kemudian dipukul dengan bet pada permainan tenis meja.

Shooting. Memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket.

Sliding. Berhenti pada suatu base sambil mengerem, dengan cara menjatuhkan badan ke muka atau ke belakang agar sukar di-tick.

Smash. Pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan bola menghujam ke lapangan lawan.

Stopwatch. Alat pengukur kecepatan waktu.

Strike. Bola yang datangnya baik yang dapat dipukul, kebalikannya *ball* bola yang salah.

Stroke. Setiap pukulan yang digunakan dalam permainan termasuk servis (pukulan).

Throw in. Melemparkan bola ke dalam (lapangan).

Topografi. Perpetaan (segala sesuatu mengenai pembuatan peta dan sebagainya).

Weight training. Latihan dengan menggunakan beban.

Indeks

A

adiktif 110
air 102
aktivitas akuatik 86
aktivitas fisik 151
arah 143
aspek bela diri 142
aspek mental spiritual 142
aspek olahraga 142
aspek seni budaya 142
atletik 2, 25, 121, 138
ayunan lengan 79

B

back lift 45
backhand 136
backpacking 191
Badan Narkotika Nasional 113
bahan adiktif 109
ball 133
base 132, 133, 134, 135
base umpire 132
batting 17
be prepared for the worst 193
bela diri 2
bentuk ayunan lengan 79
bentuk gerakan lengan silang rentang 80
bentuk gerakan lengan silang rentang 79
bentuk putaran lengan 79, 80
bertanggung jawab 95, 189
blocking 126, 128
bola 122
bola basket 2, 9, 122, 130
bola besar 122
bola voli 2, 6, 122
budaya 107
budaya hidup 201

C

camping 191
cardiorespiratory endurance 49, 154
catcher 16, 135
circulator respiratory endurance 48
clean climbing 190
crushbone basket ball 131

D

dampak 201
dampak pergaulan bebas 203
daya tahan 44, 48, 54, 56, 152
daya tahan (endurance) 154
daya tahan kardiorespiratori 155
daya tahan otot, 153
dayung 98
disiplin 43, 85, 169, 179
diving 99
dribbling 11, 130

E

endurance 48, 49
estetika 75, 169
Expired Air Resuscitation (EAR) 184

F

Federasi Tenis Meja di Asia 20
FINA (Federation Internationale de
Nation Amateur) 86
follow through 141
forehand 136
free walk 133

G

gaya miring 180, 182, 183
George Hancock 13
gerak dasar pencak silat 142
gerakan kaki 78, 170
gerakan lompat 78
gerakan lompat ke samping 79

gerakan lompat kijang 78
gerakan melangkah 171
guling belakang 66, 67, 69, 70
guling depan 66, 67, 69
gymnastic 66
gymnos 66

H

H. Kenworthy 181
halusinogen 110
handstand 69, 70, 163
Harvard Step Test 155
heading 122
headstand 66
hidup sehat 107
hiking 191
hill craft 190
hill walking/hiking 190
home base 134

I

inning 132, 134
Internationale Table Tennis Federation 20
IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) 34

J

jasmani 50

K

kano 98
kardiorespiratori 153
kardiovaskuler 155
kayak 98
kayang 70
keberanian 85, 179
kebugaran 50
kebugaran fisik 151
kebugaran jasmani 44, 50, 56, 151
kecepatan 47, 56, 152
kedisiplinan 75
kegiatan alam terbuka 192
kegiatan penjelajahan di pantai 97

kejujuran 1, 121, 151
kekuatan 44, 54, 56, 153
kelentukan 44, 49, 56
kelentukan tubuh 79
kelenturan 153
kelincahan 152
keluwesan 75, 169
Keputusan Presiden Nomor 17 tahun 2002 113
kerja keras 1, 85, 179
kerja sama
1, 65, 95, 97, 121, 161, 189
kesegaran jasmani 51, 56, 153, 191
kesegaran kardiovaskuler 153
kesehatan 44, 153
konsentrasi 75
koordinasi gerak 75

L

langkah kaki silang 77
langkah kuda 77
lari 52, 56
lari jarak pendek 28
lay up 11
leg squat 46
lenting kepala 66, 68
lenting tengkuk 66, 68, 163
lenting tengkuk/kepala 69
Lewis Robert 13
lingkungan biotik 195
lingkungan fisik 195
loncat indah 90
loncat tegak 55

M

makanan 101, 102
Mathew 13
menghargai orang lain 121
menghargai teman 65, 161
menjelajah gunung 189
mountaineering 190
Mulyono Biyakto 47, 153
muscle endurance 48
muscular endurance 48

N

napas 89
narke 108
narkoba 107, 108, 109, 110, 113
narkotika
107, 108, 109, 110, 111, 113
nomor lari jarak pendek 25

O

obat 110, 111
Official Rules of Softball 132
olahraga 58, 138
overdosis 110

P

palang tunggal 53
passing 6, 122, 126, 127, 130
pencak silat 34
pengukuran 50, 51, 52
penjelajah gunung 189
penjelajahan di alam bebas 96, 190
penjelajahan di pantai 95, 96, 99
penjelajahan di pegunungan 190
penuh toleransi 75
penyakit menular 203
penyalahgunaan obat 108
penyelamatan di pantai 99
perahu layar 98
peraturan Naismith 192
percaya diri 1, 43, 65, 151, 161
pergaulan bebas 203
pergaulan bebas 201
permainan 121, 138
permainan olahraga 121
permainan yang dimodifikasi 125
pernapasan renang gaya bebas 89
Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) 25
pertolongan 99, 100
pitcher 16, 133, 135
prekursor 113
produktivitas 151, 152
PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) 86
psikotropika 108, 109, 113

PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) 20

push up 44

R

rapelling/descending 190
rebound 11, 130
renang 86, 87, 88
renang gaya bebas 87, 89
renang jauh 99
rock climbling 190
rowing 98

S

scrambling 190
segar 152
selancar 98
selancar angin 98
semangat 1, 121, 151
senam 66
senam aerobik 174
senam alat 66
senam artistik 162, 164
senam irama 79, 170, 172
senam ketangkasan 66, 162
senam lantai 66, 162
senam ritmik 79, 170
sepak bola 1, 2, 122
servis 23, 126
shooting 130
shoulder press 46
sistem resusitasi jantung dan paru (RJP) 179, 183
sit up 45
ski air 99
sliding 14, 18
smes 126, 127
softball 2, 13, 121, 132
sprint 47, 48
stimulan 110
stopwatch 52
strike 133
susur pantai 97
swing 17

T

Table Tennis Federation of Asia 20
taktik bertahan 135
taktik menyerang 136
tanggung jawab
43, 65, 85, 97, 151, 161, 179
teknik lari jarak menengah 139
teknik melewati garis finish 140
tenis meja 19, 22, 24, 132, 135
terjun 90, 91
tes kebugaran 52
tes kebugaran jasmani 51, 52, 152
tes lari 154
tes pengukuran 50
tes-tes laboratorium 153
tes-tes lapangan 153
The International Joint Rules Committee of Softbal 132
throw-in 122, 124
tick 133, 135
tie 134
time out 134
tolak peluru 140
tolak peluru gaya membelakangi (O'Brien) 140

tolak peluru gaya menyamping (Orthodox) 31
toleransi 95, 97, 169, 189
tolong menolong 95, 97, 189
tracking 191
tubuh 58

U

umpire 132
Undang-Undang No. 22 Tahun 1997 110
Undang-Undang No. 5 tahun 1997 110
Undang-Undang Republik Indonesia No. 22 Tahun 1997 110

W

weight training 46, 48

Z

zat adiktif 113

Lampiran 1

Daftar Induk Organisasi Olahraga

1. Federasi-federasi Olahraga Nasional

| | |
|-----------|---|
| GABSI | : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia |
| FORKI | : Federasi Olahraga Karate Indonesia |
| FASI | : Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia |
| IKASI | : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia |
| IMI | : Ikatan Motor Indonesia |
| IPSI | : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia |
| ISSI | : Ikatan Sport Sepeda Indonesia |
| PABBSI | : Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia |
| PASI | : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia |
| PBI | : Persatuan Bowling Indonesia |
| PBSI | : Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia |
| PBVSI | : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia |
| Pelti | : Persatuan Lawn Tennis Indonesia |
| Perbakin | : Persatuan Menembak Indonesia |
| Perbasasi | : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia |
| Perbasi | : Persatuan Basketball Seluruh Indonesia |
| Percasi | : Persatuan Catur Seluruh Indonesia |
| Perkemi | : Persatuan Kempo Indonesia |
| Perpani | : Persatuan Panahan Indonesia |
| Pertina | : Persatuan Tinju Amatir Indonesia |
| Persani | : Persatuan Senam Indonesia |
| Perserasi | : Persatuan Sepak Raga (Sepak Takraw) Seluruh Indonesia |
| Perserosi | : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia |
| PGI | : Persatuan Golf Indonesia |
| PGSI | : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia |
| PHSI | : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia |
| PJSI | : Persatuan Judo Seluruh Indonesia |
| POBSI | : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia |
| Pordasi | : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia |
| Porlasi | : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia |
| Portelasi | : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia |
| PSSI | : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia |
| PRSI | : Persatuan Renang Seluruh Indonesia |
| PTMSI | : Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia |

2. Federasi-federasi Olahraga Internasional

| | |
|------|---|
| FIBA | : Federation International de Basketball Ameteur |
| FIFA | : Federation of International Football Association |
| FIG | : Federation International de Gymnastique |
| IAAF | : International Amateur Athletic Federation |
| IABA | : International Amateur Boxing Association |
| IBF | : International Badminton Federation International Boxing Federation |
| ILTA | : International Lawn Tennis Association |
| ISF | : International Softball Federation |
| ITTF | : International Table Tennis Federation |
| IVBF | : Interational de Volley Ball Federation |
| IYRU | : International Yacht Racing Union |
| OPBF | : Orient Pasific Boxing Federation |
| WBA | : World Boxing Association |
| WBC | : World Boxing Commission |
| WBF | : World Badminton Federation |
| WBO | : World Boxing Organization |

(Sumber: Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap, 2006)

Lampiran 2

Kejuaraan Resmi Olahraga

A. Olimpiade

Olimpiade adalah pesta olahraga dunia, berasal dari Yunani. Dahulu diadakan sebagai pemuja terhadap Dewa Zeus di Gunung Olympus. Kemudian diperbaharui oleh orang Prancis yang bernama Baron Pierre de Coubertin. Negara yang boleh ikut bertanding dalam Olimpiade ialah negara-negara yang telah terdaftar menjadi anggota *International Olympic Committee* (IOC).

1. Olimpiade ke-1 tahun 1896 di Athena (Yunani)
2. Olimpiade ke-2 tahun 1900 di Paris (Prancis)
3. Olimpiade ke-3 tahun 1904 di St. Louis (Amerika Serikat)
4. Olimpiade ke-4 tahun 1906 di Athena (Yunani)
5. Olimpiade ke-5 tahun 1908 di London (Inggris)
6. Olimpiade ke-6 tahun 1912 di Stockholm (Swedia)
7. Olimpiade ke-7 tahun 1920 di Antwerpen (Belgia)
8. Olimpiade ke-8 tahun 1924 di Paris (Prancis)
9. Olimpiade ke-9 tahun 1928 di Amsterdam (Belanda)
10. Olimpiade ke-10 tahun 1932 di Los Angeles (Amerika Serikat)
11. Olimpiade ke-11 tahun 1936 di Berlin (Jerman Timur)
12. Olimpiade ke-12 dibatalkan karena perang dunia
13. Olimpiade ke-13 dibatalkan karena perang dunia
14. Olimpiade ke-14 tahun ke 1948 di London (Inggris)
15. Olimpiade ke-15 tahun 1952 di Helsinki (Finlandia)
16. Olimpiade ke-16 tahun 1956 di Melbourne (Australia)
17. Olimpiade ke-17 tahun 1960 di Roma (Italia)
18. Olimpiade ke-18 tahun 1964 di Tokyo (Jepang)
19. Olimpiade ke-19 tahun 1968 di Meksiko City (Meksiko)
20. Olimpiade ke-20 tahun 1972 di Munich (Jerman Barat)
21. Olimpiade ke-21 tahun 1976 di Montreal (Kanada)
22. Olimpiade ke-22 tahun 1980 di Moskow (Rusia)
23. Olimpiade ke-23 tahun 1984 di Los Angeles (Amerika Selatan)
24. Olimpiade ke-24 tahun 1988 di Seoul (Korea Selatan)
25. Olimpiade ke-25 tahun 1992 di Barcelona (Spanyol)
26. Olimpiade ke-26 tahun 1996 di Atlanta (Amerika Serikat)
27. Olimpiade ke-27 tahun 2000 di Sidney (Australia)
28. Olimpiade ke-28 tahun 2004 di Athena (Yunani)
29. Olimpiade ke-29 tahun 2008 di Beijing (Cina)

B. Kejuaraan Bulu Tangkis Putra (Thomas Cup)

Memperebutkan piala pemberian George Thomas (Inggris).

1. Ke-1 tahun 1949 di Preston juaranya Malaysia
2. Ke-2 tahun 1952 di Singapura juaranya Malaysia
3. Ke-3 tahun 1955 di Singapura juaranya Malaysia
4. Ke-4 tahun 1958 di Singapura juaranya Indonesia
5. Ke-5 tahun 1961 di Jakarta juaranya Indonesia
6. Ke-6 tahun 1964 di Tokyo juaranya Indonesia
7. Ke-7 tahun 1967 di Jakarta juaranya Malaysia
8. Ke-8 tahun 1970 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia
9. Ke-9 tahun 1973 di Jakarta juaranya Indonesia
10. Ke-10 tahun 1976 di Bangkok juaranya Indonesia
11. Ke-11 tahun 1979 di Jakarta juaranya Indonesia
12. Ke-12 tahun 1982 di Kopenhagen juaranya RRC
13. Ke-13 tahun 1984 di Singapura juaranya Indonesia
14. Ke-14 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC
15. Ke-15 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC
16. Ke-16 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC
17. Ke-17 tahun 1992 di Kuala Lumpur juaranya Malaysia
18. Ke-18 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia
19. Ke-19 tahun 1996 di Hongkong juaranya Indonesia
20. Ke-20 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia
21. Ke-21 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia
22. Ke-22 tahun 2002 di Hongkong juaranya Indonesia
23. Ke-23 tahun 2004 di Jakarta juaranya Cina
24. Ke-24 tahun 2006 di Sendai, Tokyo juaranya RRC
25. Ke-25 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC

C. Kejuaraan Bulu Tangkis Putri (Uber Cup)

Memperebutkan piala pemberian Betty Uber (Inggris).

1. Ke-1 tahun 1957 di Lanchashire juaranya Amerika Serikat
2. Ke-2 tahun 1960 di Philadelphia juaranya Amerika Serikat
3. Ke-3 tahun 1963 di Wellington juaranya Amerika Serikat
4. Ke-4 tahun 1966 di Wellington juaranya Jepang
5. Ke-5 tahun 1969 di Tokyo juaranya Jepang
6. Ke-6 tahun 1972 di Tokyo juaranya Jepang
7. Ke-7 tahun 1975 di Jakarta juaranya Indonesia
8. Ke-8 tahun 1978 di Wellington juaranya Jepang
9. Ke-9 tahun 1981 di Tokyo juaranya Jepang
10. Ke-10 tahun 1984 di Singapura juaranya RRC

11. Ke-11 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC
12. Ke-12 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC
13. Ke-13 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC
14. Ke-14 tahun 1992 di Jakarta juaranya RRC
15. Ke-15 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia
16. Ke-16 tahun 1996 di Hongkong juaranya Cina
17. Ke-17 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia
18. Ke-18 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Cina
19. Ke-19 tahun 2002 di Hongkong juaranya Cina
20. Ke-20 tahun 2004 di Jakarta juaranya Cina
21. Ke-21 tahun 2006 di Sendai, Tokyo juaranya RRC
22. Ke-22 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC

D. PON (Pekan Olahraga Nasional)

1. Ke-1 di Solo 8 - 12 September 1948 juaranya Jawa Tengah
2. Ke-2 di Jakarta 21 - 28 Oktober 1952 juaranya Jawa Barat
3. Ke-3 di Medan 20 - 27 September 1953 juaranya Jawa Barat
4. Ke-4 di Makassar 27 September - 6 Oktober 1957 juaranya Jakarta
5. Ke-5 di Bandung 23 September - 1 Oktober 1961 juaranya Jawa Barat
6. Ke-6 dibatalkan (peristiwa G30 S/PKI)
7. Ke-7 di Surabaya 26 Agustus - 6 September 1969 juaranya Jakarta
8. Ke-8 di Jakarta 4 - 15 Agustus 1973 juaranya Jakarta
9. Ke-9 di Jakarta 23 Juli - 3 Agustus 1977 juaranya Jakarta
10. Ke-10 di Jakarta 19 - 30 September 1981 juaranya Jakarta
11. Ke-11 di Jakarta 9 - 20 September 1985 juaranya Jakarta
12. Ke-12 di Jakarta 18 - 28 Oktober 1989 juaranya Jakarta
13. Ke-13 di Jakarta 9 - 19 September 1993 juaranya Jakarta
14. Ke-14 di Jakarta 9 - 19 September 1996 juaranya Jakarta
15. Ke-15 di Surabaya 19 Juni - 1 Juli 2000 juaranya Jawa Timur
16. Ke-16 di Palembang 2 - 14 September 2004 juaranya Jakarta
17. Ke-17 di Samarinda 5 - 17 Juli 2008 juaranya Jawa Timur

(Sumber: www.wikipedia.com)

Lampiran 3

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Permainan dan olahraga
Kompetensi Dasar : Melakukan keterampilan salah satu permainan dan olahraga permainan bola besar, bola kecil, atletik, dan bela diri
Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- Bagaimana cara meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, bola basket, dan bulu tangkis?
- Bagaimana cara meningkatkan keterampilan melakukan olahraga atletik nomor lari jarak pendek, lompat jauh gaya jongkok (tuck), tolak peluru gaya menyamping dan bagaimana cara melakukan sikap dasar dalam pencak silat?

2. Petunjuk:

- Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- Praktikkan macam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|----------------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Permainan Bola Besar | Sepak Bola: 1. Bentuk latihan menendang 2. Bentuk latihan mengontrol | | | | | | |
| | Bola Voli: 1. Bentuk latihan <i>passing</i> 2. Bentuk latihan servis | | | | | | |
| | Bola Basket: 1. Bentuk latihan <i>passing</i> 2. Bentuk latihan <i>dribbling</i> 3. Bentuk latihan <i>lay up</i> | | | | | | |

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Permainan Bola Kecil | Softball: 1. Teknik gerakan 2. Cara bermain | | | | | | |
| | Tenis Meja: 1. Teknik gerakan 2. Cara bermain | | | | | | |
| Olahraga Atletik | Lari Jarak Pendek: 1. Teknik gerakan start 2. Teknik saat berlari 3. Teknik memasuki garis finish | | | | | | |
| | Lompat Jauh: 1. Teknik gaya tuck 2. Hasil lompatan | | | | | | |
| Olahraga Beladiri | Pencak Silat: Sikap dasar | | | | | | |
| Aspek yang dinilai 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerja sama 5. Hasil akhir latihan | Skor: A : 8,6 s/d 10 B : 7,6 s/d 8,5 C : 6,6 s/d 7,4 D : 5,6 s/d 6,5 E : 0 s/d 5,5 Nilai Akhir: | <p>.....</p> <p style="text-align: center;">Penilai/guru</p> | | | | | |

Tes Antropometri

Tes Antropometri : Aktivitas Pengembangan

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan?
- b. Bagaimana cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA)?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan bermacam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah kalian pelajari!

3. Lembar kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aktivitas Pengembangan | 1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. 2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani untuk siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). | | | | | | |
| Aspek yang dinilai 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerja sama 5. Hasil akhir latihan | 1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. 2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani untuk siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). | Penilai/guru | | | | | |

Tes Kebugaran

Tes Kebugaran : Aktivitas Senam Lantai
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat.
 Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara memberikan bantuan dalam melakukan gerakan guling depan, guling belakang, dan *handstand*?
- b. Bagaimana cara melakukan rangkaian gerakan senam lantai tanpa alat yang terdiri atas guling depan, guling belakang, *handstand*, kayang, dan melenting?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan bermacam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Ketangkasan Tanpa Menggunakan Alat | 1. Mempraktikkan latihan guling depan, guling belakang, <i>handstand</i> , dan melenting. 2. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai tanpa alat. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | Penilai/guru | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | E : 0 s/d 5,5 | | | | | | |
| Nilai Akhir: | | | | | | | |

Tes Kebugaran

Tes Kebugaran : Aktivitas Senam Ritmik
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah, lompat, dan ayunan lengan.
 Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan keterampilan gerak dasar langkah pada aktivitas senam ritmik?
- b. Bagaimana cara melakukan keterampilan gerak dasar lompat pada aktivitas senam ritmik?
- c. Bagaimana cara melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan bermacam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Ritmik Tanpa Menggunakan Alat | 1. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik. 2. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerja sama 5. Hasil akhir latihan | Skor: A : 8,6 s/d 10 B : 7,6 s/d 8,5 C : 6,6 s/d 7,4 D : 5,6 s/d 6,5 E : 0 s/d 5,5 Nilai Akhir: | Penilai/guru | | | | | |

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Aktivitas Air
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan teknik renang gaya bebas dan loncat indah dari tepi kolam.
 Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan teknik ayunan lengan, ayunan kaki, dan pernapasan renang gaya bebas?
- b. Bagaimana cara melakukan terjun dengan posisi berdiri dan dengan hulahop dari tepi kolam?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan tiga keterampilan dasar renang gaya bebas (teknik ayunan lengan, teknik ayunan kaki, dan pernapasan) serta loncat indah dari tepi kolam sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Renang Gaya Bebas Loncat Indah dari Tepi Kolam | Teknik ayunan lengan Teknik ayunan kaki Teknik pernapasan Teknik terjun dengan posisi berdiri Terjun dengan hulahop | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | Nilai Akhir: | Penilai/guru | | | | | |

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Aktivitas Penjelajahan
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan aktivitas penjelajahan dan penyelamatan di pantai.
 Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan teknik penyelamatan di pantai saat mengangkat korban dari air?
- b. Bagaimana cara melakukan teknik pernapasan buatan?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan aktivitas tersebut sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|--|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aktivitas Penjelajahan dan Penyelamatan di Pantai | Teknik penyelamatan korban di air dengan menggunakan alat. Teknik penyelamatan korban di air tanpa menggunakan alat. Teknik pernapasan buatan | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | Nilai Akhir: | Penilai/guru | | | | | |

Tes Kesehatan

Tes Kesehatan : Budaya Hidup Sehat
 Kompetensi Dasar : Menganalisis bahaya narkoba dan memahami peraturan perundangan tentang narkoba.
 Kelas/Semester : X/1

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara menghindari bahaya penyalahgunaan narkoba?
- b. Buatlah kliping tentang zat apa saja yang tergolong ke dalam jenis narkoba dan dampak negatifnya!

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan alat dan bahan untuk membuat kliping!
- c. Praktikkan aktivitas tersebut sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Bahaya Penyalahgunaan Narkoba | Cara menghindari penyalahgunaan narkoba. Zat-zat berbahaya yang tergolong ke dalam jenis narkoba. Dampak negatif yang ditimbulkan dari zat-zat berbahaya tersebut. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | Nilai Akhir: | Penilai/guru | | | | | |

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Permainan dan Olahraga
 Kompetensi Dasar : Melakukan keterampilan permainan dan olahraga bola besar, bola kecil, atletik, dan beladiri.
 Kelas/Semester : X/2

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan teknik taktik sepak bola, bola voli, bola basket, softball, dan tenis meja?
- b. Bagaimana cara melakukan teknik olahraga atletik nomor lari jarak menengah dan tolak peluru gaya membelakangi? Bagaimana cara melakukan gerak dasar pada olahraga beladiri (pencak silat)?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan bermacam-macam teknik dan taktik sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Permainan Bola Besar | Sepak Bola 1. Bentuk latihan <i>heading</i> 2. Bentuk latihan <i>throw in</i> | | | | | | |
| | Bola Voli 1. Bentuk latihan <i>smesh</i> 2. Bentuk latihan <i>blocking</i> | | | | | | |
| | Bola Basket Bentuk latihan kombinasi | | | | | | |
| Permainan Bola Kecil | Softball Cara bermain | | | | | | |
| | Tenis Meja 1. Bentuk latihan variasi pukulan 2. Bentuk latihan gerakan kaki | | | | | | |

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Olahraga Atletik | Lari Jarak Menengah 1 Teknik <i>start</i> 2 Teknik berlari 3 Teknik melewati garis <i>finish</i> | | | | | | |
| | Tolak Peluru 1 Teknik awalan 2 Teknik tolakan 3 Teknik akhir | | | | | | |
| Olahraga Beladiri | Pencak Silat Gerak Dasar | | | | | | |
| Aspek yang dinilai 1. Kesungguhan dan tanggung jawab 2. Kebenaran gerakan 3. Kejujuran dan sportivitas 4. Kerja sama 5. Hasil akhir latihan | Skor: A : 8,6s/d10 B : 7,6s/d8,5 C : 6,6s/d7,4 D : 5,6s/d6,5 E : 0s/d5,5 Nilai Akhir: | | | | | | Penilai/guru |

Tes Kebugaran

Tes Kebugaran : Aktivitas Pengembangan
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan tes kebugaran jasmani dan menginterpretasikannya.
 Kelas/Semester : X / 2

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan tes lari 2,4 km dan cara menginterpretasikan hasil tes tersebut dalam menentukan derajat kebugaran?
- b. Bagaimana cara melakukan *harvard step test* dan cara menginterpretasikan hasil tes tersebut dalam menentukan derajat kebugaran?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan perlengkapan untuk melakukan tes kebugaran!
- c. Praktikkan tes daya tahan umum sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Tes Daya Tahan Umum | Mempraktikkan tes lari 2,4 km dan cara menginterpretasikan hasil tes. Mempraktikkan <i>harvard step test</i> dan cara menginterpretasikan hasil tes. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | Penilai/guru | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | E : 0 s/d 5,5 | | | | | | |
| | Nilai Akhir: | | | | | | |

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Aktivitas Senam Artistik
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerakan senam lantai.
 Kelas/Semester : X/2

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan latihan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan menggunakan alat seperti: lari-lenting kepala di atas balok-*roll* depan dan lari-*tiger sprong* melewati balok-*handstand*?
- b. Bagaimana cara melakukan latihan rangkaian gerak senam ketangkasan tanpa alat seperti: *handstand*-putar 180°-lenting tengkuk dan meroda-*balance-handstand*?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan bermacam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|--|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Ketangkasan dengan Menggunakan Alat | Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan menggunakan alat seperti lari-lenting kepala di atas balok- <i>roll</i> depan dan lari- <i>tiger sprong</i> melewati balok- <i>handstand</i> . | | | | | | |
| Senam Ketangkasan tanpa Menggunakan Alat | Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan tanpa menggunakan alat seperti <i>handstand</i> -putar 180°-lenting tengkuk dan meroda- <i>balance-handstand</i> . | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | Penilai/guru | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | E : 0 s/d 5,5 | | | | | | |
| | Nilai Akhir: | | | | | | |

Tes Kebugaran

Tes Kebugaran : Aktivitas Senam Ritmik
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan dan merangkai gerakan.
 Kelas/Semester : X/2

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama tanpa alat?
- b. Bagaimana cara melakukan rangkaian gerakan senam irama tanpa menggunakan alat?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan bermacam-macam bentuk latihan sesuai dengan materi yang telah kalian pelajari!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Senam Ritmik Tanpa Menggunakan Alat | Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan senam irama tanpa alat. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam irama tanpa alat. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | E : 0 s/d 5,5 | | | | | | |
| | Nilai Akhir: | Penilai/guru | | | | | |

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Aktivitas Akuatik
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan renang gaya dada dan gaya miring untuk penyelamatan.
 Kelas/Semester : X/2

1. Permasalahan:

- a. Bagaimana cara melakukan teknik gaya dada saat berenang? Mengapa gaya dada disebut gaya yang paling mudah dan santai untuk berenang jarak jauh?
- a. Bagaimana cara melakukan teknik gaya miring yang digunakan untuk melakukan penyelamatan dalam air tanpa menggunakan alat?
- b. Bagaimana cara melakukan teknik pernapasan buatan dengan sistem RJP (Resusitasi Jantung dan Paru) dan CPR (Resusitasi Kardiopulmonari)?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Siapkan tempat dan alat untuk melakukan latihan!
- c. Praktikkan aktivitas tersebut sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|--|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Renang Gaya Miring untuk Penyelamatan | Teknik ayunan kaki menggantung. Teknik ayunan tangan gaya miring. Koordinasi seluruh gerakan. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | Penilai/guru | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | E : 0 s/d 5,5 | | | | | | |
| | Nilai Akhir: | | | | | | |

Tes Keterampilan Kecabangan

Tes Keterampilan Kecabangan : Aktivitas Penjelajahan
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di gunung.
 Kelas/Semester : X/2

1. Permasalahan:

- a. Apakah yang perlu dimasukkan dalam jadwal kegiatan penjelajahan di gunung?
- b. Perlengkapan apa saja yang harus dibawa sewaktu melakukan kegiatan penjelajahan di pegunungan?

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Persiapkan apa saja yang harus direncanakan untuk kegiatan penjelajahan di pegunungan!
- c. Praktikkan kegiatan penjelajahan di pegunungan sesuai dengan materi yang telah diberikan!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Aktivitas Penjelajahan di Gunung | Perlengkapan dasar Perlengkapan navigasi Perlengkapan khusus | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | E : 0 s/d 5,5 | | | | | | |
| | Nilai Akhir: | | | | | | |
| | | Penilai/guru | | | | | |

Tes Kesehatan

Tes Kesehatan : Budaya Hidup Sehat
 Kompetensi Dasar : Menganalisis dampak hubungan seks bebas dan menghindari hubungan seks bebas.
 Kelas/Semester : X/2

1. Permasalahan:

- a. Coba sebutkan kegiatan-kegiatan apa saja yang termasuk ke dalam hubungan seks bebas atau pergaulan bebas!
- b. Kumpulkanlah kliping tentang kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam hubungan seks bebas atau pergaulan bebas, beserta dampaknya, dan cara menghindarinya!

2. Petunjuk:

- a. Diskusikan dengan teman dan guru kalian!
- b. Persiapkan perlengkapan yang digunakan untuk mengumpulkan kliping tentang kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam pergaulan bebas, beserta dampak dari pergaulan bebas, dan cara menghindarinya.
- c. Praktikkan persiapan yang diperlukan untuk mengumpulkan kliping tentang kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam pergaulan bebas, beserta dampak dari pergaulan bebas, dan cara menghindarinya!

3. Lembar Kerja:

| Aspek | Kompetensi Dasar | Penilaian Afektif dan Psikomotor | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | R |
| Jenis-jenis Kegiatan yang Berhubungan dengan Seks Bebas atau Pergaulan Bebas | Kegiatan-kegiatan yang termasuk ke dalam seks bebas dan pergaulan bebas. Dampak yang terjadi. Cara menghindari. | | | | | | |
| Aspek yang dinilai | Skor: | | | | | | |
| 1. Kesungguhan dan tanggung jawab | A : 8,6 s/d 10 | | | | | | |
| 2. Kebenaran gerakan | B : 7,6 s/d 8,5 | | | | | | |
| 3. Kejujuran dan sportivitas | C : 6,6 s/d 7,4 | | | | | | |
| 4. Kerja sama | D : 5,6 s/d 6,5 | | | | | | |
| 5. Hasil akhir latihan | Nilai Akhir: | Penilai/guru | | | | | |

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMA/MA/SMK

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-084-9 (jil. 5p)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp14.875,00*

