

Yusup Hidayat
Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah



PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

SMA/MA/SMK
Untuk Kelas X



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMA/MA/SMK - KELAS X

Yusup Hidayat
Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah



PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

SMA/MA/SMK
Untuk Kelas X

**Yusup Hidayat
Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah**



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

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

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

SMA/MA/SMK

Untuk Kelas X

Penulis	Ilustrator	Desain Cover
Yusup Hidayat Sindhu Cindar Bumi Rizal Alamsyah	Tim Redaksi	Iwan Dharmawan
		Ukuran buku 17,6 x 25 cm
613.707 YUS p	YUSUF Hidayat	
	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan /Yusuf Hidayat, Sindhu Cindar Bumi, Rizal Alamsyah; ilustrator, Tim Redaksi.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010. x, 256 hlm.: illus.; 25 cm	
	Bibliografi: hlm. 246 Indeks Untuk kelas X SMA/MA/SMK ISBN 978-979-095-278-2 (no. jilid lengkap) ISBN 978-979-095-279-9 (jil. 1a)	
	1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul II. Sindhu Cindar Bumi III. Rizal Alamsyah IV. Tim Redaksi	

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional dari penerbit Armico

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 (*download*), 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 suatu bagian dari materi pelajaran pendidikan yang diberikan untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui aktivitas jasmani, dimana dalam proses kegiatan belajarnya melibatkan pengalaman gerak-gerak dasar dalam olahraga dan mempelajari tentang kesehatan yang dijabarkan melalui uraian singkat tentang pola hidup sehat. Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani, dimana siswa memahami pentingnya dan manfaat yang diperoleh dari aktivitas gerak sehingga akan memberikan nilai baik bagi dirinya bukan hanya melakukan dan bisa tetapi manfaat yang akan didapatkan oleh dirinya.

Seiring dengan perkembangan zaman maka sistem pendidikan semakin berkembang dan memberikan inovasi yang baru sehingga menuntut untuk dapat mengikuti perkembangan tersebut. Oleh karena itu, buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini dibuat untuk SMA, dimana isinya mengacu pada Kurikulum Standar Isi 2006 yang memberikan materi pokok sesuai dengan isi dari Standar Kompetensi dan Kompetensi dasar dalam materi yang ada dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang dibuat secara sistematis dan berkesinambungan. Materi ini dibuat dan disusun dari yang termudah sampai yang sulit, dari sederhana ke yang rumit sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik secara meningkat dan terus berkembang.

Untuk memberikan kemudahan agar materi dapat diterima dengan baik, buku ini dilengkapi dengan gambar dan ilustrasi sehingga dapat melihat gambaran materi yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran.

Dengan adanya buku ini, mudah-mudahan akan memberikan referensi atau alternatif pedoman dalam melaksanakan pembelajaran yang terarah dan memberikan nilai yang baik dalam kognitif, afektif, dan psikomotor bagi siswa sesuai dengan konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berdasarkan Kurikulum Standar Isi 2006.

Penulis sangat sadar atas buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini masih belum sempurna. Penulis sangat terbuka dan fleksibel dalam menerima masukan dan kritikan atas buku ini untuk memberikan yang terbaik dan berguna untuk proses pendidikan pada masa yang akan datang.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
PENDAHULUAN	ix
BAB 1 KETERAMPILAN PERMAINAN DAN OLAHRAGA	
BEREGU	1
A. Bola Voli.....	2
B. Futsal.....	8
C. Tenis Meja.....	14
Rangkuman.....	22
Pengujian Kompetensi.....	22
BAB 2 KETERAMPILAN OLAHRAGA PERORANGAN	25
A. Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	26
B. Pencak Silat.....	29
Rangkuman.....	33
Pengujian Kompetensi.....	34
BAB 3 LATIHAN DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI	37
A. Kebugaran Jasmani.....	38
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	39
C. Tes Kebugaran Jasmani.....	48
D. Perawatan Tubuh Agar Tetap Segar.....	49
Rangkuman.....	50
Pengujian Kompetensi.....	50
BAB 4 SENAM LANTAI	53
A. Pemanasan untuk Senam Lantai.....	54
B. Gerak Dasar Senam Lantai.....	55
C. Rangkaian Senam Lantai.....	60
Rangkuman.....	61
Pengujian Kompetensi.....	62

BAB 5 AKTIVITAS RITMIK (1)	65
A. Gerak Langkah Kaki.....	66
B. Gerak Mengayun Satu Lengan.....	69
Rangkuman.....	71
Pengujian Kompetensi	72
BAB 6 RENANG DAN LONCAT INDAH	75
A. Sejarah Renang	76
B. Prosedur Keselamatan Berenang.....	76
C. Renang Gaya Bebas.....	78
D. Renang Gaya Kupu-kupu.....	83
E. Loncat Indah.....	85
Rangkuman.....	88
Pengujian Kompetensi	88
BAB 7 PENJELAJAHAN DI PANTAI	91
A. Kegiatan Penjelajahan	92
B. Teknik Penyelamatan Penjelajahan di Pantai	97
C. Makanan dan Minuman untuk Penjelajahan di Pantai	100
Rangkuman.....	101
Pengujian Kompetensi	102
BAB 8 KESEHATAN	105
A. Narkoba	106
B. Karakteristik dan Efek Penggunaan	108
C. Landasan dan Aspek Hukum Narkoba.....	113
D. Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba	115
Rangkuman.....	116
Pengujian Kompetensi	116
LATIHAN SEMESTER GANJIL	119
BAB 9 KETERAMPILAN PERMAINAN DAN OLAHRAGA	123
A. Sepak Bola	124
B. Bulutangkis.....	136
Rangkuman.....	147
Pengujian Kompetensi	148

BAB 10 OLAHRAGA PERORANGAN.....	151
A. Atletik.....	152
B. Pencak Silat.....	156
Rangkuman.....	163
Pengujian Kompetensi	164
BAB 11 KEBUGARAN JASMANI.....	167
A. Komponen Kebugaran Jasmani.....	168
B. Tes Kebugaran.....	169
Rangkuman.....	175
Pengujian Kompetensi	176
BAB 12 RANGKAIAN SENAM LANTAI.....	179
A. Hakikat Senam dan Senam Lantai.....	180
B. Senam Lantai dengan Alat.....	180
C. Senam Lantai tanpa Alat.....	183
Rangkuman.....	187
Pengujian Kompetensi	188
BAB 13 AKTIVITAS RITMIK (2)	191
A. Intensitas Senam Aerobik.....	192
B. Senam Kesegaran Jasmani 2008.....	192
Rangkuman.....	202
Pengujian Kompetensi	202
BAB 14 KETERAMPILAN RENANG	205
A. Renang Gaya Bebas.....	206
B. Renang Gaya Dada.....	210
C. Renang Gaya Punggung.....	212
D. Penyelamatan dengan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru.....	214
Rangkuman.....	215
Pengujian Kompetensi	216
BAB 15 PENJELAJAHAN DI GUNUNG.....	219
A. Kegiatan Penjelajahan di Gunung	220
B. Sejarah Perkembangan Penjelajahan Alam Bebas	220
C. Perencanaan Perlengkapan Penjelajahan	221
D. Penyelamatan Penjelajahan di Pegunungan.....	223
Rangkuman.....	225
Pengujian Kompetensi	225

BAB 16 DAMPAK SEKS BEBAS.....	229
A. Pengertian Seks Bebas.....	230
B. Dampak Negatif Seks Bebas.....	230
C. Cara Menghindari Seks Bebas	233
Rangkuman.....	234
Pengujian Kompetensi	234
LATIHAN SEMESTER GENAP.....	237
LATIHAN AKHIR TAHUN	241
DAFTAR PUSTAKA.....	246
GLOSARIUM.....	248
INDEKS	250
LAMPIRAN	253

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan pendidikan melalui pembelajaran aktivitas jasmani atau gerak fisik sehingga siswa dapat memahami arti penting dan manfaat yang diperoleh dari proses pendidikan sehingga akan mempengaruhi nilai kognitif, afektif, dan psikomotor siswa menjadi lebih baik.

Isi buku ini mengacu pada kurikulum Standar Isi 2006 dan disusun secara sistematis sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar dari kurikulum tersebut sehingga pencapaian tujuan akan terarah dengan baik sesuai dengan tingkatan perkembangan siswa Sekolah Menengah Atas.

Proses pembelajaran yang diterapkan dalam buku ini berisikan materi yang dikelompokkan dalam aspek-aspek penilaian, yaitu Permainan dan Olahraga, Aktivitas Pengembangan, Kebugaran Jasmani, Senam, Senam Ritmik, Aquatik, dan Aktivitas Luar Kelas (*Outdoor Education*).

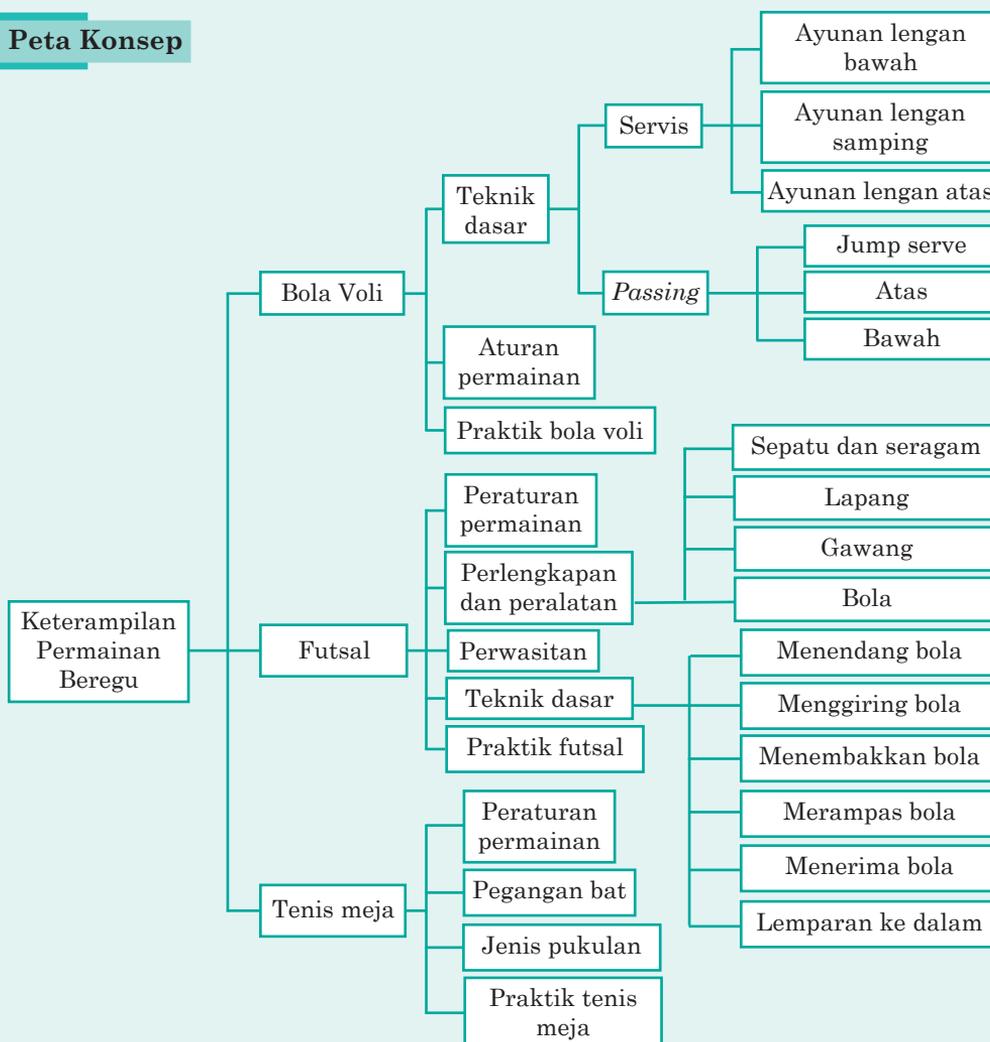
Buku ini disajikan dengan gambar, ilustrasi keadaan dan gerak, juga dilengkapi dengan pendekatan metode pembelajaran sehingga akan mempermudah dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar.

Siswa diharapkan dapat melakukan dan memperoleh manfaat dari pembelajaran ini sesuai dengan tujuan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

BAB 1

KETERAMPILAN PERMAINAN DAN OLAHRAGA BEREGU

Peta Konsep



Kata Kunci

Volley ball, service, FIPA, pingpong, penholder grip, shakehand grip, forehand, backhand

Permainan di sekitar kita yang melibatkan banyak orang cukup banyak bentuknya, permainan tersebut ada yang hanya bersifat rekreasi dan ada juga untuk tujuan prestasi. Permainan yang melibatkan banyak orang disebut permainan beregu. Salah satunya ialah permainan bola voli.

Perkembangan permainan beregu sangat pesat. Inti permainan beregu yaitu untuk hiburan, mendapatkan kepuasan, dan menjalin keakraban. Oleh karena itu, tidak heran jika dalam pelaksanaannya memerlukan kekompakan antarpemain dalam regu tersebut.

A BOLA VOLI

Bola voli merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Setiap tim terdiri atas 6 pemain. Selain bola voli lapangan, terdapat pula bola voli pantai yang pemainnya terdiri atas 2 orang. William G. Morgan (New York, 1870–1942) adalah tokoh asal Amerika Serikat yang dikenal sebagai pencipta olahraga bola voli. Pada tahun 1895, ia mulai bekerja sebagai Direktur Pendidikan Jasmani di YMCA di Massachusetts. Kemudian, ia menciptakan permainan bernama Mintonette yang cocok dimainkan orang-orang yang lebih tua.

Permainan “Mintonette” hampir sama dengan badminton. Jumlah pemain tak terbatas sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani. Nama permainan pun kemudian diubah menjadi “volleyball” artinya mem-*volley* bola berganti-ganti. Sejak saat itu, perkembangan permainan ini pun cukup pesat.

1. Teknik dasar

Untuk dapat melakukan permainan bola voli, Anda terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik dasar permainan bola voli sebagai berikut.

a. Servis

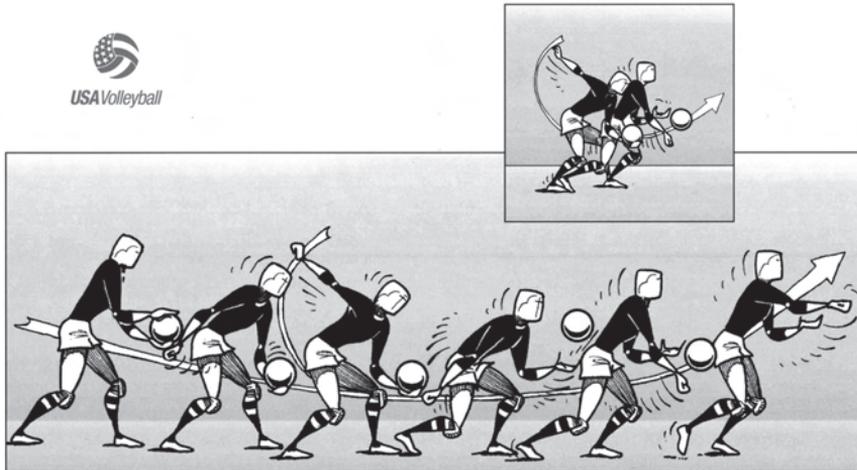
Servis adalah awalan pukulan untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Selain itu, servis juga merupakan pukulan untuk memulai permainan. Beberapa cara melakukan servis sebagai berikut.

1) Servis bawah

Cara melakukan servis dengan ayunan tangan dari bawah sebagai berikut.

- a) Pemain berdiri menghadap net, salah satu kaki di depan.
- b) Lengan kiri dijulurkan ke depan dan memegang bola.
- c) Bola dilambungkan rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- d) Lengan yang bebas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan untuk memukul bola.

- e) Saat memukul bola, berat badan dipindahkan ke kaki depan.
- f) Bola dipukul dengan tangan mengepal, pergelangan tangan kaku, dan kuat.
- g) Kemudian, pindahkan kaki belakang ke depan sebagai gerak lanjutan.



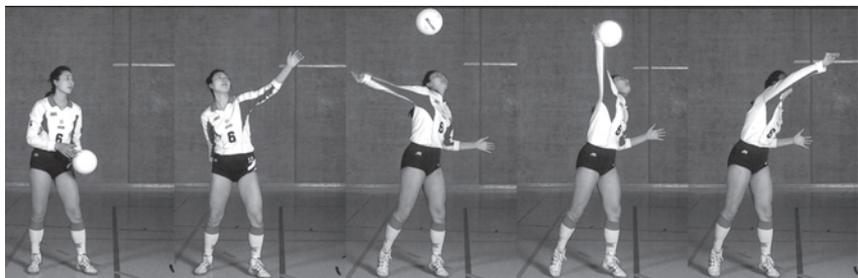
(Sumber: <http://teamwork.jacobs-university.com/16/06/2009>)

Gambar 1.1 Servis ayunan tangan bawah

2) Servis samping

Cara melakukan servis dengan ayunan tangan dari samping sebagai berikut.

- a) Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap sisi lapangan.
- b) Bola dipegang dengan lengan menjulur setinggi kepala, kemudian lambungkan di depan badan.
- c) Lengan pemukul diayun ke belakang.
- d) Berat badan ditempatkan di belakang, dengan kedua lutut agak ditekuk.
- e) Lengan diangkat dengan membentuk gerakan melingkar.
- f) Bagian tubuh berputar sedemikian rupa sampai menghadap net, berat badan dipindahkan ke depan.



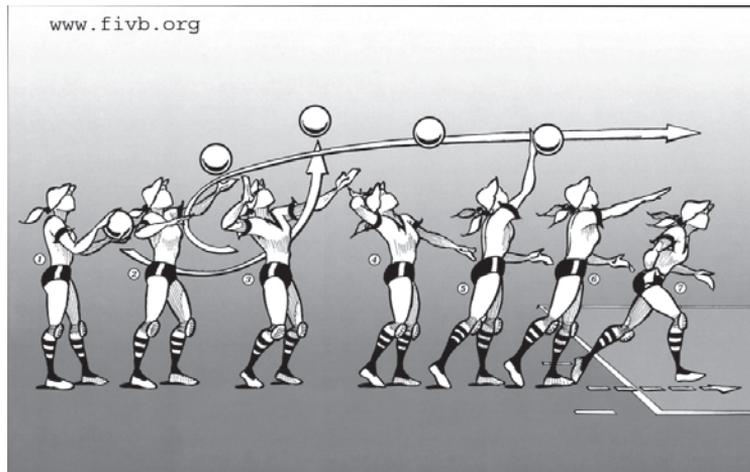
(Sumber: www.fivb.org/17/02/2009)

Gambar 1.2 Servis ayunan tangan samping

3) Servis atas

Cara melakukan servis dengan ayunan tangan dari atas sebagai berikut.

- Pemain berdiri dengan salah satu kaki di depan, kedua lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan memegang bola.
- Bola dilambung dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian ± 1 m di atas kepala di depan bahu, dan telapak tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan telapak menghadap ke depan.
- Badan dilentingkan ke belakang. Setelah tangan berada di belakang atas kepala, bola segera dipukul dengan telapak tangan, dengan posisi lengan tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Pada saat bola dipukul, berat badan dipindahkan ke depan.



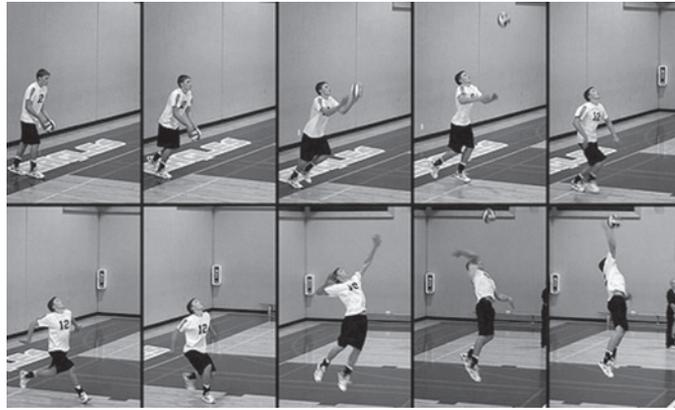
(Sumber: www.fivb.org/19/02/2009)

Gambar 1.3
Servis ayunan tangan atas

4) *Jump serve*

Cara melakukan *jump serve* sebagai berikut.

- Pemain berdiri dengan dengan kedua kaki rapat.
- Kedua tangan memegang bola di depan badan.
- Bola dilambungkan ke atas depan.
- Saat bola melambung, lakukan tolakan beberapa langkah ke depan untuk mendapatkan lompatan yang maksimal.
- Saat mencapai ketinggian maksimal dan bola berada pada jangkauan lengan pukullah bola tersebut.
- Pada saat memukul bola, berat badan dipindahkan ke depan.



(Sumber: farm3.static.flickr.com/17/02/2009)

Gambar 1.4 Jump serve

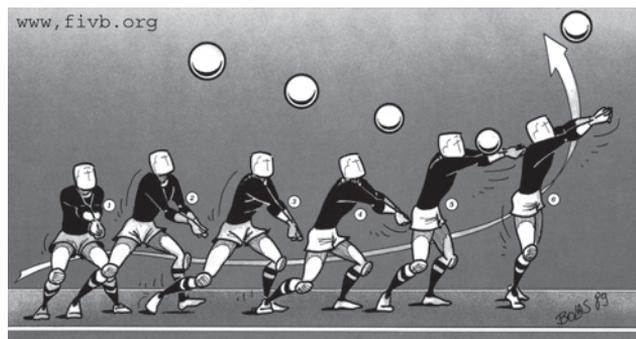
b. Passing

Passing ialah mengoper bola. Passing bola voli dibagi ke dalam dua bagian, yaitu:

1) Passing bawah

Passing bawah adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan secara bersamaan di depan badan. Cara melakukan passing bawah sebagai berikut.

- a) Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua lutut agak ditebuk.
- b) Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
- c) Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan di depan badan.
- d) Perkenaan bola pada bidang datar lengan bawah dekat pergelangan tangan.
- e) Saat perkenaan, gerakkan kedua lengan ke atas dengan sumber gerakan dari pangkal bahu, kemudian luruskan kedua tangan.
- f) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola yang datang.



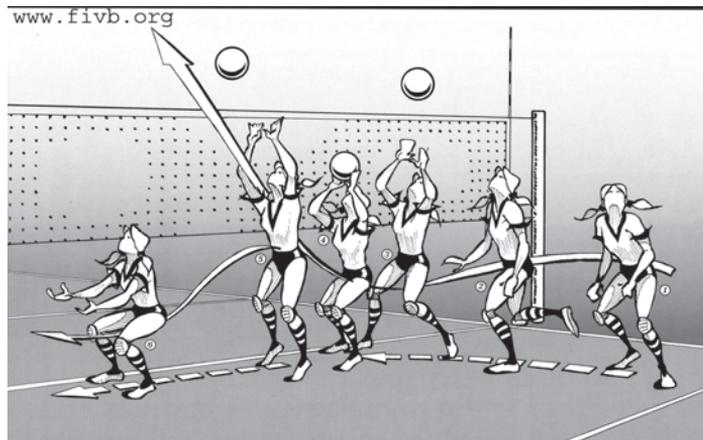
(Sumber: www.fivb.org/19/02/2009)

Gambar 1.5 Passing bawah

2) Passing atas

Passing atas (*set up*) adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersamaan. Cara melakukannya passing atas sebagai berikut.

- Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan berada di atas depan dahi.
- Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
- Jari-jari kedua tangan diregangkan.
- Perkenaan bola pada ujung jari tangan.
- Saat perkenaan, ikuti gerakan bola, kemudian dorong hingga bola melambung.
- Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya bola.



(Sumber: www.fivb.org / 19/02/2009)

Gambar 1.6 Passing atas

2. Aturan permainan

a. Peraturan teknis

Peraturan teknis bola voli sebagai berikut.

- Regu yang menang adalah regu yang paling dulu memperoleh *point* 25.
- Servis harus melewati net dan masuk ke daerah lawan.
- Jika lawan dapat memasukkan bola maka kita kehilangan bola dan lawan mendapatkan nilai.
- Setiap regu berhak memainkan bola dengan tiga kali sentuhan.
- Bola dinyatakan hidup selama belum menyentuh lantai.
- Regu yang melakukan servis berhak memperoleh angka jika berhasil mematikan langkah lawan.

b. Lama permainan

Permainan bola voli tidak ada batasan waktu seperti sepak bola. Di dalam permainan bola voli, pemenang ialah regu yang paling cepat mengumpulkan angka 25 atau *rally point*. Penentuan regu pemenang menggunakan dua sistem, yaitu *two winning set* dan *three winning set*. *Two winning set* adalah pertandingan berakhir dengan salah satu regu memperoleh dua set kemenangan langsung. Adapun *three winning set* adalah pertandingan berakhir dan satu regu memperoleh tiga set kemenangan langsung.

c. Pelanggaran

Suatu perbuatan dikatakan sebuah pelanggaran apabila:

- 1) berbicara tidak sopan kepada wasit;
- 2) sering menegur wasit;
- 3) memengaruhi wasit;
- 4) meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit;
- 5) menerima petunjuk dari luar lapangan pada saat pertandingan berlangsung.

3. Praktik bermain bola voli

Setelah Anda mempelajari teknik dasar dan aturan permainan bola voli, sekarang Anda tinggal melakukan permainan bola voli tersebut. Agar permainan bola voli yang akan Anda lakukan berjalan dengan baik, maka Anda harus mengetahui teknik-teknik bermainnya. Oleh karena itu, selama bermain harus dibimbing oleh guru Anda.

Sebelum permainan bola voli dimulai, terlebih dahulu Anda mempersiapkan lapangnya. Jika di sekolahmu tidak ada lapang bola voli, Anda dapat memanfaatkan lahan kosong di sekitar sekolah. Ukuran lapangnya tinggal Anda sesuaikan. Jika tidak ada net, Anda dapat menggunakan tali rafia. Begitu pula dengan jumlah pemain, jika ukuran lapangnya kecil, maka tiap grup bisa terdiri atas 3 orang.

Selamat bermain!

KEGIATAN

1. Lakukan teknik servis dengan ayunan lengan dari bawah.
2. Lakukan *passing* bawah ke dinding selama 60 detik.

Permainan futsal ditemukan oleh *Juan Carlos Ceriani* di Uruguay, tahun 1930. Permainan ini menjadi fenomena tersendiri di dunia persepakbolaan. Sementara itu, perkembangan permainan di Indonesia secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an.

Permainan ini menjadi olahraga sepak bola alternatif bagi mereka yang tinggal di perkotaan. Hal tersebut dikarenakan permainan futsal tidak memerlukan lahan yang sangat luas, seperti lapangan sepak bola.

Hal yang sangat menarik dari permainan ini, pemainnya hampir di semua tingkat usia. Walaupun maksud dari aktivitas tersebut hanya mencari keringat atau hiburan. Dari hal tersebut, berdirilah berbagai komunitas untuk memainkan olahraga ini. Biasanya, mereka menyewa lapangan futsal secara bersama-sama. Dengan komunikasi seperti itu, jadwal latihan pun menjadi ajang silaturahmi dan mengakrabkan hubungan antarteman.

1. Peraturan permainan futsal

Permainan futsal berada di bawah naungan FIFA (*Federation Internationale Football Association*). Oleh karena itu, segala peraturan yang berhubungan dengan peralatan, prosedur pertandingan, perwasitan, dan prinsip permainan dasar telah disusun dan disepakati dalam peraturan FIFA. Namun, segala peraturan sewaktu-waktu dapat berubah apabila menyangkut pemain di bawah 16 tahun, pemain wanita, dan pemain yang usianya berada di atas 35 tahun. Berikut beberapa peraturan permainan futsal.

a. Perlengkapan dan peralatan

1) Ukuran lapangan

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang dan di dalam ruangan. Namun, ada lapangan futsal di luar ruangan. Berikut ukuran lapangan permainan futsal berdasarkan standar FIFA.



(Sumber: wb3.indo-work.com/29/01/2009)

Gambar 1.7 Lapangan futsal

Panjang: 25 – 42 meter

Lebar : 15 – 25 meter

Semua garis memiliki lebar 8 cm. Pada titik garis tengah lapangan terdapat lingkaran dengan jari-jari 3 meter.

Seperempat lingkaran garis gawang dengan jari-jari 6 meter.

Titik penalti berjarak 6 meter.

Titik penalti kedua berjarak 10 meter.

Titik tendangan pojok memiliki jari-jari 25 cm.

2) Ukuran, berat, dan bahan bola

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Terbuat dari bahan kulit atau bahan lain yang layak. Keliling bola 62–64 cm, berat bola 400 – 440 gram, dan tekanan bola 0,4 – 0,6 atm.



Gambar 1.8 Bola futsal (Sumber: www.upper90inc.com/ 29/01/2009)

3) Gawang

Gawang tim lawan adalah sasaran setiap pemain dalam permainan futsal. Berikut ukuran gawang permainan futsal.

- Jarak tiang gawang ialah 3 meter.
- Kedalaman gawang 80 cm di bagian atas dan 100 cm di bagian bawah.
- Gawang dilengkapi dengan jaring yang terbuat dari tali rami, goni, atau nilon.



(Sumber: www.soccer.com/ 16/06/2009)

Gambar 1.9 Gawang futsal

4) Waktu permainan

Pertandingan futsal berakhir dalam dua babak. Masing-masing babak selama 20 menit. Waktu sela (*time out*) diberikan kepada satu tim selama 1 menit. Waktu istirahat selama 15 menit.

5) Penggantian pemain

Pergantian pemain dapat digunakan setiap pertandingan. Pemain cadangan dalam permainan futsal maksimal 7 orang. Jumlah pergantian permainan selama permainan tidak dibatasi. Setiap pemain dapat diganti kemudian masuk lagi ke lapangan. Pergantian pemain dilakukan ketika bola masih berada di dalam atau keluar dari lapangan permainan dengan kondisi berikut.

- a) Pergantian pemain dilakukan dari wilayah pergantian pemain tim sendiri, baik yang masuk maupun keluar.
- b) Pergantian pemain bergantung pada kewenangan wasit.
- c) Pergantian dianggap selesai jika pemain pengganti menjadi pemain aktif dan pemain yang digantikan berhenti bermain.
- d) Penjaga gawang pun boleh berganti posisi dengan pemainnya.

b. Perwasitan

Setiap pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang memiliki kewenangan penuh untuk menegakkan peraturan permainan yang berhubungan dengan peraturan yang telah disepakati.

Wasit utama dibantu dengan wasit kedua dan ketiga. Wasit kedua bertugas untuk membantu wasit pertama, yaitu mengawasi jalannya pertandingan. Selain itu, ia bertugas untuk memberhentikan jika terjadi pelanggaran terhadap peraturan-peraturan dan memastikan bahwa pergantian permainan dilakukan dengan baik.

Sementara itu, wasit kedua bertugas sebagai penjaga waktu, yaitu dengan mencatat atas pelanggaran akumulasi lima pertama yang dilakukan tim, penghentian permainan, pemain yang mencetak gol, pemain yang mendapat peringatan, dan penyediaan informasi yang relevan jika terdapat pemain yang komplain.



(Sumber: www.spiritfutsal.com/13/06/2009)

Gambar 1.10 Wasit permainan futsal

2. Teknik dasar permainan futsal

Pada dasarnya, teknik dasar permainan futsal tidak berbeda dengan permainan sepak bola. Perbedaannya, terletak pada ukuran lapangan yang menuntut pemainnya untuk melakukan teknik yang lebih akurat.

a. Menendang bola



(Sumber: media.photobucket.com/18/06/2009)

Gambar 1.11 Pemain futsal sedang menendang bola

b. Menerima bola



(Sumber: <http://galeri.unitomo.ac.id/18/06/2009>)

Gambar 1.12

Pemain futsal sedang menerima operan bola

c. Menggiring bola



(Sumber: <http://219.83.122.194/18/06/2009>)

Gambar 1.13 Pemain sedang menggiring bola

d. Tendangan ke dalam



(Sumber: www.winningedgesportscenter.com/18/06/2009)

Gambar 1.14 Pemain sedang melakukan tendangan ke dalam

e. Merampas bola



(Sumber: <http://ft.ubharajaya.com/18/06/2009>)

Gambar 1.15

Pemain sedang berusaha merampas bola dari lawannya

f. Penjaga gawang



(Sumber: www.futsal-energy.com/18/06/2009)

Gambar 1.16 Penjaga gawang

3. Praktik bermain futsal

Setelah Anda mempelajari peraturan permainan futsal dan teknik dasar permainan futsal, maka Anda harus mempraktikkannya agar Anda dapat menguasainya. Sebelum dan selama permainan, Anda dapat memodifikasi peraturan permainan futsal yang disesuaikan dengan keadaan sekolah. Misalnya, ukuran lapang dapat Anda sesuaikan dengan

lahan kosong di sekolahmu. Begitu pula dengan ukuran gawang dan jumlah pemainnya. Selama praktik bermain futsal, alangkah baiknya guru Anda bertindak sebagai wasit pertandingan sehingga dapat diterapkan teknik permainan futsalnya.

Hal penting lainnya sebelum permainan dimulai, alangkah baiknya Anda mencari informasi dahulu mengenai petunjuk keselamatan bermain futsal. Informasi tersebut dapat Anda peroleh dari gurumu, buku-buku lain, internet, atau sumber lainnya.

Selamat bermain!

KEGIATAN

1. Lakukan teknik menggiring bola dengan menggunakan patok-patok.
2. Lakukan *wall pass* dari jarak 3 meter selama 60 detik.



TENIS MEJA

1. Sejarah tenis meja

Tenis meja atau pingpong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan secara perorangan (untuk tunggal) atau beregu (untuk ganda). Di Tiongkok, nama resmi olahraga ini ialah "bola ping pong" (Tionghoa: *Pinyin: pīngpāng qiú*)

Permainan tenis meja bermula pada tahun 1880-an di Inggris. Saat itu, masyarakat kelas atas Victoria menganggap permainan ini sebagai hiburan seusai santap malam. Untuk pertama kalinya pertandingan tenis meja dipertandingkan pada Olimpiade Seoul tahun 1988. Perkembangan permainan tenis meja menjadi sumber inspirasi bagi *PONG*, sebuah video game terkenal yang dirilis pada tahun 1972. Awal 1970-an, para pemain tenis meja Amerika Serikat diundang turut serta dalam sebuah turnamen di Tiongkok. Peristiwa tersebut mencairkan ketegangan hubungan antara kedua negara. Istilah "Diplomasi Ping Pong" muncul ketika Presiden AS *Richard Nixon* tak lama kemudian berkunjung ke Tiongkok.

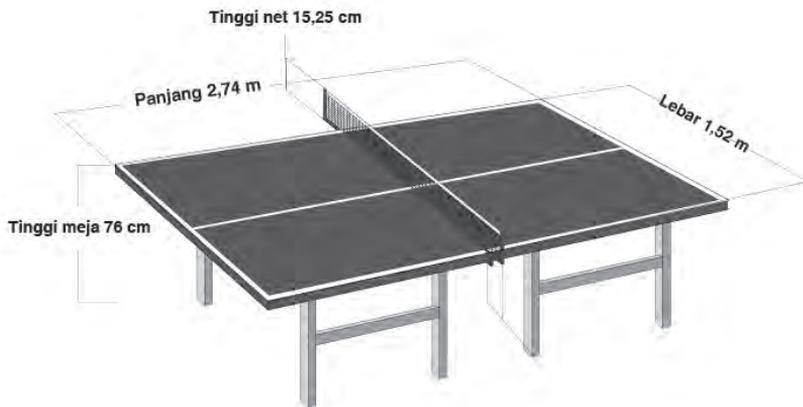
2. Sarana dan prasarana

a. Meja

Meja yang digunakan untuk permainan tenis meja berbentuk persegi panjang dan terbuat dari kayu. Ukuran meja tenis sebagai berikut.

- 1) panjang : 2,74 meter
- 2) lebar : 1,52 meter
- 3) tinggi meja dari lantai : 76 cm
- 4) tebal meja : 3 cm

- 5) lebar garis sisi : 1 cm
 6) tinggi net : 15,25 cm

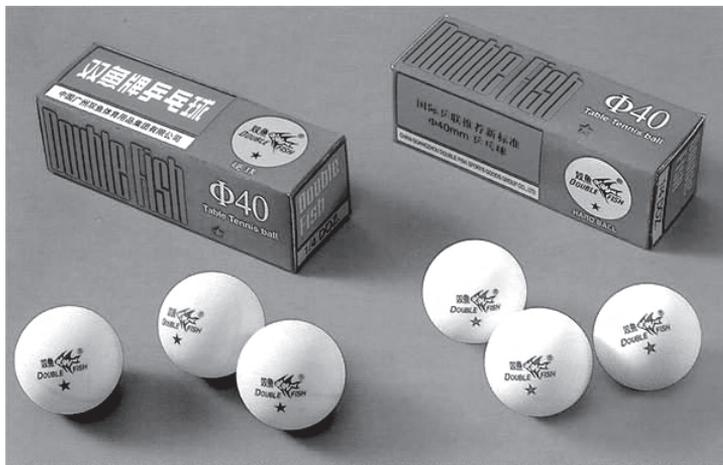


(Sumber: upload.wikimedia.org/29/01/2009)

Gambar 1.17 Meja tenis dan ukurannya

b. Bola

Bola dalam permainan tenis meja terbuat dari bahan seluloid putih dengan berat 24,0–25,3 gram dan diameter 37,2–38,2 mm.



(Sumber: www.doublefish-us.com/29/01/2009)

Gambar 1.18 Bola tenis meja

c. Jaring (net)

Net yang digunakan dalam permainan tenis meja biasanya terbuat dari nilon atau bahan lain yang sejenis. Umumnya berwarna hijau tua dan di bagian sisinya dilapisi dengan kain atau pita yang berwarna putih. Net memiliki ukuran yaitu:

- 1) panjang : 1,83 meter
- 2) lebar pita : 15 mm
- 3) tinggi jaring : 15,25 cm



(Sumber: z.about.com/29/01/2009)

Gambar 1.19 Net tenis meja

d. Pemukul (bet)

Alat pemukul dalam permainan tenis meja disebut *bet*. Bet harus terbuat dari kayu dengan kedua permukaan daun pemukul dilapisi karet.



(Sumber: www.table-tennis-rules.com/29/01/2009)

Gambar 1.20 Bet tenis meja

3. Teknik dasar

a. Posisi tubuh

Posisi tubuh yang baik saat bermain tenis meja antara lain:

- 1) berdiri menghadap ke arah permainan;
- 2) kedua kaki dibuka sejajar, kedua lutut agak ditekuk;

- 3) badan agak membungkuk dan salah satu tangan memegang bet di depan badan;
- 4) berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki agar leluasa untuk bergerak;
- 5) posisi badan ditempatkan di tengah-tengah belakang meja dengan jarak secukupnya.

b. Cara memegang bet

Cara memegang bet ada dua macam, antara lain sebagai berikut.

1) *Penholder grip* (Pegangan tangkai pena)

Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk. Ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet. Biasanya, pegangan seperti ini digunakan oleh pemain tipe menyerang dengan pukulan *forehand drive*.

2) *Shakehand grip* (Pegangan jabat tangan)

Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya. Jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet. Posisi bet berdiri dan mengarah ke depan dan ke belakang pemain.



(Sumber: www.pingskills.com/29/01/2009)

Penholder grip



(Sumber: www.pingskills.com/29/01/2009)

Shakehand grip

Gambar 1.21 Cara memegang bet tenis meja

c. Pukulan

Permainan tenis meja dikenal pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Berikut cara melakukan kedua pukulan tersebut.

1) Pukulan *Forehand*

Cara melakukan pukulan *forehand* sebagai berikut.

- a) Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
- b) Salah satu kaki di depan.
- c) Salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk sudut 90° .

- d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan.
- e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.



Gambar 1.22 Pukulan forehand

(Sumber: <http://z.about.com/04/06/2009>)

2) Pukulan *backhand*

Cara melakukan pukulan *backhand* sebagai berikut.

- a) Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
- b) Salah satu kaki di depan.
- c) Salah satu tangan memegang bet di samping badan dan lengan atas membentuk sudut kecil dengan badan.
- d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke arah depan samping.
- e) Bet harus mengenai bola, pada saat bola mencapai titik tertinggi.



(Sumber: <http://z.about.com/13/06/2009>)

Gambar 1.23 Pukulan backhand

4. Pola penyerangan

Taktik penyerangan diperlukan untuk memenangkan pertandingan. Serangan yang cepat dan keras dapat mematahkan lawan, namun hal ini ditunjang dengan teknik dasar yang baik. Dalam suatu pertandingan, pemain harus dapat mengambil inisiatif dalam permainan, maka penguasaan teknik dan pola penyerangan menjadi hal yang wajib dikuasai oleh pemain.

Membuka serangan haruslah melihat datangnya bola. Dekat jauhnya bola dari net harus diperhatikan, kemudian pemain dapat menentukan serangan. Bola yang jatuh dekat net harus dapat dijangkau dengan serangan dekat net. Tetapi bola yang jatuh di luar jangkauan serangan haruslah mengejar atau mendekati net dahulu, kemudian lakukan serangan jarak jauh.

Keuntungan serangan jarak jauh ialah pemain mempunyai waktu untuk bersiap dan lebih mudah untuk mengontrol bola. Serangan jarak jauh dapat digunakan untuk menghadapi *cut defensive* jarak pendek atau melakukan *counter attack*.

Berikut adalah cara melakukan serangan dengan menggunakan beberapa teknik dasar.

a. Forehand drive

Cara melakukannya:

- 1) Kaki kiri di depan, badan menyerong ke kanan 45 derajat, lutut di-bengkokkan.
- 2) Bet di samping badan dengan posisi agak ke belakang, kepala bet menghadap tanah dengan lengan ke bawah.
- 3) Pada saat bola menuju arah pemain, lengan diayunkan ke depan dengan menggesekkan di bagian belakang bola untuk bola kosong dan di bagian bawah untuk bola isi.
- 4) Pergelangan tangan ikut membantu menggesek bola ke atas, sehingga bet berhenti di samping kiri atas kepala.



Gambar 1.24 Forehand drive

b. Backhand drive

Cara melakukan:

- 1) Kaki kanan di depan, badan menyerong ke kiri dengan lutut di-bengkokkan.

- 2) Bet ditarik ke samping badan dekat pinggang sebelah kiri hingga lengan atas menempel di dada, kepala bet agak menghadap tanah.
- c) Posisi tersebut dilakukan pada saat bola lawan menuju ke arah pemain.



Gambar 1.25 Backhand drive

c. Smash bola melambung

Cara melakukan:

- 1) Kaki kiri di depan, badan agak miring ke kanan dengan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- 2) Lengan ditarik ke belakang dan pinggang miring ke kanan belakang.
- 3) Setelah bola mental dengan titik teratas, lengan mulai diayunkan dari bawah ke atas memukul dan menekan bola ke bawah.



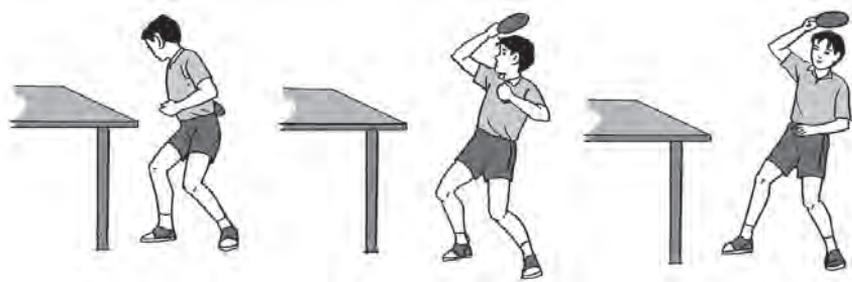
Gambar 1.26 Smash

d. Forehand loop drive

Cara melakukan:

- a) Kaki kiri di depan, badan miring ke kanan dengan pundak kiri menghadap meja, lengan ditarik ke belakang sehingga bet mendekati lutut kaki kanan.

- b) Setelah bola mental pada titik terakhir lengan dibantu dengan kekuatan lutut kaki kanan dan badan menggesek bola ke atas, bet berhenti di belakang kepala dan *loop drive* dilakukan dengan pergelangan tangan, siku dan lengan.



Gambar 1.27 Forehand loop drive

5. Praktik bermain tenis meja

Setelah Anda mempelajari sarana dan prasarana serta teknik dasar bermain tenis meja, maka langkah berikutnya adalah harus mempraktikkannya sehingga Anda dapat menguasainya.

Praktik bermain tenis meja akan menyenangkan jika sarana dan prasarananya telah tersedia. Akan tetapi, jika di sekolahmu tidak tersedia, Anda dapat memodifikasinya. Misalnya, lapangan tenis meja dapat menggunakan 4 buah meja belajar yang digabungkan, untuk netnya dapat menggunakan tali rafia, dan jika tidak ada bet dapat menggunakan piring yang terbuat dari plastik. Selama bermain, mintalah bimbingan gurumu.

KEGIATAN

1. Lakukan teknik pukulan *forehand* ke dinding selama 60 detik.
2. Lakukan teknik pukulan *backhand* ke dinding selama 60 detik.

Kamu Harus Tahu!!!

Pemain bola paling terkenal adalah Pele dari Brasil. Ksatria sepak bola pertama Inggris adalah Sir Stanley Matthews. Turnamen sepak bola terbesar adalah Piala Dunia. Turnamen tertua adalah FA Cup. Kejuaraan dunia wanita pertama tahun 1991. Skor terbesar di Inggris Raya adalah 36 – 0 (Arboath vs Bon Acord tahun 1885).

Sumber: *Ensiklopedia Pengetahuan Sejarah, Kehidupan Ekonomi dan Olahraga. 2007.*

1. Voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan yang masing-masing timnya terdiri enam orang pemain.
2. *William G. Morgan* ialah pencipta permainan voli.
3. Permainan futsal ditemukan oleh *Juan Carlos Ceriani* di Uruguay, pada tahun 1930. Permainan ini menjadi fenomena tersendiri di dunia persepakbolaan. Sementara itu, perkembangan permainan di Indonesia secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an.
4. Permainan futsal berada di bawah naungan FIFA (*Federation Internationale Football Association*).
5. Tenis meja atau pingpong adalah suatu olahraga bet yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Jumlah pemain bola voli ialah ... orang.
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. 6
2. Cara melakukan servis dengan ayutan tangan dari bawah adalah
 - a. pemain berdiri menyamping net, salah satu kaki di depan
 - b. lengan yang memegang bola ditekuk
 - c. bola tidak dilambungkan ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang
 - d. lengan yang bebas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan untuk memukul bola
 - e. saat memukul bola, berat badan dipindahkan ke kaki belakang
3. Cara melakukan *passing* bawah yang benar adalah
 - a. badan agak tegak, pandangan ke arah datangnya bola
 - b. kedua tangan dirapatkan dan dibengkokkan di depan badan
 - c. perkenaan bola pada pergelangan tangan
 - d. saat perkenaan, gerakkan kedua lengan ke atas dengan sumber gerakan dari pangkal bahu, kemudian luruskan kedua tangan
 - e. gerakan tangan harus cepat dan kuat
4. Berikut ini merupakan cara melakukan *passing* bawah, *kecuali*
 - a. sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk, kedua tangan berada di atas depan dahi

- b. badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola
 - c. jari-jari kedua tangan dirapatkan
 - d. perkenaan bola pada ujung jari tangan
 - e. saat perkenaan, ikuti gerakan bola, kemudian dorong sehingga bola melambung ke depan atas
5. Bentuk lapangan permainan futsal adalah
- a. lingkaran
 - b. persegi panjang
 - c. bujur sangkar
 - d. segitiga
 - e. jajargenjang
6. Waktu permainan futsal adalah
- a. 15 menit
 - b. 20 menit
 - c. 25 menit
 - d. 45 menit
 - e. tidak terhingga
7. Cara melakukan lemparan ke dalam dalam permainan futsal adalah....
- a. melempar dari depan dada
 - b. melempar dari atas kepala
 - c. melempar bola dengan kedua tangan melalui atas kepala
 - d. melempar dari bawah
 - e. melempar bola dari samping dengan kedua tangan
8. Alat pemukul dalam permainan tenis meja disebut
- a. bet
 - b. stick
 - c. raket
 - d. gada
 - e. sumpit
9. Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk, ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet merupakan pegangan cara....
- a. *shakehand*
 - b. *forehand*
 - c. *penholder*
 - d. *drive*
 - e. *smash*
10. Cara melakukan pukulan *forehand* adalah
- a. berdiri di belakang meja menyerong ke arah lawan
 - b. kedua kaki sejajar
 - c. salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk sudut 90⁰
 - d. pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah depan ke samping
 - e. bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik terendah

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Jelaskan mengenai ukuran lapangan voli!
2. Sebutkan beberapa peraturan mengenai bola mati pada permainan voli!
3. Jelaskan prosedur pergantian pemain dalam permainan futsal!
4. Sebutkan tugas dan kewenangan wasit kedua dalam permainan futsal!
5. Jelaskan cara melakukan pukulan *backhand*!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • kerja sama • kejujuran • menghargai • semangat • percaya diri 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda centang (√) pada aspek yang sesuai.

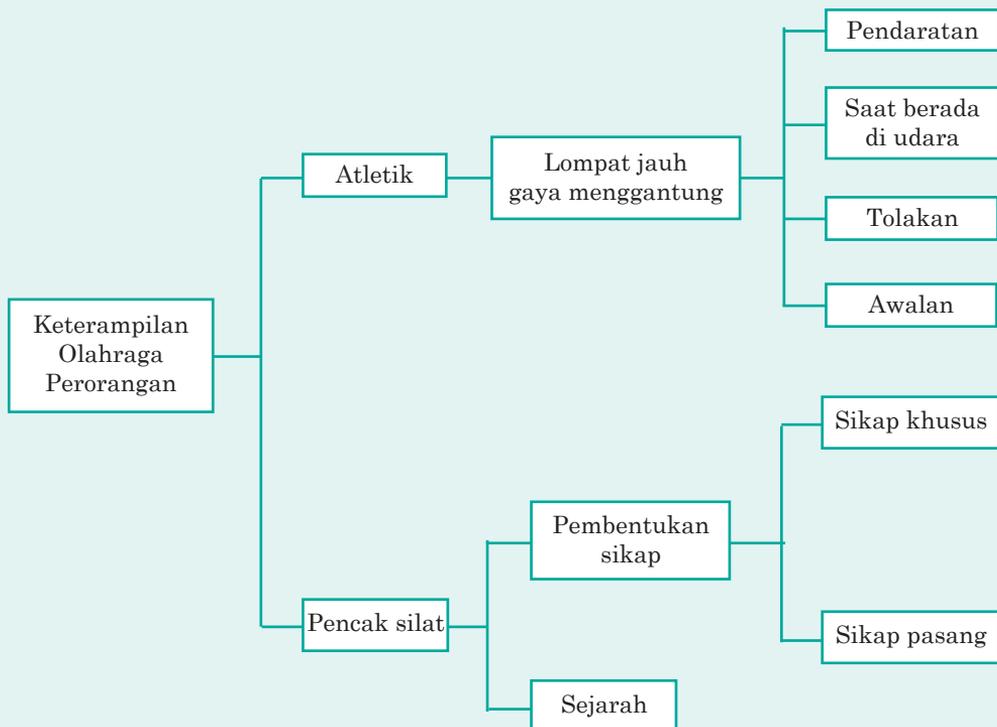
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan keterampilan teknik voli: <ul style="list-style-type: none"> • Teknik serve (ayunan lengan bawah dan samping) • Teknik passing (passing atas dan bawah) 				
2. Lakukan keterampilan teknik futsal: <ul style="list-style-type: none"> • Teknik passing • Teknik menggiring • Teknik menembak 				
3. Lakukan keterampilan teknik tenis meja: <ul style="list-style-type: none"> • Sikap berdiri • Memegang bat • Pukulan forehand • Pukulan backhand 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 44				

BAB 2

KETERAMPILAN OLAHRAGA PERORANGAN

Peta Konsep



Kata Kunci

PON, mental, spiritual, beladiri, olahraga

Pada bab sebelumnya, Anda telah mempelajari keterampilan permainan beregu. Sekarang, Anda akan mempelajari keterampilan olahraga perorangan. Olahraga perorangan merupakan cabang olahraga yang dilakukan secara perorangan atau sendiri.

Cukup banyak cabang olahraga yang dilakukan perorangan. Anda dapat melihatnya dalam even-even olahraga nasional dan internasional. Belum lagi, cabang-cabang olahraga yang tidak dipertandingkan. Oleh karena itu, cukup penting untuk mengetahui kategori olahraga supaya dapat membedakannya. Apakah Anda tahu cabang-cabang olahraga perorangan yang dipertandingkan atau dilombakan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON)?

A LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan. Sementara itu, lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam nomor lompat.

Pada dasarnya, teknik yang dimiliki setiap gaya dalam nomor lompat jauh sama saja. Namun, perbedaannya terletak saat sikap di udara, seperti lompat jauh gaya menggantung. Teknik gerakan ini disebut sebagai gaya menggantung karena sikap tubuh saat berada di udara seperti menggantung atau melenting sehingga gaya ini juga dikenal sebagai lompat jauh gaya lenting. Berikut akan diuraikan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung yang harus Anda kuasai.

1. Teknik lompat jauh gaya menggantung

a. Awalan

Awalan lompat jauh gaya menggantung dilakukan dengan cara lari cepat dari jarak 35–45 meter. Namun, jarak tersebut tidak mutlak, tetapi disesuaikan dengan kemampuan mencapai kecepatan maksimal setiap pelompat.

b. Tolakan

Tolakan merupakan upaya untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dan jauh. Teknik ini dilakukan oleh salah satu kaki yang terkuat.

c. Saat berada di udara

Pada posisi ini, setiap gaya dalam lompat jauh dapat terlihat. Selain itu, gaya yang digunakan dapat memengaruhi hasil lompatan. Sebagaimana gaya berjalan di udara, gaya menggantung pun merupakan gaya yang sering digunakan oleh para pelompat nasional dan internasional. Teknik saat di udara ini, badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara dalam keadaan seimbang.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan upaya mendaratkan tubuh pada bak pasir. Saat mendarat, pelompat harus melakukan teknik pendaratan yang baik dan benar. Jika terjadi kesalahan maka akan merugikan pelompat sendiri. Pendaratan yang baik yaitu ketika jatuh menggunakan kedua kaki dan tangan ke depan, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat membahayakan bagi si pelompat itu sendiri.



Gambar 2.1 Rangkaian lompat jauh gaya menggantung

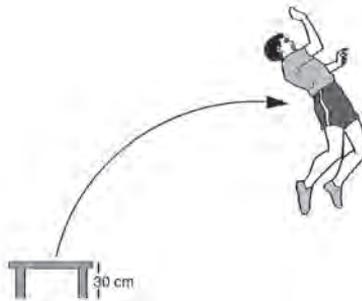
2. Latihan lompat jauh gaya menggantung

Bagi pemula bila ingin meningkatkan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung harus dilakukan latihan yang intensif. Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung sebagai berikut.

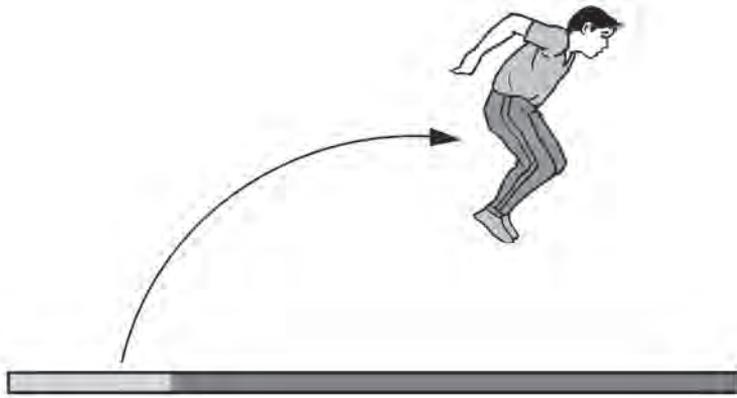
a. Latihan lompat tanpa awalan

Cara melakukan lompat tanpa awalan sebagai berikut.

- 1) Berdiri di atas bangku dengan ketinggian 30 cm. Kemudian, lakukan lompatan ke bawah sambil melentingkan badan.
- 2) Berdiri di tepi bak pasir dengan menggunakan dua kaki, kemudian melompat ke bak pasir sambil menggantungkan badan.



Gambar 2.2 Melompat dari bangku dengan ketinggian 30 cm



Gambar 2.3

Melompat dari tepi bak pasir dengan menggunakan dua kaki

b. Latihan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan

Cara melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan sebagai berikut.

- 1) Lari dengan awalan 3 sampai 5 langkah. Kemudian, tolakkan salah satu kaki pada papan tolak.
- 2) Lakukan awalan dari jarak 10 meter, kemudian lakukan tolakan dengan kuat dan mendaratlah di bak lompat.

Tujuan utama lompat jauh ialah melompat sejauh-jauhnya dari papan tolak ke bak pasir. Untuk dapat melakukannya, Anda perlu memerhatikan beberapa hal penting, antara lain sebagai berikut.

- a. Tidak mengubah kecepatan berlari sampai mencapai papan tolak.
- b. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari papan tolak.
- c. Koordinasi ayunan lengan dan gerak kaki harus harmonis.
- d. Gerakan dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan yang maksimal.
- e. Teknik pendaratan harus dilakukan dengan tepat.
- f. Kuasai gerakan koordinasi seluruh badan.

Beberapa kesalahan umum yang dilakukan para pelompat, terutama pelompat pemula sebagai berikut.

- a. Mengubah kecepatan dan pola gerak saat menjelang papan tolak.
- b. Menolakkan kaki di bagian tumit sehingga kecepatan dan tolakan tidak memadai.
- c. Sikap badan saat di udara tidak seimbang.
- d. Kaki kurang di angkat saat pendaratan.
- e. Salah satu kaki mendahului saat melakukan pendaratan.

KEGIATAN

1. Lakukan latihan lompat jauh gaya menggantung tanpa awalan.
2. Lakukan latihan menolak pada lompat jauh gaya menggantung.

B PENCAK SILAT

1. Sejarah pencak silat

Pencak silat diperkirakan menyebar di Kepulauan Nusantara pada abad ke-7 Masehi. Saat ini, pencak silat telah diakui sebagai budaya suku Melayu, yaitu para penduduk daerah pesisir Pulau Sumatra dan Semenanjung Malaka, serta kelompok etnik lainnya yang menggunakan *lingua franca* bahasa Melayu. Di berbagai daerah di pulau-pulau Jawa, Bali, Kalimantan, dan Sulawesi, telah mengembangkan silat tradisional.

Penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara telah diajarkan bersamaan dengan silat. Silat berkembang dari ilmu beladiri dan seni tari rakyat yang menjadi bagian dari latihan spiritual. Selanjutnya, perkembangan silat didorong oleh para ahli beladiri dari keraton serta para pendekar silat lainnya, yang legenda kehebatan ilmunya banyak tersebar di seantero wilayah nusantara. Sebagai contoh, bangsa Melayu terutama di Semenanjung Malaka meyakini legenda bahwa Hang Tuah dari abad ke-14 merupakan pendekar silat yang terhebat.

Seni beladiri pencak silat mengandung beberapa aspek nilai, antara lain sebagai berikut.

a. Mental spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang.

b. Seni budaya

Budaya dan permainan "seni" pencak silat merupakan salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat dengan musik dan busana tradisional.

c. Beladiri

Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri pencak silat.

d. Olahraga

Aspek fisik dalam pencak silat sangat penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi merupakan bagian aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda, maupun regu.

2. Pembentukan sikap

Pencak silat adalah sebuah gerakan yang terdiri atas sikap, posisi, dan gerak-gerik. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi pembentukan sikap jasmani dan rohani.

a. Sikap pasang

Sikap pasang adalah sikap siaga seorang pesilat untuk melakukan bela serang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir rangkaian kegiatan. Sikap pasang terbagi atas tiga bagian, yaitu sikap pasang atas, sikap pasang tengah, dan sikap pasang bawah. Cara melakukan sikap pasang sebagai berikut.

- 1) Pandangan lurus ke depan.
- 2) Kaki dibuka agak lebar, salah satu kaki di depan, dan kedua lutut ditekuk. Hal tersebut ditujukan untuk mendapatkan posisi tubuh yang stabil dan kuat.
- 3) Berat badan terletak pada kaki belakang.
- 4) Posisi kedua tangan melakukan sikap pasang di depan dada.



Gambar 2.4 Sikap pasang

b. Sikap khusus

Sikap khusus merupakan sikap tegak satu kaki. Sikap ini merupakan sikap dasar melatih keseimbangan untuk gerakan bela serang. Selain sikap khusus tegak satu kaki, ada sikap khusus dengan ilmu gerakan lainnya. Sikap khusus yang akan kita pelajari pada bab ini ada lima jenis, yaitu:

1) Sikap khusus tegak satu kaki

Cara melakukan sikap khusus tegak satu kaki sebagai berikut.

- a) Berdiri tegak dengan bertumpu pada satu kaki.
- b) Pandangan ke depan.
- c) Salah satu kaki diangkat dan lutut ditekuk mengarah ke depan.
- d) Kedua tangan mengepal di pinggir badan dengan siku bengkok.



Gambar 2.5 Sikap khusus tegak satu kaki

2) Sikap khusus pancer telentang

Cara melakukan sikap khusus pancer telentang sebagai berikut.

- Posisi badan telentang dan kepala tengadah.
- Lutut salah satu kaki ditekuk dengan telapak kaki rapat ke lantai, kaki lain diangkat ke atas.
- Posisi kedua lengan berada di pinggir badan dan rapat dengan lantai.



Gambar 2.6 Sikap khusus pancer telentang

3) Sikap khusus pancer bawah

Cara melakukan sikap khusus pancer bawah sebagai berikut.

- Badan telentang dan kepala tengadah.
- Lutut salah satu kaki ditekuk dan telapak kaki rapat ke lantai. Kaki yang lain diangkat dengan posisi ujung kaki ke depan.
- Sikap kedua tangan bertumpu di pinggir badan, siku bengkok.



Gambar 2.7 Sikap khusus pancer bawah

4) Sikap khusus monyet

Cara melakukan sikap khusus monyet sebagai berikut.

- Berdiri dengan badan tegak.
- Pandangan ke depan.
- Kedua kaki dibuka sejajar dengan bahu, lutut ditekuk ke dalam.
- Kedua tangan di depan badan dengan siku bengkok seperti sikap monyet.



Gambar 2.8 Sikap khusus monyet

5) Sikap khusus rimau

Cara melakukan sikap khusus rimau sebagai berikut.

- a) Posisi badan merangkak.
- b) Salah satu tungkai di tempatkan di depan dengan posisi lutut ditekuk dan tungkai yang lain berada di belakang.
- c) Salah satu lengan menopang di paha dan tangan yang lain bertumpu di samping badan.



Gambar 2.9 Sikap khusus rimau

KEGIATAN

1. Lakukan latihan berbagai pembentukan sikap pencak silat secara berulang-ulang sampai Anda benar-benar menguasainya.

Kamu Harus Tahu!!

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade pertama pada tahun 776 SM. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Olahraga atletik dapat dilakukan di lintasan dan lapangan. Lintasan digunakan untuk lari, sedangkan lapangan digunakan untuk lempar dan lompat.

Sumber: <http://rangkuman-pelajaran.blogspot.com>. 2009.

Rangkuman

1. Hal-hal yang harus dipahami dalam teknik lompat jauh gaya menggantung, antara lain:
 - a. awalan;
 - b. tolakan;
 - c. saat berada di udara;
 - d. pendaratan.
2. Pencak silat atau silat adalah berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri. Pencak silat merupakan seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu.
3. Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 Masehi.
4. Pembentukan sikap dalam pencak silat merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi pembentukan sikap jasmani dan rohani.
5. Sikap pasang adalah sikap siaga seorang pesilat untuk melakukan pembelaan terhadap serangan berpola yang dilakukan pada awal atau akhir rangkaian kegiatan.
6. Sikap khusus merupakan sikap tegak satu kaki artinya sikap dasar untuk melatih keseimbangan untuk gerakan pembelaan maupun serangan. Sikap khusus ada lima jenis, yaitu:
 - a. sikap khusus tegak satu kaki;
 - b. sikap khusus pencer telentang;
 - c. sikap khusus pancar bawah;
 - d. sikap khusus monyet;
 - e. sikap khusus rimau (merangkak).



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Gaya kauer disebut juga
 - a. gaya berjalan di udara
 - b. gaya menggantung
 - c. gaya melenting
 - d. gaya jongkok
 - e. gaya berjalan di darat

2. Istilah *hang style* dipergunakan untuk
 - a. gaya berjalan di udara
 - b. gaya menggantung
 - c. gaya berlari di udara
 - d. gaya jongkok
 - e. gaya berjalan di darat

3. Latihan melompat dari tepi bak lompat merupakan latihan
 - a. tanpa awalan
 - b. dengan awalan
 - c. tanpa akhiran
 - d. dengan akhiran
 - e. pertengahan

4. Kesalahan-kesalahan umum dalam lompat jauh gaya menggantung, *kecuali*....
 - a. mengubah kecepatan awalan
 - b. tolakan menggunakan tumut
 - c. saat menolak badan tidak seimbang
 - d. fase melayang badan seimbang
 - e. tidak cukup angkatan kaki pada pendaratan

5. Pencak silat Cikalong adalah kesenian pencak silat yang berasal dari
 - a. Cianjur
 - b. Sukabumi
 - c. Bogor
 - d. Banten
 - e. Garut

6. Pencak silat merupakan seni beladiri Asia yang berakar dari budaya
 - a. Melayu
 - b. Banten
 - c. Sunda
 - d. Betawi
 - e. Jawa

7. Istilah bagi seseorang yang sedang berlaga dengan menggunakan seni beladiri pencak silat adalah
 - a. pesilat
 - b. bersilat
 - c. pendekar
 - d. tukang silat
 - e. jawara

8. Posisi badan telentang dan kepala diangkat, salah satu tungkai lutut ditekuk dengan telapak kaki rapat ke lantai, kaki yang satunya lagi diangkat ke atas dan posisi kedua lengan berada di pinggir badan dan rapat dengan lantai merupakan langkah-langkah dalam gerakan
 - a. sikap khusus tegak satu kaki
 - b. sikap khusus pencer telentang
 - c. sikap khusus pancer bawah
 - d. sikap khusus monyet
 - e. sikap khusus rimau

9. Sikap siaga seorang pesilat untuk melakukan pembelaan dan menghadapi serangan berpola yang dilakukan pada awal atau akhir rangkaian kegiatan disebut
 - a. sikap jongkok
 - b. sikap jengkeng
 - c. sikap depok
 - d. sikap pasang
 - e. sikap berbaring

10. Berikut merupakan negara-negara yang mengenal luas beladiri pencak silat, *kecuali*
 - a. Malaysia
 - b. Brunei
 - c. Singapura
 - d. Indonesia
 - e. Kamboja

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud *walking/running*?
2. Apa tujuan utama dari lompat jauh gaya menggantung?
3. Sebutkan teknik-teknik dalam lompat jauh gaya menggantung?
4. Mengapa pembinaan pencak silat dapat menghasilkan pembentukan sikap, baik itu jasmani maupun rohani?
5. Jelaskan empat aspek utama pencak silat?

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • kerja sama • kejujuran • menghargai • semangat • percaya diri 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

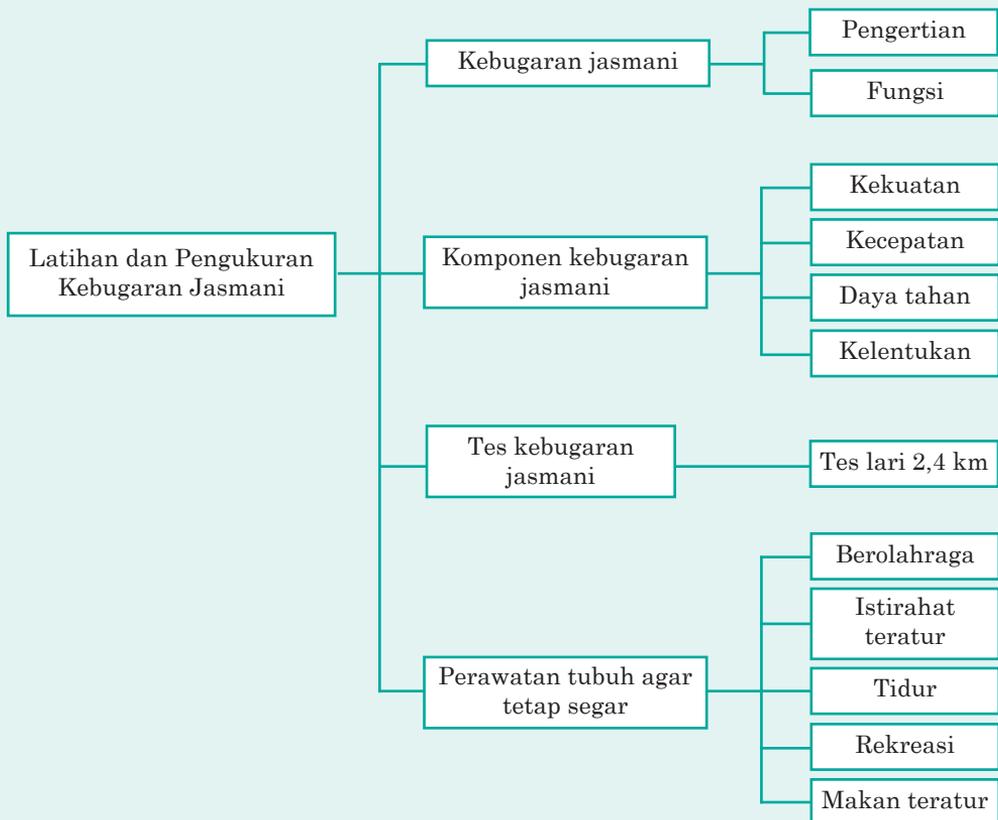
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan keterampilan lompat jauh gaya menggantung: <ul style="list-style-type: none">• awalan• tolakan• saat di udara• pendaratan				
2. Lakukan keterampilan teknik pencak silat: <ul style="list-style-type: none">• sikap pasang• sikap khusus				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 40				

BAB 3

LATIHAN DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

Peta Konsep



Kata Kunci

Strength, speed, endurance, flexibility, muscle endurance, general, endurance, static stretching, dynamic stretching

Kegiatan Anda sebagai pelajar pasti padat dengan berbagai kegiatan, baik kegiatan intra maupun ekstra. Setiap kegiatan yang Anda lakukan memerlukan derajat kebugaran jasmani yang tinggi. Jika tidak, dengan kegiatan yang padat, tubuh akan mudah merasa lelah. Selain itu, daya tahan pun akan menurun sehingga rentan terserang bibit penyakit.

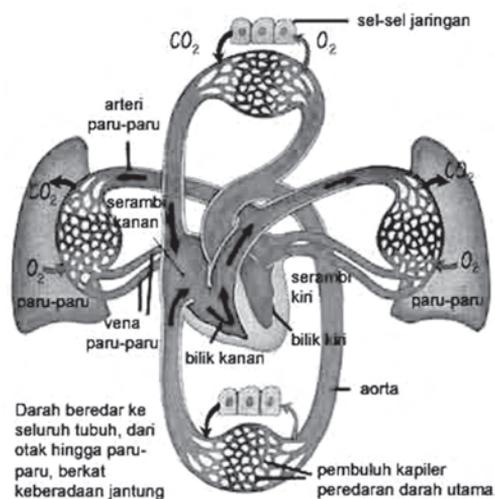
Setiap orang dapat mengetahui derajat kebugaran jasmani dirinya sendiri. Salah satu upayanya dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Apakah Anda tahu cara mengukur tingkat kebugaran diri Anda sendiri? Hal mengenai kebugaran jasmani dan pengukurannya akan dibahas pada bab ini.

A KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna. Adapun fungsi kebugaran jasmani yang dimiliki sebagai berikut.

1. Meningkatnya sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
2. Meningkatnya komponen kelenturan, stamina, dan kecepatan.
3. Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu, misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit.
4. Bagi olahragawan, derajat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.
5. Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak.



(Sumber: www.harunyahya.com/30/01/2009)

Gambar 3.1
Kebugaran jasmani meningkatkan peredaran darah

KEGIATAN

1. Jelaskan, mengapa ibu hamil dan orang tua perlu mengembangkan dan mempertahankan kebugaran jasmani?
2. Menurut pendapatmu, latihan apa yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani?

B KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

Komponen kebugaran jasmani merupakan bagian dari satu kesatuan kondisi tubuh yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas kebugaran inilah yang harus selalu dikembangkan dan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik. Berikut beberapa komponen kebugaran jasmani yang harus ketahui, di antaranya:

1. kelentukan (*flexibility*);
2. keseimbangan (*balance*);
3. kekuatan (*strength*);
4. kecepatan (*speed*);
5. kelincahan (*agility*);
6. daya tahan (*endurance*);
7. daya ledak (*power*);
8. koordinasi (*coordination*);
9. ketepatan (*accuracy*);
10. reaksi (*reaction*).

1. Latihan kekuatan

Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian. Berikut beberapa bentuk latihan kekuatan otot.

a. Latihan mendorong meja

Cara melakukan latihan mendorong meja sebagai berikut.

- 1) Siapkan meja yang posisinya rapat dengan dinding.
- 2) Doronglah meja tersebut sekuat tenaga dengan menggunakan kedua tangan lalu tahan dalam beberapa hitungan.
- 3) Lakukan latihan tersebut beberapa kali.



Gambar 3.2 Mendorong meja yang rapat ke dinding

b. Latihan menahan berat badan teman

Cara latihan menahan berat badan teman sebagai berikut.

- 1) Latihan dilakukan secara berpasangan.
- 2) Posisi tubuh Anda telentang, kedua lengan lurus ke atas, dan telapak tangan menghadap ke atas.
- 3) Teman Anda dalam posisi telungkup dari atas, sehingga yang bertemu di bagian kepala. Posisi teman Anda dari kepala sampai kaki lurus, seperti posisi *push up*.
- 4) Kedua tangan teman Anda bertumpu pada kedua telapak tangan Anda dengan sikut bengkok. Sementara itu, lengan Anda tetap lurus.
- 5) Lakukan latihan tersebut dalam beberapa hitungan, kemudian ulangi beberapa kali.



Gambar 3.3 Menahan berat badan teman

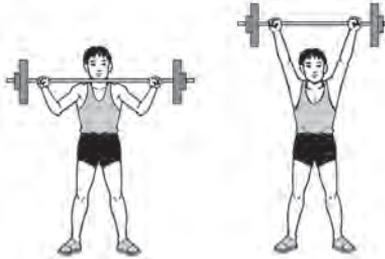
c. Bentuk-bentuk latihan beban

Beberapa bentuk latihan beban dan otot yang terlatih:

1) Press

Cara melakukan:

Beban di dada, dorong ke atas sehingga lengan lurus, lalu mengembalikan lagi beban ke dada. Kedua kaki segaris dan terbuka kira-kira selebar bahu. Kedua tangan memegang tiang barbel selebar bahu.

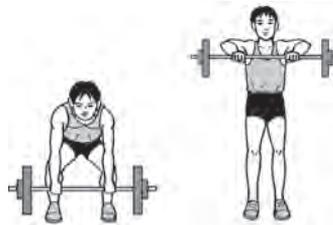


Gambar 3.4 Press

2) High pull/Upright Rowing

Cara melakukan:

Berdiri tegak, beban pada paha dan dipegang dengan telapak tangan menghadap ke dalam. Angkat siku setinggi mungkin sehingga tiang besi berada kira-kira dekat bahu.

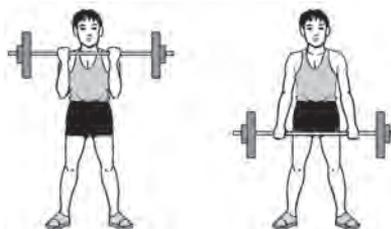


Gambar 3.5 High pull/upright rowing

3) Curl

Cara melakukan:

Berdiri tegak, lengan lurus ke bawah, siku di samping badan, beban dipegang dengan telapak tangan menghadap ke depan. Bengkokkan lengan pada siku dengan siku tetap di samping badan



Gambar 3.6 Curl

2. Latihan kecepatan

Kecepatan atau *speed* merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

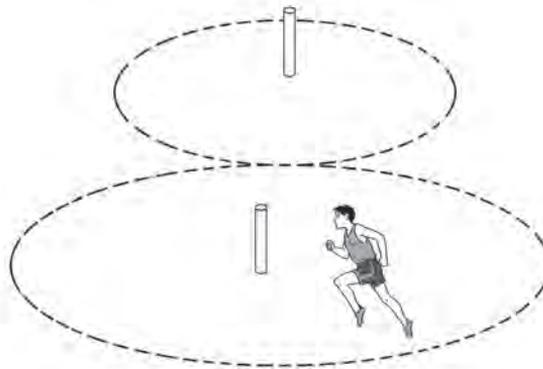
Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh. Bentuk-bentuk latihannya, antara lain sebagai berikut.

- a. Lari cepat 60 meter.
- b. Lari bolak-balik jarak enam meter dengan membentuk angka delapan (*shuttle run*).



(Sumber: www.mensgarage.com/13/06/2009)

Gambar 3.7 Lari cepat



Gambar 3.8 Pola lari membentuk angka delapan antara dua patok

3. Latihan daya tahan

Daya tahan atau *endurance* merupakan kemampuan kerja otot dalam waktu yang cukup lama. Dalam latihan daya tahan, terjadi pengembangan dan peningkatan stabilitas jantung dan paru-paru. Terdapat dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu:

a. Daya tahan otot

Daya tahan otot atau *muscular endurance* merupakan kemampuan otot-otot untuk melakukan latihan dalam jangka waktu tertentu yang relatif lama. Latihan daya tahan otot berkaitan dengan kekuatan, kecepatan gerak, dan tenaga. Bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot antara lain, *half squat*, *push up*, dan *sit up*. Perbedaan dari ketiga bentuk latihan tersebut terletak pada bagian tubuh yang dilatih. *Squat* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai. *Push up* dapat meningkatkan daya tahan otot lengan. *Sit up* bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan otot perut.

1) *Half squat*

Cara melakukan *half squat* sebagai berikut.

- Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki di depan, dan kedua tangan berada di pinggang.
- Lakukan gerak turun setengah jongkok, kemudian berdiri lagi.
- Pada latihan ini, kedua kaki tetap berada di lantai.
- Lakukan latihan tersebut sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik.



(Sumber: i.ehow.com/30/01/2009)

Gambar 3.9 *Half squat*

2) *Push up*

Cara melakukan *push up* sebagai berikut.

- Sikap tubuh telungkup, kedua telapak tangan bertumpu di samping dada.

- b) Doronglah badan dengan kedua lengan sampai lurus.
- c) Saat mendorong badan, tubuh dari kepala sampai kaki lurus.
- d) Saat turun badan, jangan menyentuh lantai.
- e) Lakukan latihan tersebut selama 30 detik.



(Sumber: <http://masway.files.wordpress.com/17/06/2009>)

Gambar 3.10 Push up

3) *Sit up*

Cara melakukan *sit up* sebagai berikut.

- a) Sikap tubuh telentang, kedua kaki ditekuk, dan kedua tangan disilang di depan dada.
- b) Latihan ini dapat dilakukan secara berpasangan. Pasangan Anda menahan pergelangan kaki.
- c) Angkatlah tubuh sampai dada menyentuh lutut, kemudian telentang kembali.
- d) Lakukan latihan tersebut selama 30 detik.



(Sumber: <http://masway.files.wordpress.com/17/06/2009>)

Gambar 3.11 Sit up

b. Daya tahan jantung dan paru-paru

Daya tahan jantung dan paru-paru atau *general endurance* dapat ditingkatkan melalui latihan yang berlangsung pada jarak yang jauh dan waktu yang cukup lama, seperti naik ke puncak gunung, lintas alam (*cross country*), renang jarak jauh (*long swimming*), dan lari jarak jauh (*long running*).



(Sumber: pro.corbis.com/19/02/2009)

Gambar 3.12 Berenang jarak jauh

4. Latihan kelenturan

Kelenturan atau *flexibility* berhubungan dengan keberadaan ruang gerak persendian dan elastisitas otot yang lebih luas. Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya. Manfaatnya, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada persendian dan otot saat melakukan latihan, menunjang efisiensi gerak tubuh, dan memperbaiki komposisi tubuh. Gerakan latihan kelenturan yang berkaitan dengan pengembangan postur tubuh sebagai berikut.

a. Peregangan statis (*static stretching*)

1) Membungkukkan badan, kedua telapak tangan menyentuh tanah.

Anggota tubuh yang dilatih yaitu tolok, pinggul, dan tungkai belakang. Dengan latihan pengembangan postur tubuh ini dapat melenturkan otot tolok dan tungkai bagian belakang, serta memperluas ruang gerak sendi pinggul.



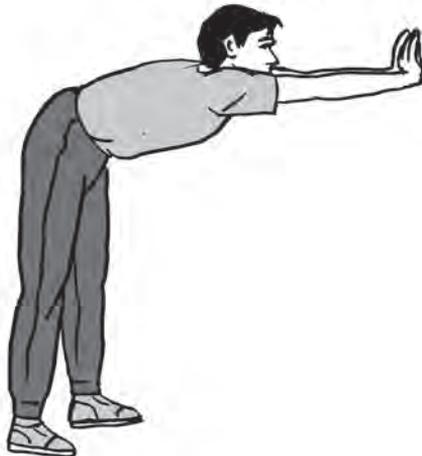
(Sumber: www.megyoga.com/10/02/2009)

Gambar 3.13

Telapak tangan menyentuh lantai dengan lutut tetap lurus

2) Membungkukkan badan dengan kedua lengan lurus ke depan

Lakukan gerak membungkuk, kemudian dorong kedua lengan ke depan. Posisi lengan dengan punggung lurus. Anggota tubuh yang dilatih yaitu tungkai bagian belakang dan pergelangan tangan. Latihan pengembangan postur tubuh ini berguna untuk melenturkan otot tungkai bagian belakang dan memperluas ruang gerak sendi pergelangan kaki.



Gambar 3.14

Kedua lengan di dorong ke depan lurus dengan punggung

b. Peregangan dinamis (dynamic stretching)

1) Melentingkan badan ke belakang

Kedua lengan berada di pinggang. Kemudian, renggutkan sebanyak dua hitungan. Lanjutkan dengan gerak melentingkan badan ke belakang dengan kedua lengan lurus sebanyak dua hitungan. Anggota tubuh yang dilatih yaitu togok, pinggul, bahu, dan pinggang. Latihan pengembangan postur tubuh ini berguna melenturkan otot togok dan punggung serta memperluas ruang gerak punggung.



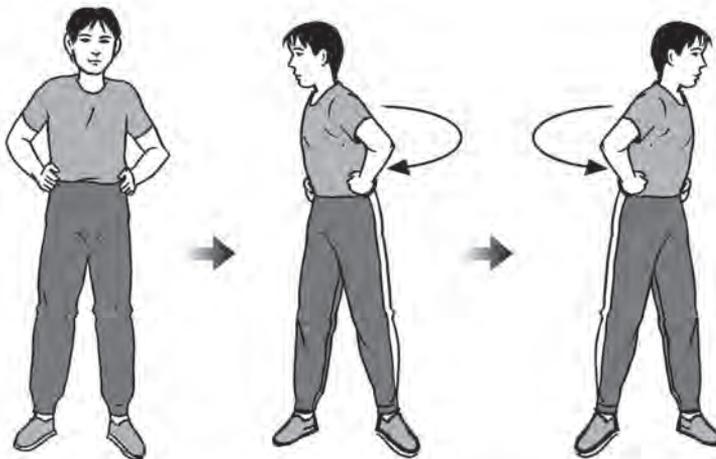
Gambar 3.15

Merenggutkan badan ke belakang dan belakang dengan lengan lurus ke atas

(Sumber: <http://z.about.com/13/06/2009>)

2) Memutar pinggang

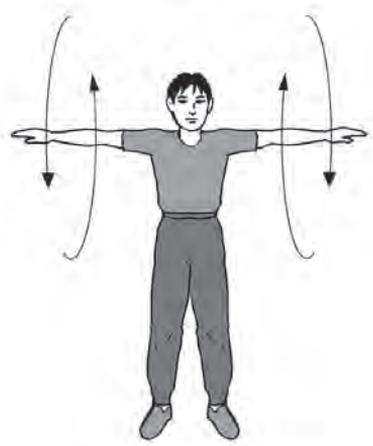
Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan berada di pinggang. Lakukan gerakan memutar pinggang sebanyak 8 hitungan ke satu arah. Kemudian, lakukan gerakan tersebut ke arah yang berlawanan. Anggota tubuh yang dilatih yaitu pinggang, pinggul, dan punggung. Latihan pengembangan postur tubuh ini berguna melenturkan otot pinggang, pinggul, dan punggung.



Gambar 3.16 Memutar pinggang

3) Memutar kedua lengan

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan direntangkan ke samping. Lakukan gerakan memutar kedua lengan. Poros gerakan berada pada bahu. Putar ke depan dan ke belakang sebanyak 8 hitungan. Anggota tubuh yang dilatih yaitu lengan dan bahu. Pengembangan postur tubuh ini berguna melenturkan otot lengan dan memperluas ruang gerak sendi pada bahu.



Gambar 3.17

Memutar lengan dalam posisi direntangkan



TES KEBUGARAN JASMANI

Tes kebugaran jasmani merupakan upaya untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani seseorang. Dengan tes ini, peserta akan mendapatkan informasi mengenai kebugaran tubuhnya. Untuk memudahkan pengukuran, peserta terlebih dahulu harus mengecek derajat kebugaran jasmani awal dengan cara menghitung denyut nadi minimal atau sebelum melakukan aktivitas.

Penghitungan denyut nadi dilakukan dengan meraba nadi, kemudian menekannya sehingga terasa denyutannya. Setelah itu, hitunglah jumlah denyut nadi selama 60 detik. Hasil yang diperoleh merupakan denyut nadi istirahat.

Pada kesempatan ini, tes kebugaran jasmani yang akan dilaksanakan ialah tes lari 2,4 km. Berikut pelaksanaan tes lari 2,4 km.

Tujuan:

Melatih daya tahan jantung dan paru.

Peralatan :

1. Lintasan rata
2. Peluit
3. *Stopwatch*
4. Bendera *start*
5. Nomor dada

Pelaksanaan:

1. Peserta memakai nomor dada, berdiri di belakang garis *start* dengan menggunakan *start* berdiri.
2. Setelah mendengar aba-aba bahwa lari dimulai, peserta berlari secara *continue*.
3. Berlari sampai menempuh jarak 2,4 km.

Penilaian:

Saat mulai berlari, peserta dicatat nilainya dengan menggunakan *stop-watch*. Nilai akan diperoleh berdasarkan catatan waktu yang diperoleh peserta selama berlari 2,4 km.

TUGAS

Carilah informasi mengenai kriteria tes dari tes kebugaran jasmani. berupa lari 2,4 km. Sumber informasinya boleh dari mana saja, misalnya dari orang lain yang ahli, buku, internet, dan lain-lain. Tuliskan hasilnya pada kertas selebar dan kumpulkan kepada gurumu.

D PERAWATAN TUBUH AGAR TETAP SEGAR

1. Berolahraga

Men Sana in Corpore Sana artinya di dalam pikiran yang sehat terdapat badan yang sehat. Salah satu cara yang menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan olahraga.

Manfaat olahraga terhadap tubuh antara lain:

- Otot-otot tubuh akan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
- Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan harmonis.
- Memperbaiki otot-otot usus sehingga gerakan peristaltik usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
- Memperbaiki sirkulasi darah.
- Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru menjadi sehat dan berfungsi baik.

2. Istirahat teratur

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, tetapi juga meringankan ketegangan pikiran dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dilakukan dengan cara mendengarkan radio, menonton televisi, senda gurau dengan teman, membaca buku, dan sebagainya.

3. Tidur

Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari selama 6 jam. Tidur merupakan cara yang baik untuk mendapatkan istirahat. Ketika tubuh kita istirahat, tubuh akan *me-recovery* tenaga setelah hampir 12 jam bekerja. Bila kurang tidur, kebugaran tubuh akan terganggu. Gejala-gejala umum orang kurang tidur yaitu, kelopak mata sayu, pucat, badan lemah, kurang bergairah pada saat bekerja, malas, dan lain-lain.

4. Rekreasi

Rekreasi berarti mengembalikan sesuatu yang ke luar atau hilang. Banyak kegiatan rekreasi yang dapat kita lakukan di antaranya darmawisata bersama keluarga ke museum, kebun binatang, villa atau *outbound* dan sebagainya. Kegiatan tersebut berguna untuk mengembalikan energi atau menyegarkan pikiran yang kalut akibat pekerjaan.

5. Makan yang teratur dan gizi seimbang

Masalah kesehatan timbul akibat adanya gangguan keseimbangan. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kelebihan dan kekurangan gizi pada manusia. Untuk mempertahankan kelangsungan hidup manusia, perlu diperhatikan gizi yang dimakan, keadaan kesehatan, kegiatan bekerja, olahraga, dan istirahat. Untuk meningkatkan kesehatan yang optimal, setiap orang perlu mempertahankan keseimbangan. Keseimbangan tersebut memiliki keterkaitan dan saling ketergantungan dalam perilaku antara kebiasaan memakan makanan yang bergizi, bekerja, dan berolahraga dengan istirahat.

Rangkuman



1. Komponen kondisi fisik terdiri atas daya lentur (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).
2. Tes kebugaran jasmani merupakan upaya untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani seseorang. Dengan tes ini, peserta akan mendapatkan informasi mengenai kebugaran tubuhnya.
3. Kondisi tubuh akan tetap segar jika kita rawat. Cara perawatan yang dapat dilakukan agar tubuh tetap segar adalah berolahraga, istirahat teratur, tidur, rekreasi, makan makanan bergizi secara teratur.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. *Warming up* berarti
 - a. latihan peregangan
 - b. latihan pemanasan
 - c. latihan kekuatan
 - d. latihan keseimbangan
 - e. latihan permulaan

2. Latihan permulaan disebut juga
 - a. *warming up program*
 - b. *conditioning program*
 - c. *phycology program*
 - d. *organic program*
 - e. *fisiological program*
3. Latihan pemanasan dapat memberikan kesiapan untuk melakukan olahraga merupakan tujuan latihan pemanasan dalam faktor....
 - a. psikologis
 - b. mental
 - c. fisiologis
 - d. kesehatan
 - e. akal
4. Latihan pemanasan bertujuan untuk menyiapkan anggota tubuh untuk menghasilkan tenaga tanpa rasa lelah yang *premature* (kelelahan yang belum saatnya). Tujuan latihan tersebut berfungsi untuk mengadaptasikan faktor
 - a. syaraf otot
 - b. konsentrasi biokimia
 - c. organik
 - d. psikologis
 - e. mental
5. Peregangan ringan disebut juga
 - a. *substraching*
 - b. *submotion*
 - c. *submoving*
 - d. *subwarming up*
 - e. *subgeneral*
6. Berikut ini merupakan contoh dari gerakan *formal warm up*, kecuali
 - a. menggerakkan leher secara ritmis
 - b. pemanasan lengan
 - c. pemanasan bahu
 - d. pemanasan tungkai
 - e. *handstand*
7. Mandi sauna merupakan contoh dari latihan pemanasan
 - a. *general warm up*
 - b. *passive warm up*
 - c. *specific warm up*
 - d. *active warm up*
 - e. *motion warm up*
8. Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan segala aktivitas tubuh dan ruang geraknya disebut
 - a. *flexibility*
 - b. *balance*
 - c. *strength*
 - d. *speed*
 - e. *agility*
9. Contoh bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot perut adalah
 - a. kelenturan lengan
 - b. kelenturan tungkai
 - c. *hand stand*
 - d. *sit up*
 - e. *push up*

10. Kegiatan yang dapat merawat tubuh agar tetap segar adalah
- tidur
 - rekreasi
 - berolahraga
 - bergadang
 - makan makanan bergizi

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

- Mengapa kita perlu membahas pemanasan terlebih dahulu dibanding membahas komponen kondisi fisik?
- Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
- Apa yang dimaksud dengan *general warm up*?
- Apa yang dimaksud dengan komponen fisik?
- Sebutkan latihan-latihan untuk melatih *strength* atau kekuatan!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • tanggung jawab • disiplin • percaya diri 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 3	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

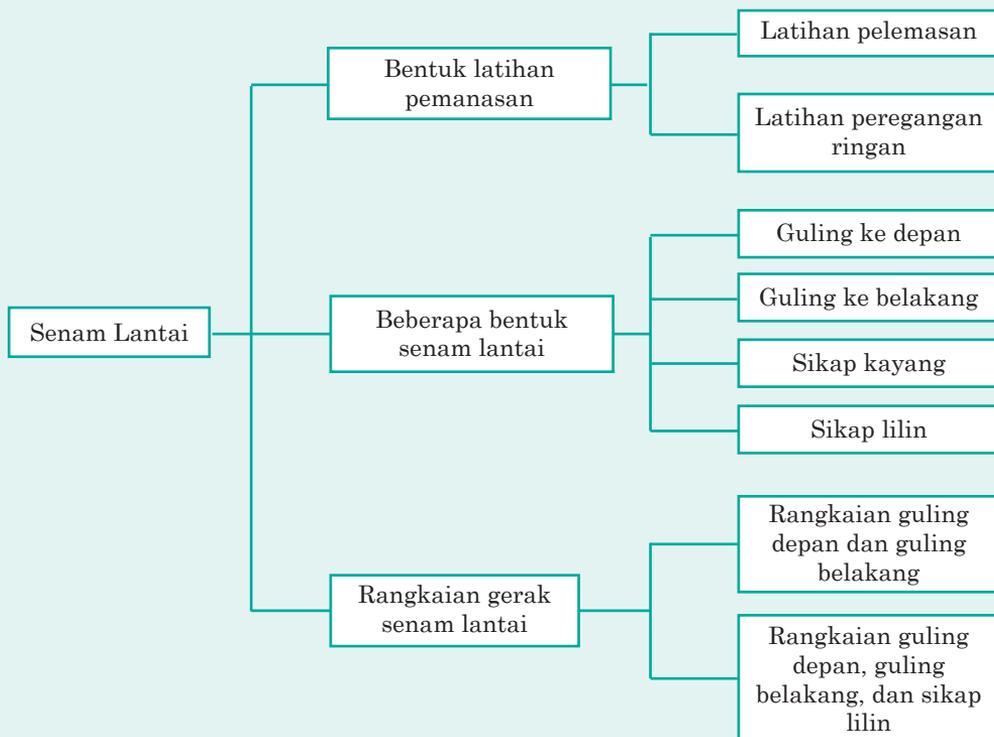
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan tes kebugaran jasmani 2,4 km: <ul style="list-style-type: none"> • teknik berlari • perolehan waktu 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 10				

BAB 4

SENAM LANTAI

Peta Konsep



Kata Kunci

Warming up, premature, substretching, kayang, sikap lilin, forward roll, back roll (guling belakang)

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di lantai. Latihan senam ini telah Anda pelajari sejak sekolah dasar. Namun, tingkat kompleksitas gerakan lebih tinggi. Gerakan senam lantai lebih menitikberatkan pada faktor kekuatan dan kelentukan. Namun, bukan berarti komponen lain dari kebugaran jasmani tidak terlibat di dalamnya.

Secara hierarki, senam lantai ini harus dilakukan secara teratur. Jika latihan tidak dilaksanakan dengan teratur maka akan memengaruhi otot dan sendi yang telah dilatih. Hal tersebut dikarenakan aktivitas senam lantai memiliki masa emas, dimana seseorang dapat berprestasi tinggi. Apakah Anda mengetahui jenis-jenis senam lantai?

A

PEMANASAN UNTUK SENAM LANTAI

Sejak sekolah dasar, Anda pasti telah sering mendengar istilah senam lantai. Namun, apakah Anda tahu beberapa gerakan dalam senam lantai? Berikut akan disebutkan beberapa gerakan senam lantai tanpa alat.

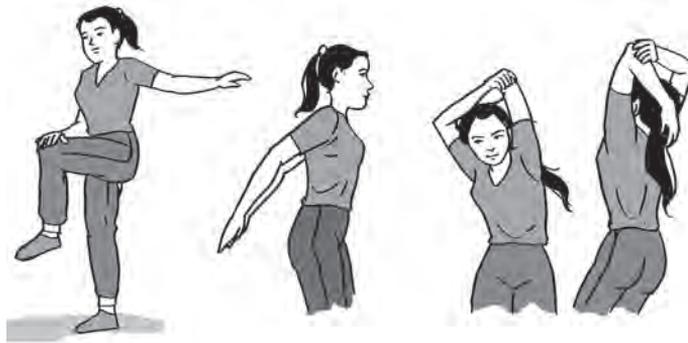
1. *Forward roll* : berguling ke depan
2. *Back forward roll* : berguling ke belakang
3. *Summer vault* : salto ke depan
4. *Back Summer vault* : salto ke belakang
5. *Kiep* : tidur lenteng
6. *Roll kiep* : berguling lenteng
7. *Brug* : kayang
8. *Kopstand* : berdiri dengan kepala
9. *Handstand overslag* : lenteng tangan
10. *Flik-flak* : lenteng tangan belakang
11. *Round of* : lenteng tangan putar
12. *Squat roll* : keseimbangan lutut berguling
13. *Radslag* : baling-baling
14. *Rolling* : bergulung
15. *Tiger sprong* : lompat harimau
16. *Snuck* : lompat ikan

1. Manfaat pemanasan

Aktivitas senam lantai memerlukan beberapa pengembangan komponen kebugaran jasmani. Untuk mencapai pengembangan tersebut, lakukan pemanasan yang akan mendukung materi inti dari suatu latihan. Pemanasan (*warming up*) sangatlah penting. Pemanasan dilakukan sebelum memulai senam lantai. Manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan senam lantai sebagai berikut.

- a. Memberikan efek rileks terhadap tubuh dan pikiran.
- b. Mempersiapkan tubuh untuk melakukan olahraga.

- c. Melancarkan peredaran darah, syaraf, dan memperluas ruang gerak persendian.
- d. Menghasilkan tenaga tanpa rasa lelah yang *premature* (kelelahan yang belum saatnya).
- e. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.



Gambar 4.1 Contoh gerakan pemanasan

2. Bentuk latihan pemanasan

Beberapa bentuk latihan pemanasan sebagai berikut.

a. Latihan pelepasan

Latihan pelepasan bertujuan untuk memberikan keeluasaan bergerak, terutama otot dan persendian. Misalnya, latihan yang dilakukan secara dinamis dengan cara menggeleng-gelengkan kepala ke segala arah, memutar-mutar lengan, bahu, tungkai, dan lutut.

b. Latihan peregangan ringan

Latihan peregangan ringan disebut juga *sub stretching*. Latihan ini bertujuan untuk memperpanjang dan memperluas jaring-jaring otot, serta pengikat tali-tali sendi supaya tidak mengalami cedera. Aktivitas untuk menghindari cedera tersebut yaitu dengan lari-lari kecil.

KEGIATAN

Lakukan beberapa bentuk latihan pemanasan untuk meningkatkan kelentukan dan kekuatan sendi bahu.

B GERAK DASAR SENAM LANTAI

Berikut akan diuraikan mengenai gerak dasar serta cara memberikan bantuan untuk menjaga keselamatan. Beberapa gerakan senam lantai tanpa alat, di antaranya sebagai berikut.

1. Guling ke depan (*forward roll*)

Cara melakukan guling ke depan sebagai berikut.

- Sikap awal dimulai dengan jongkok, kedua lengan lurus ke depan, kemudian simpan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu dan dagu kenakan ke dada.
- Kedua tungkai diluruskan, usahakan berat badan ada pada kedua tangan.
- Kemudian, letakkan pundak di atas matras. Setelah itu, tolakkan kedua tungkai sampai badan tubuh mengguling. Sebelum kedua kaki mendarat, peganglah lutut dengan kedua tangan.
- Sikap akhir guling depan ialah jongkok seperti sikap semula.



Gambar 4.2 Guling depan

Cara memberi bantuan guling depan, yaitu:

- peganglah kepala bagian belakang dengan membantu menekukkan dan menolak kedua lutut;
- doronglah punggung saat akan kembali ke sikap semula;
- bantulah menekukkan kepala dan menempatkan di lantai antara kedua tangan.



Gambar 4.3 Bantuan untuk melakukan guling depan

2. Guling ke belakang

Cara melakukan guling ke belakang sebagai berikut.

- Sikap awal jongkok, kedua tangan dibengkokkan, telapak tangan menghadap ke atas di samping telinga, dagu dikenakan ke dada, dan badan dibulatkan.

- b. Gulingkan badan ke belakang, dimulai dari tumit, lurus menyusur ke panggul, pinggang, punggung, dan pundak.
- c. Ketika pundak menyentuh pada matras, tolak kedua kaki sehingga badan mengguling.
- d. Doronglah badan oleh kedua tangan yang berada di samping telinga sehingga kembali ke sikap jongkok.
- e. Sikap akhir jongkok.



Gambar 4.4 Guling belakang

Cara memberikan bantuan guling belakang, yaitu:

- a. topang dan doronglah pinggang teman ke arah belakang;
- b. angkat panggul dan bawalah ke arah guling belakang.



*Gambar 4.5
Bantuan untuk melakukan guling belakang*

3. Gerakan kayang

Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
- b. Luruskan lengan ke atas, tengadahkan kepala, lentingkan badan ke belakang secara perlahan sampai kedua lengan menyentuh lantai.
- c. Pertahankan posisi tersebut beberapa saat sebelum kembali ke sikap awal.



(Sumber: www.noosayogacentre.com.au/13/06/2009)

Gambar 4.6 Rangkaian gerak kayang

Cara memberikan bantuan gerakan kayang, yaitu:

- a. teman berdiri di samping badan Anda, kemudian melingkarkan kedua lengan pada bagian pinggangnya dan turunkan secara perlahan;
- b. bantuan dapat dilakukan dua orang, dengan saling berpegangan. Pegangan diletakkan tepat pada bagian pinggang.



Gambar 4.7

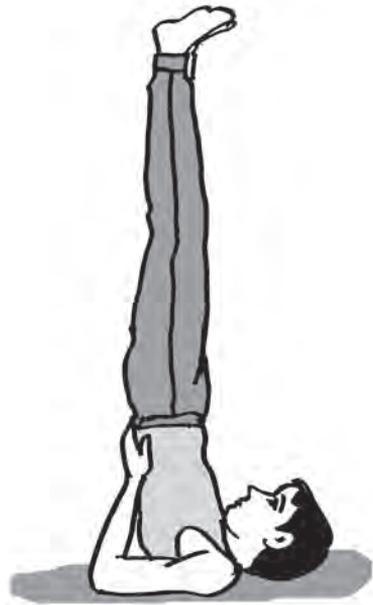
Bantuan dengan melingkarkan kedua tangan di pinggang yang melakukan gerak kayang

4. Sikap lilin

Cara melakukan sikap lilin sebagai berikut.

- a. Posisi tubuh telentang, kedua tangan rapat di samping badan dan kedua tungkai lurus serta kedua tangan rapat.

- b. Angkat kedua tungkai lurus ke atas sampai ujung kaki.
- c. Angkat pinggul ke atas, kemudian tahan dengan kedua tangan, jaga keseimbangan, punggung tetap menempel di matras.
- d. Pertahankan beberapa hitungan, kemudian kembali ke sikap awal



Gambar 4.8 Sikap lilin

Cara memberikan bantuan sikap lilin, yaitu:

- a. Bantuan berada di samping. Membantu mengangkat kaki dan menahannya. Pegang atau tempatkan tangan di sisi panggul.
- b. Peganglah pergelangan kaki saat meluruskan kedua kaki ke atas.



*Gambar 4.9
Memegang pergelangan kaki
yang melakukan sikap lilin*

KEGIATAN

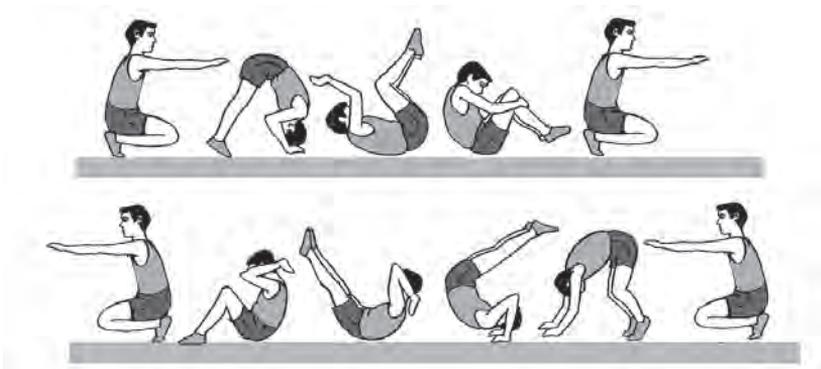
Lakukan rangkaian gerak guling depan, guling belakang, kayang, dan sikap lilin.

Rangkaian gerakan adalah suatu susunan beberapa gerak dasar yang dilakukan secara sistematis dan harmonis. Untuk dapat melakukan rangkaian senam lantai, Anda terlebih dahulu harus menguasai keterampilan gerak dasar senam lantai.

Setelah siswa mempelajari dan menguasai teknik dasar senam lantai, dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan tersebut.

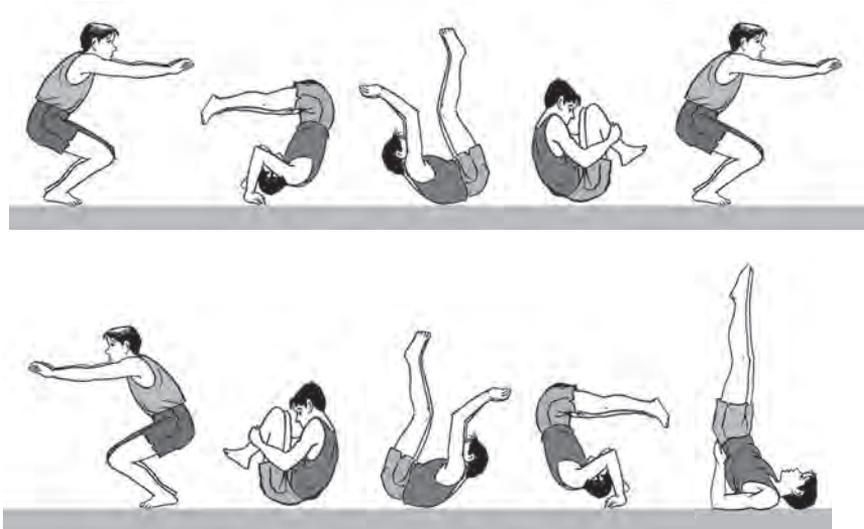
Rangkaian gerakan senam tersebut adalah sebagai berikut.

1. Rangkaian guling ke depan dan ke belakang



Gambar 4.10 Gerakan guling ke depan dan ke belakang

2. Rangkaian guling depan, guling belakang dan sikap lilin



Gambar 4.11 Gerakan guling ke depan, ke belakang, dan sikap lilin

1. Istilah-istilah dalam senam lantai, yaitu:
 - a. *Forward roll* : berguling ke depan
 - b. *Back forward roll* : berguling ke belakang
 - c. *Summer vault* : salto ke depan
 - d. *Back summer vault* : salto ke belakang
 - e. *Kiep* : tidur lenting
 - f. *Roll kiep* : berguling lenting
 - g. *Brug* : kayang
 - h. *Kopstand* : berdiri dengan kepala
 - i. *Handstand overslag* : lenting tangan
 - j. *Flik-flak* : lenting tangan belakang
 - k. *Round of* : lenting tangan putar
 - l. *Squat roll* : keseimbangan lutut berguling
 - m. *Radslag* : baling-baling
 - n. *Rolling* : bergulung
 - o. *Tiger Sprong* : lompat harimau
 - p. *Snuck* : lompat ikan
2. Gerakan senam lantai yang Anda pelajari pada bab ini adalah guling depan, guling belakang, kayang, dan sikap lilin.
3. Untuk menjaga keselamatan saat melakukan senam tersebut, alangkah baiknya Anda dibantu oleh teman.
4. Pemanasan (*warming up*) sangat penting untuk dilakukan sebelum memulai aktivitas senam lantai. Melakukan pemanasan sebelum kita memulai senam lantai sangat banyak manfaatnya, misalnya:
 - a. memberikan efek rileks terhadap tubuh dan pikiran;
 - b. mempersiapkan tubuh untuk melakukan olahraga;
 - c. melancarkan peredaran darah, syaraf, dan memperluas ruang gerak persendian;
 - d. menghasilkan tenaga tanpa rasa lelah yang *premature* (kelelahan yang belum saatnya);
 - e. mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.
5. Contoh gerakan pemanasan di antaranya latihan pelepasan dan latihan peregangan.
6. Gerakan-gerakan senam lantai tersebut dapat digabungkan sehingga membentuk varian gerak, misalnya guling depan digabungkan dengan guling belakang, guling depan digabung dengan guling belakang serta sikap lilin, dan yang lainnya.



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Senam lantai merupakan bagian dari senam
 - a. ritmik
 - b. artistik
 - c. umum
 - d. akrobatik
 - e. modern

2. Ganefo I yang diselenggarakan di kota
 - a. Semarang
 - b. Medan
 - c. Surabaya
 - d. Jakarta
 - e. Bandung

3. Senam dasar yang diperkenalkan pada masa penjajahan Jepang disebut
 - a. heiho
 - b. seikerei
 - c. taiso
 - d. judo
 - e. dokuritsu

4. Bapak Senam Dunia adalah
 - a. George Hancoc
 - b. William G. Morgan
 - c. Johan Christian Fedrich Gathmuts
 - d. James A. Naishmith.
 - e. Max Heiden

5. *Back roll* merupakan istilah senam lantai untuk
 - a. berguling ke depan
 - b. berguling ke belakang
 - c. salto ke depan
 - d. baling-baling
 - e. bergulung

6. Dalam bahasa Indonesia, *warming up* berarti
 - a. latihan peregangan
 - b. latihan pemanasan
 - c. latihan kekuatan
 - d. latihan keseimbangan
 - e. latihan permulaan

7. Pemanasan sangat perlu untuk dilakukan sebelum kita memulai aktivitas senam lantai karena banyak manfaatnya, *kecuali*
 - a. memberikan efek rileks pada tubuh dan pikiran
 - b. memberikan efek kesiapan untuk melakukan olahraga
 - c. memberikan rasa lelah sebelum senam lantai
 - d. memperlancar sistem peredaran darah
 - e. dapat mengurangi kemungkinan cedera

8. Gerakan senam lantai yang mempunyai sikap awal dimulai dengan jongkok, simpan kedua tangan di atas matras dan dagu kenakan ke dada, kemudian menggulingkan badan ke depan adalah
 - a. *forward roll*
 - b. *handstand overstag*
 - c. *flik-flak*
 - d. *round of*
 - e. *squat roll*

9. *Cartwheel* merupakan istilah lain dari
 - a. berdiri dengan kepala
 - b. baling-baling
 - c. bergulung
 - d. lompat harimau
 - e. lompat ikan

10. Dua gerakan senam lantai yang mempunyai sikap akhir jongkok kembali dan diakhiri dengan berdiri adalah
 - a. *forward roll* dan *back forward roll*
 - b. *summer fault* dan *back summer fault*
 - c. *kiep* dan *roll kiep*
 - d. *brug* dan *kopstand*
 - e. *handstand overstag* dan *flik-flak*

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud senam lantai?
2. Apa yang dimaksud rasa lelah yang *premature*?
3. Bagaimana cara memberikan bantuan terhadap gerakan kayang dengan dua orang?
4. Mengapa pemanasan sangat diperlukan?
5. Sebutkan lima manfaat melakukan gerakan pemanasan!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • percaya diri • kerja sama • tanggung jawab • menghargai teman 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 4	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

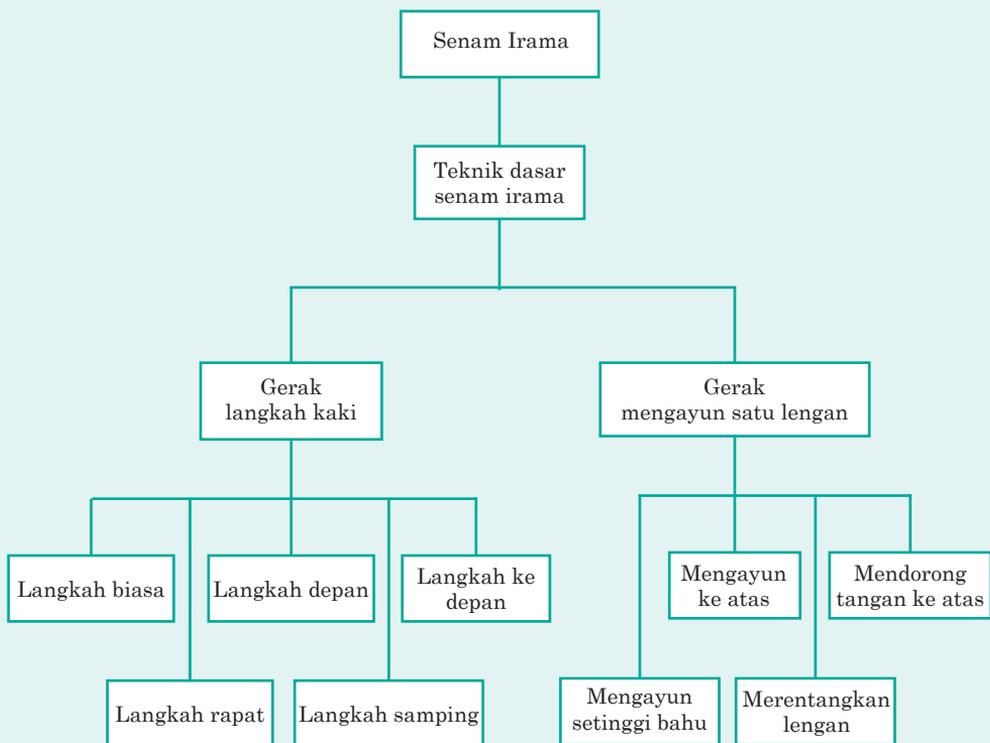
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan rangkaian gerak: <ul style="list-style-type: none">• guling depan• guling belakang• kayang• sikap lilin				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 10				

BAB 5

AKTIVITAS RITMIK (1)

Peta Konsep



Kata Kunci

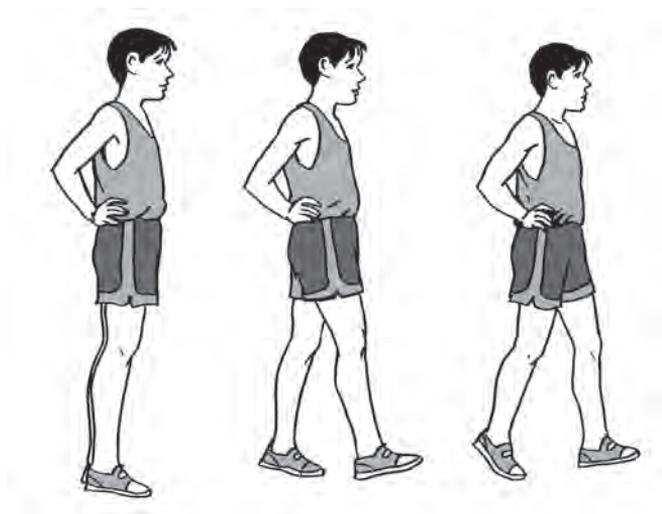
Bijtrekpas, loopas, galoppas, zijpas

Teknik gerak langkah dalam senam irama sangat penting. Sebab, gerak langkah mendominasi seluruh gerakan dalam senam irama. Berikut ini diuraikan beberapa macam langkah dalam senam irama.

1. Langkah biasa

Langkah biasa disebut dengan *looppas*. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kanan dari tumit, telapak kaki, kemudian ujung jari kaki.
- Hitungan 2: langkahkan kaki kiri sebagaimana kaki kanan.

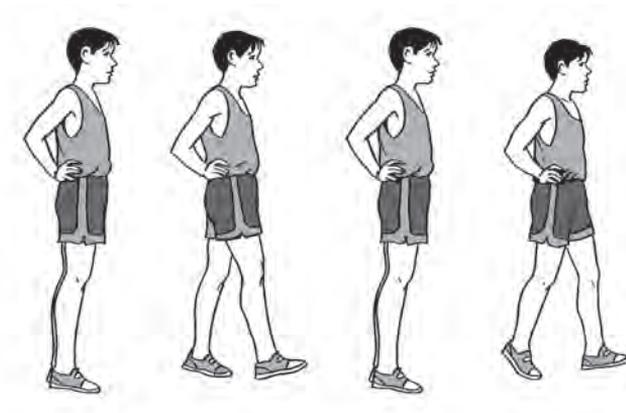


Gambar 5.1 Langkah biasa

2. Langkah rapat

Langkah rapat disebut juga *bijtrekpas*. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2: kaki kiri dilangkahkan ke depan, kemudian diletakkan sejajar dengan kaki kanan.
- Langkahkan kaki secara bergantian.

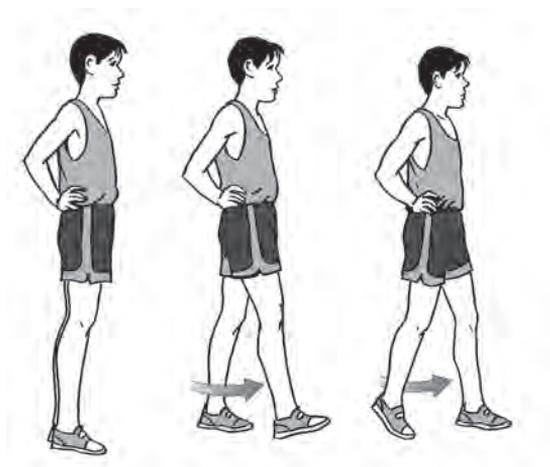


Gambar 5.2 Langkah rapat

3. Langkah depan

Langkah depan disebut juga *galoppas*. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama melangkah dengan kaki kanan.
- Lakukan secara bergantian.



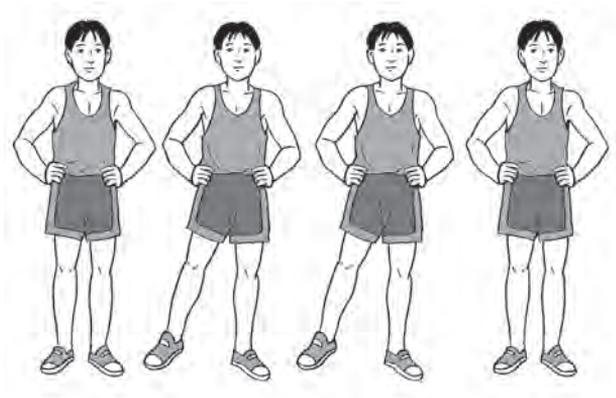
Gambar 5.3 Langkah depan

4. Langkah samping

Langkah samping atau disebut dengan *zippas*. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping kanan.

- c. Hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke samping kanan dan rapatkan dengan kaki kanan.
- d. Lakukan gerakan ke kiri.

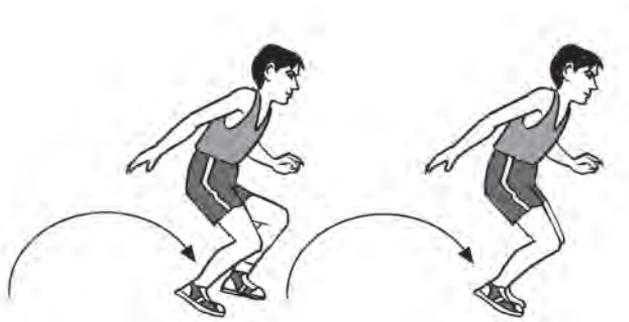


Gambar 5.4 Langkah samping

5. Lompat ke depan

Lompat ke depan biasanya disertai ayunan kaki yang lain. Cara melakukan gerak lompat ke depan adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b. Hitungan 1: lakukan lompatan kaki kanan, sementara itu kaki kiri diayun.
- c. Hitungan 2: lakukan lompatan kaki kiri, sementara itu kaki kanan diayun.
- d. Lakukan gerakan secara bergantian.



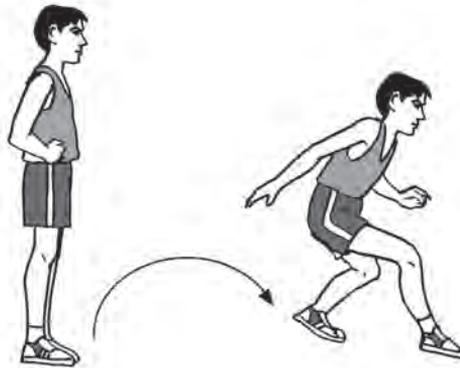
Gambar 5.5 Lompat ke depan

6. Melompat sambil membuka dan menutup kaki

Gerakan ini harus dilakukan dengan bersemangat supaya tidak terasa sulit. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.

- b. Hitungan 1: kaki dibuka lebar ke samping.
- c. Hitungan 2: kaki ditutup secara bersamaan.
- d. Lakukan gerakan secara *continue*.



Gambar 5.6 Melompat sambil membuka dan menutup kaki

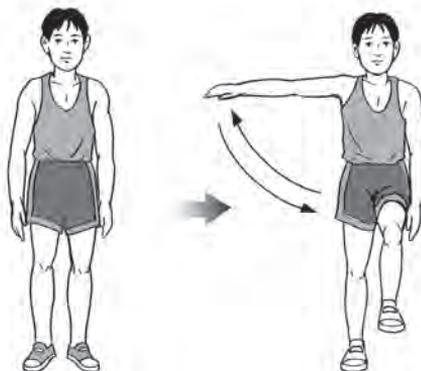
B GERAK MENGAYUN SATU LENGAN

Gerak ayunan tangan sama pentingnya dengan gerak langkah kaki. Terdapat beberapa gerak ayunan satu lengan dalam senam irama, antara lain sebagai berikut.

1. Mengayunkan lengan setinggi bahu

Cara melakukan gerak meng-ayun satu lengan sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan berada rapat di samping badan, kemudian jalan di tempat.
- b. Ayunkan lengan kanan dari samping badan sampai setinggi bahu dan membentuk sudut 90 derajat, kemudian turunkan kembali.
- c. Lakukan gerakan tersebut di tempat.
- d. Lakukan gerakan tersebut dengan lengan yang lain.

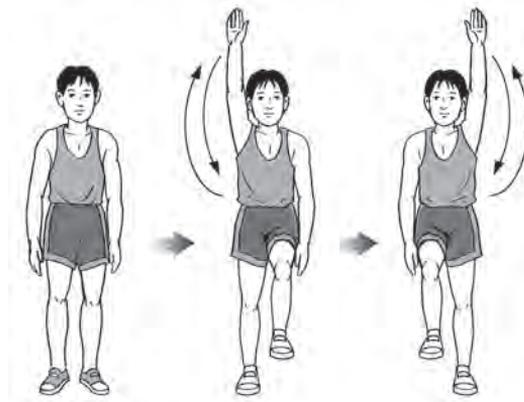


Gambar 5.7 Ayun lengan 90°

2. Mengayun lengan lurus ke atas

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- Ayunkan lengan dari samping badan sampai lurus ke atas, kemudian kembali lagi.
- Lakukan dengan tangan yang lain dan tetap di tempat.

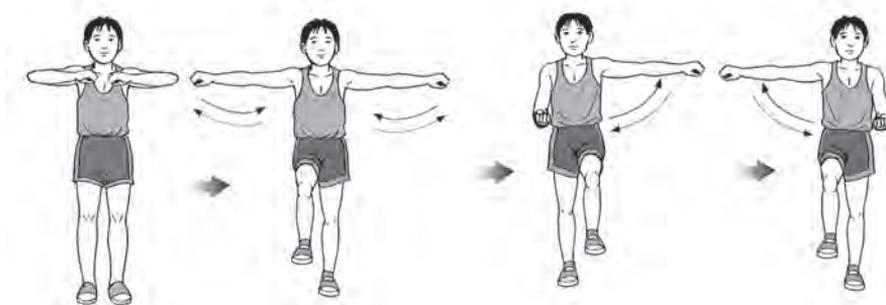


Gambar 5.8 Mengayun lengan ke atas

3. Merentangkan tangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- Kedua tangan dikepalkan di depan dada, sikut diangkat sejajar dengan bahu.
- Lakukan gerakan meluruskan lengan kanan ke samping kanan, kemudian tekuk kembali seperti semula.
- Lakukan gerakan tersebut dengan lengan kiri.

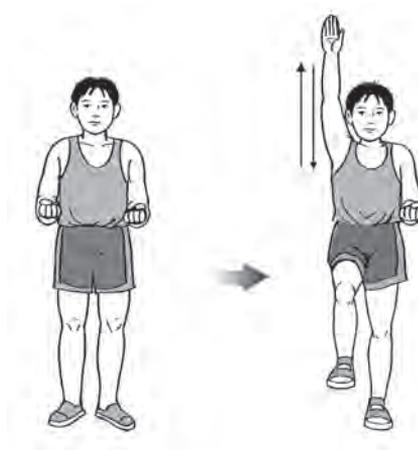


Gambar 5.9 Merentangkan tangan

4. Mendorong tangan ke atas

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- Kedua tangan mengepal di pinggang, telapak tangan menghadap ke atas, dan sikut dibengkokkan.
- Dorong tangan kanan ke atas, putar pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap ke depan, kemudian kembali lagi ke sikap semula.
- Lakukan gerakan dengan tangan yang lain.



Gambar 5.10
Mendorong tangan ke atas

KEGIATAN

- Lakukan latihan gerakan melangkahkan kaki.
- Lakukan latihan gerakan mengayun lengan.

Rangkuman

- Menurut perkembangannya, dalam senam irama terdapat tiga aliran: senam irama yang berasal dari seni sandiwara, seni musik, dan seni tari. Senam irama yang berasal dari seni sandiwara, dipelopori oleh *Desarte* (1811–1871). Senam irama yang berasal dari seni musik, dipelopori oleh *Jacques Dacroze*. Senam irama yang berasal dari seni tari, dipelopori oleh *Rudolf Laban* (1879–1958).
- Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam senam irama, yaitu irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

3. Teknik gerak langkah dalam senam irama sangat penting. Hal tersebut dikarenakan gerak langkah mendominasi seluruh gerakan dalam senam irama. Jenis gerak langkah, terdiri atas langkah biasa disebut juga *looppas*, langkah rapat disebut juga *bijtrkpas*, langkah depan disebut juga *galoppas*, langkah samping atau *zippas*, lompat ke depan, dan melompat sambil membuka dan menutup kaki.
4. Dalam senam irama pun terdapat gerakan mengayun satu lengan. Gerakan mengayun lengan tersebut di antaranya mengayun lengan setinggi bahu, mengayun lengan lurus ke atas, merentangkan tangan, dan mendorong tangan ke atas.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Berikut ini merupakan tiga aliran dalam perkembangan senam irama, *kecuali*
 - a. seni sandiwara
 - b. seni rupa
 - c. seni musik
 - d. seni tari
 - e. seni lawak
2. Senam irama termasuk senam
 - a. *rithmic gymnastics*
 - b. *acrobatic gymnastics*
 - c. *general gymnastics*
 - d. *artistic gymnastics*
 - e. *traditional gymnastics*
3. Pelopor senam irama yang berasal dari seni tari adalah
 - a. Desarte
 - b. Jacques Dacroze
 - c. Rudolf Laban
 - d. Didik "Nini" Towok
 - e. Riri Reza
4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam irama adalah
 - a. irama, kelentukan tubuh, dan keteraturan gerakan
 - b. irama, kekuatan, dan kelincahan
 - c. kelentukan tubuh, keteraturan gerak, kekuatan
 - d. keteraturan gerak, kelincahan, dan daya tahan
 - e. kekuatan otot, daya tahan, dan irama

5. Langkah rapat disebut juga
 - a. *looppas*
 - b. *bijtrekpas*
 - c. *galoppas*
 - d. *zippas*
 - e. *streamline*
6. Gerak melangkah ke depan, kemudian diikuti dengan kaki yang lainnya sambil dirapatkan disebut
 - a. langkah samping
 - b. langkah depan
 - c. langkah rapat
 - d. langkah biasa
 - e. langkah cepat
7. Melangkahkan kaki kanan ke sebelah kanan, kemudian melangkahkan kaki kiri ke sebelah kanan dan merapatkannya dengan kaki kanan, merupakan gerakan
 - a. *looppas*
 - b. *bijtrekpas*
 - c. *galoppas*
 - d. *zippas*
 - e. *brug*
8. Gerak langkah rapat dapat melatih otot
 - a. betis
 - b. pergelangan kaki
 - c. pergelangan tangan
 - d. paha
 - e. jari-jari kaki
9. Senam irama biasanya dipimpin oleh
 - a. dirijen
 - b. instruktur
 - c. pelatih
 - d. pembina
 - e. dalang
10. Desarte mengembangkan senam irama dari seni sandiwara pada tahun
 - a. 1811
 - b. 1812
 - c. 1817
 - d. 1821
 - e. 1871

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud senam irama?
2. Sebutkan beberapa irama yang dapat mengiringi senam irama!
3. Jelaskan cara melakukan langkah samping!
4. Apa tujuan mengayun tangan setinggi bahu secara bergantian?
5. Bagaimana cara merentangkan tangan yang benar?

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none">• percaya diri• kedisiplinan• konsentrasi• keluwesan	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 4	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

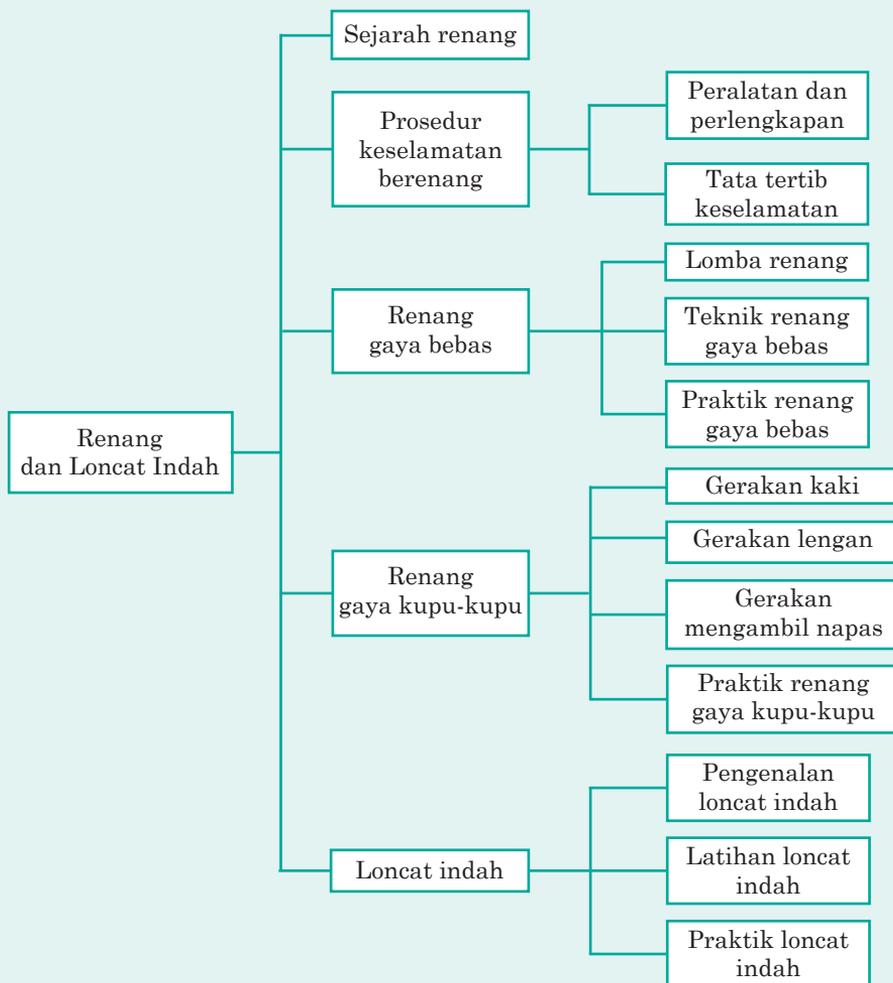
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan rangkaian gerak ritmik berikut: <ul style="list-style-type: none">• melangkahakan kaki• mengayunkan lengan				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 2				

BAB 6

RENANG DAN LONCAT INDAH

Peta Konsep



Kata Kunci

Crawl, entry, outswEEP, downswEEP, inswEEP, recovery, FINA, PBPRSI

A SEJARAH RENANG

Renang telah dikenal sejak zaman prasejarah. Fakta sejarah menyebutkan bahwa lukisan dari zaman batu telah ditemukan di dalam "gua para perenang" dekat Wadi Sora (atau Sura) dibagian Barat-Daya Mesir dekat Libya. Pada gambar-gambar tersebut terdapat gaya dada atau gaya anjing mengayuh. Meskipun gambar tersebut mungkin berkaitan dengan prosesi ritual yang artinya tidak ada kaitannya dengan renang.

Selain itu, hampir semua kebudayaan kuno yang pernah hidup di dunia, ditemukan gambar-gambar atau keterangan-keterangan bahwa di daerah tersebut telah mengenal aktivitas berenang. Misalnya, di stempel lilin Mesir yang bertanggal antara 4000 dan 9000 tahun SM gambar timbul Babilonia, gambar timbul Nagoda yang berangka tahun 3000 tahun SM, di Istana Indian Mohenjo Daro dari 2800 tahun SM, Istana Minoan Minos of Knossos di Kreta, serta makam kuno Mesir dari 2000 tahun SM.

Renang sejak dulu sudah dijadikan keterampilan yang wajib dimiliki oleh para prajurit. Di Jepang, renang merupakan salah satu keahlian terhormat Samurai. Cerita rakyat Jerman menjelaskan tentang renang yang dengan sukses digunakan dalam perang melawan bangsa Roma, bahkan ksatria pada abad pertengahan harus bisa berenang dengan menggunakan baju zirah yang terbuat dari besi.

Tahun 1603, organisasi renang pertama dibentuk di Jepang. Kaisar Go-Yozei dari Jepang menyatakan bahwa murid sekolah harus dapat berenang. Pada tahun 1908, asosiasi renang sedunia dibentuk dan diberi nama FINA (*Federation Internationale de Natation de Amateur*).

KEGIATAN

Lakukan tugas secara berkelompok. Carilah dari berbagai sumber mengenai perkembangan olahraga renang di Indonesia.

B PROSEDUR KESELAMATAN BERENANG

Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di dalam air. Tidak semua orang menguasai teknik menyelamatkan diri ketika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, langkah pertama ialah berlatih. Kemudian, mengetahui perlengkapan dan peralatan yang digunakan serta tata tertib keselamatan. Walaupun adanya tata tertib, keselamatan di kolam renang belum menjamin. Hal tersebut kembali lagi kepada individunya masing-masing, betapa penting prosedur keselamatan selama berada di kolam renang.

1. Peralatan dan perlengkapan

- a. Pelampung (dapat berbentuk ban atau papan), berfungsi untuk membantu penyelamatan di kolam. Selain itu, dapat membantu proses pembelajaran siswa saat berada di dalam kolam.

- b. Masker atau *goggles* (kacamata), berfungsi untuk melindungi mata agar tidak terkena air.
- c. Pelampung kaki bertali (*deep-float*), berfungsi untuk menjaga posisi kaki agar tetap berada di atas permukaan air.



(Sumber: sj-inflatables.com/
31/01/2009)

(Sumber: www.utisport.net/
31/01/2009)

(Sumber: www.srsport.com/
31/01/2009)

Pelampung

Goggles

Deep float

Gambar 6.1 Berbagai macam peralatan berenang

2. Tata tertib keselamatan

Tata tertib di kolam renang berfungsi untuk menjaga ketertiban dan keselamatan di kolam renang. Oleh karena itu, patuhi semua tata tertib yang ada di kolam renang. Berikut beberapa tata tertib keselamatan selama berada di kolam renang.

- a. Tidak bermain-main di pinggir kolam renang karena permukaan pinggir kolam biasanya licin sehingga mengakibatkan kecelakaan seperti terpeleset.
- b. Lakukan renang bersama teman. Khusus untuk anak kecil harus didampingi orangtua supaya dapat terawasi dan menjaganya pada saat berenang sehingga dapat terhindar dari kecelakaan seperti tenggelam.
- c. Hindari berenang sambil makan atau setelah makan, karena akan mengakibatkan gangguan saluran pernapasan. Aktivitas renang yang baik dilakukan satu jam setelah makan.
- d. Identifikasi tempat yang akan digunakan untuk berenang.



(Sumber: [http.korcaholic.files.wordpress.com/](http://korcaholic.files.wordpress.com/)
13/06/2009)

Gambar 6.2 Berenang sekeluarga

KEGIATAN

Lakukan tugas secara berkelompok. Carilah dari berbagai sumber mengenai ukuran standar kolam renang Internasional.

C RENANG GAYA BEBAS

Berenang di kolam renang akan lebih aman apabila tidak terdapat arus yang terlalu deras dan kondisi air kolam terbebas dari bakteri penyebab penyakit. Bakteri penyebab penyakit bisa dikendalikan dengan pemberian kaporit. Selain itu, penggantian atau pembersihan air kolam yang teratur akan lebih meningkatkan kualitas air kolam. Jangan lupa mempergunakan peralatan renang yang sesuai, seperti baju renang, kacamata renang, dan penutup kepala. Selain itu, gunakan *lotion* untuk menanggulangi gangguan terhadap kulit dan mata.

Setelah hal-hal tersebut terpenuhi, kini Anda dapat melaksanakan kegiatan berbagai macam renang. Salah satu gaya renang yang biasa dilakukan ialah renang gaya bebas. Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Gaya ini menyerupai gaya berenang seekor binatang. Gerakan asli dari gaya ini menirukan gerakan anjing yang sedang berenang.

1. Lomba renang

Lomba renang gaya bebas terbagi dalam tiga kategori, yaitu:

a. Untuk pria

Lomba renang gaya bebas untuk pria, antara lain:

- 1) gaya bebas 50 meter
- 2) gaya bebas 100 meter
- 3) gaya bebas 200 meter
- 4) gaya bebas 400 meter
- 5) gaya bebas 800 meter
- 6) gaya ganti 200 meter
- 7) estafet gaya bebas 4 x 100 meter
- 8) estafet gaya bebas 4 x 200 meter
- 9) estafet gaya ganti 4 x 100 meter

b. Untuk wanita

Lomba renang gaya bebas untuk wanita, antara lain:

- 1) gaya bebas 50 meter
- 2) gaya bebas 100 meter
- 3) gaya bebas 200 meter
- 4) gaya bebas 400 meter

- 5) gaya bebas 1500 meter
- 6) gaya ganti 200 meter
- 7) estafet gaya bebas 4 x 100 meter
- 8) estafet gaya bebas 4 x 200 meter
- 9) estafet gaya ganti 4 x 100 meter

c. Pembagian kelompok umur

- 1) Kelompok umur I putra dan putri umur 15 tahun–17 tahun.
- 2) Kelompok umur II putra dan putri umur 13 tahun–14 tahun.
- 3) Kelompok umur III putra dan putri umur 11 tahun–12 tahun.
- 4) Kelompok umur IV putra dan putri sampai umur 10 tahun.

2. Teknik renang gaya bebas

Teknik renang gaya bebas terbagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut.

a. Teknik dasar mengapung

Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Lakukanlah dengan rileks dan melayang tanpa mengeluarkan tenaga. Berikut teknik mengapung dalam renang.

- 1) Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.
- 2) Tarik napas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan tubuh ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah napas perlahan-lahan.
- 3) Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga napas tidak kuat lagi.
- 4) Lakukanlah latihan ini berulang-ulang.



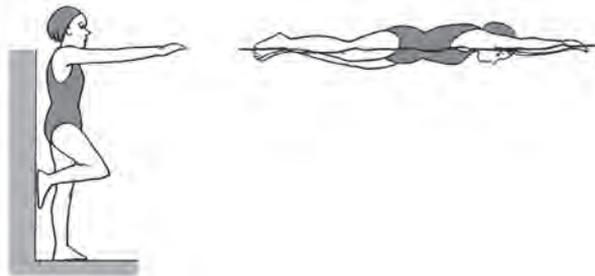
(Sumber: www.everydayfitness.co.uk/30/01/2009)

Gambar 6.3 Mengapung posisi telungkup

b. Teknik dasar meluncur

Setelah menguasai teknik mengapung, lanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut.

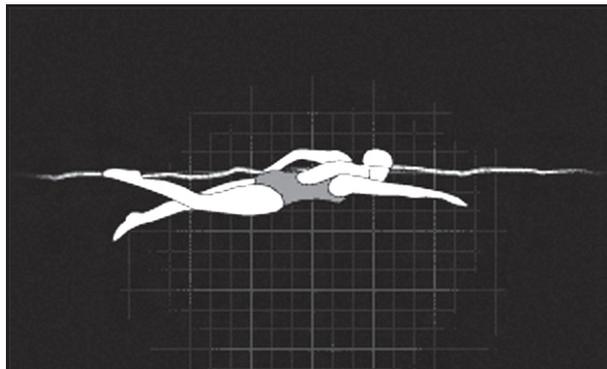
- 1) Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- 3) Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
- 4) Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
- 5) Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju.



Gambar 6.4 Sikap meluncur

1) Posisi tubuh

Posisi tubuh saat berenang ialah *streamline* artinya sejajar dengan permukaan air. Tubuh harus berputar pada sumbunya dan hindari gerakan yang mengakibatkan posisi tubuh naik dan turun.



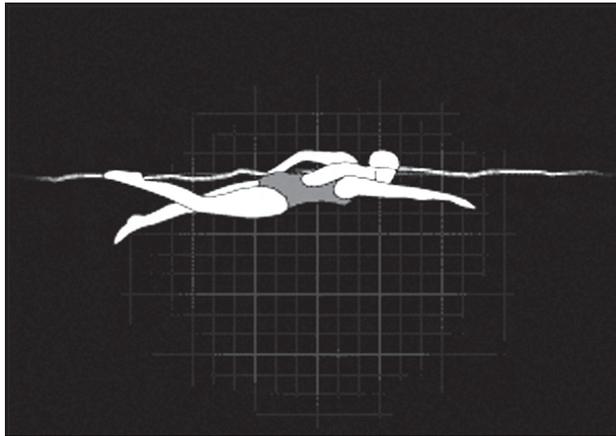
(Sumber: [news.bbc.co.uk/29/01/2009](https://www.bbc.com/news/health-12345678))

Gambar 6.5 Sikap tubuh sejajar dengan permukaan air

2) Gerakan kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan penting. Gerakan ini akan membantu luncuran. Selain itu, gerakan tungkai juga sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Berikut ini cara melakukan latihan gerakan kaki.

- Kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas.
- Gerakan kedua kaki dimulai dari pangkal paha.
- Gerakan jangan terlalu tinggi tapi cukup dekat dengan permukaan air.



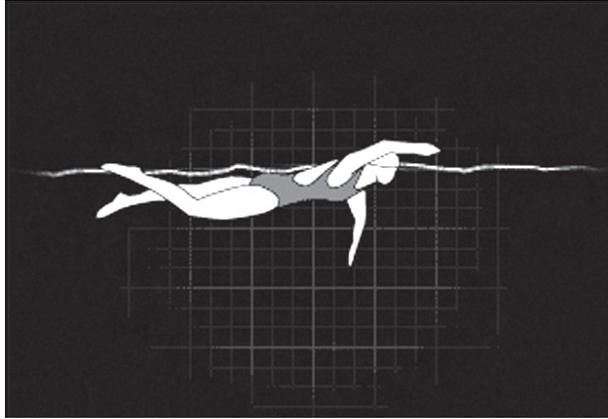
(Sumber: [news.bbc.co.uk/29/01/2009](https://www.bbc.co.uk/news/29/01/2009))

Gambar 6.6 Gerakan kaki gaya bebas

3) Gerakan lengan

Gerakan lengan merupakan gerak pendukung yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan dayungan lengan akan mendukung laju tubuh dengan cepat. Latihan gerakan tangan dapat dilakukan di kolam dangkal, berikut cara melakukannya.

- Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus di samping telinga.
- Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas.
- Siku tangan kanan cepat ditekuk dan di keluarkan dari air, saat tangan kiri sampai di bawah badan di dalam air, tangan kiri mendorong air ke belakang dan ke atas.
- Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan dengan mengayunkan tangan ke depan.
- Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



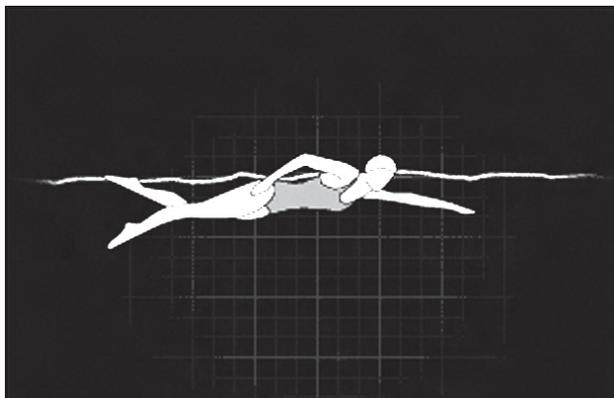
(Sumber: [news.bbc.co.uk/29/01/2009](https://www.bbc.com/news/health-12345678))

Gambar 6.7 Gerakan lengan renang gaya bebas

4) Teknik pernapasan

Latihan pernapasan sebaiknya dilakukan di darat terlebih dahulu. Caranya yaitu dengan melatih gerakan seperti yang dikerjakan di air. Pengambilan napas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air yaitu dengan cara memiringkan kepala (memutar) ke sisi kanan atau kiri. Latihan pernapasan juga dapat dilakukan di dalam kolam dangkal, caranya sebagai berikut.

- a. Salah satu lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air.
- b. Jika tangan kiri yang di depan muka mengambil napasnya dengan memutar kepala pada sumbunya ke kanan.
- c. Jika tangan kanan yang di depan maka pengambilan napasnya memutar kepala pada sumbunya ke kiri.
- d. Pengambilan napas biasanya dilakukan saat melakukan gerakan tangan kanan saja atau kiri saja, atau perbandingannya dua kali menarik tangan dan sekali mengambil napas.



(Sumber: [news.bbc.co.uk/29/01/2009](https://www.bbc.com/news/health-12345678))

Gambar 6.8 Teknik mengambil napas

3. Praktik renang gaya bebas

Setelah Anda mempelajari teknik renang gaya bebas, maka langkah berikutnya adalah melakukan praktik renang gaya bebas. Dengan praktik maka Anda dapat menerapkan teknik-teknik dasar renang gaya bebas dan dapat menguasai gerakannya.

KEGIATAN

Lakukan tugas secara berkelompok. Carilah dari berbagai sumber mengenai para atlet renang nasional yang mengukir prestasi.

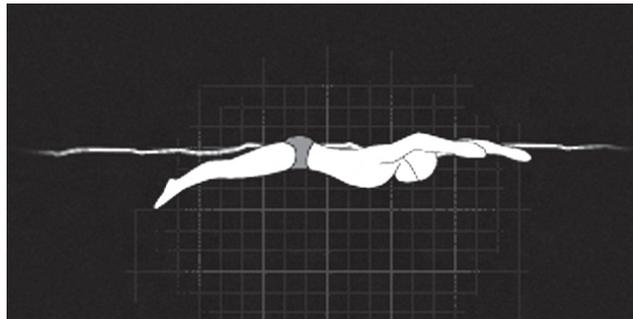
D RENANG GAYA KUPU-KUPU

Gaya kupu-kupu merupakan variasi dari renang gaya dada. Tahun 1952 gaya ini terpisah dari gaya renang. Gaya kupu-kupu merupakan gaya yang paling baru diperlombakan dalam berbagai perlombaan renang. Berikut merupakan rangkaian gerakan gaya kupu-kupu.

1. Gerakan kaki

Gerakan kaki renang gaya kupu-kupu merupakan gerakan kaki gaya bebas yang dilakukan secara serentak, seperti gelombang. Berikut cara melakukan renang gaya kupu-kupu.

- Posisi tungkai lurus dan rapat. Kemudian, lecutkan pinggang dan kaki bergerak untuk melakukan cambukan.
- Lakukan poros gerakan dari pinggul.
- Gerak cambukan harus dilakukan secara berkesinambungan.
- Ruang gerak sendi pergelangan kaki dan punggung kaki dimanfaatkan untuk melakukan cambukan, yaitu menekan air ke bawah secara cepat dan kuat.
- Gerakkan bagian pinggang ke atas, sehingga kaki terangkat ke atas saat pinggang bergerak ke bawah.



(Sumber: [news.bbc.co.uk/29/01/2009](https://www.bbc.com/news/health-29012009))

Gambar 6.9 Gerakan kaki gaya kupu-kupu

2. Gerakan lengan

Gerakan lengan dalam renang gaya kupu-kupu lebih dominan dibandingkan gerak kaki. Gerakan ini akan menghasilkan luncuran yang sangat cepat. Berikut cara melakukan gerakan lengan gaya kupu-kupu.

a. Entry

Tangan masuk ke dalam air, lengan lurus pada posisi miring dan jari-jari lebih rendah dari siku. Tangan masuk ke dalam air sebelum melewati daerah samping bahu.

b. OutswEEP

Lengan bergerak ke luar secara berkesinambungan. Akhiri dengan gerakan menangkap (*catch*). Gerakan ini dilakukan setelah kedua tangan berada tepat di luar bahu bersamaan dengan cambukan pertama ke bawah.

c. DownswEEP

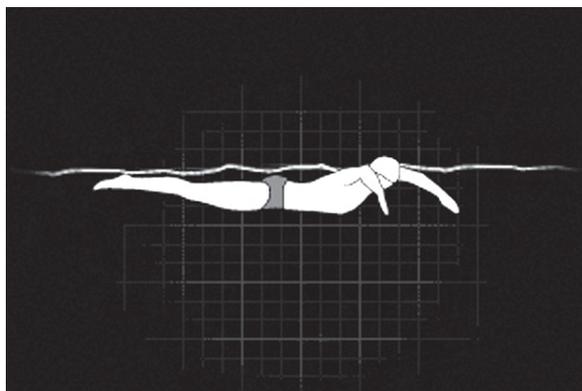
Kedua tangan bergerak ke bawah dan keluar dari lingkaran gerak. Gerakan ini ditentukan oleh cepat lambatnya gerakan menangkap (*catch*).

d. InswEEP

Posisi tangan berada tepat di bawah siku. Tangan ditarik ke dalam, ke atas, dan ke belakang dalam lingkaran kecil di bawah kepala dekat badan. Mengayun ke atas depan dengan siku diangkat ke atas permukaan air dengan membentuk sudut 30° – 40°

e. Recovery

Lengan diangkat ke atas permukaan air secara rileks, pangkal lengan diputar ke dalam dan mengayun ke depan.



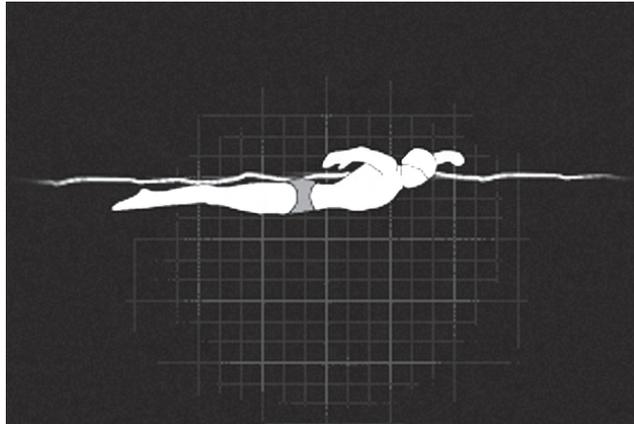
(Sumber: [news.bbc.co.uk/29/01/2009](https://www.bbc.com/news/health-12345678))

Gambar 6.10 Rangkaian gerak lengan renang gaya kupu-kupu

3. Gerakan mengambil napas

Bernapas merupakan bagian penting saat melakukan renang gaya kupu-kupu. Berikut cara melakukan pernapasan dalam renang gaya kupu-kupu.

- Ambillah udara pada saat tangan mulai ditarik ke arah bahu dan kepala ke luar dari dalam air.
- Kemudian, buanglah napas saat kepala akan keluar air melalui gerakan dagu, lalu udara ditarik lagi dengan cepat.
- Ambillah udara melalui mulut dan dibuang melalui mulut dan hidung secara bersamaan.



(Sumber: news.bbc.co.uk/29/01/2009)

Gambar 6.11 Gerakan mengambil napas

4. Praktik renang gaya kupu-kupu

Setelah Anda mempelajari gerakan kaki, gerakang lengan, dan gerakan mengambil napas pada renang gaya kupu-kupu, maka langkah berikutnya adalah melakukan praktik renang gaya kupu-kupu. Dengan praktik maka Anda dapat menerapkan teknik-teknik dasar renang gaya kupu-kupu dan dapat menguasai gerakannya.

E LONCAT INDAH

1. Pengenalan loncat indah

Loncat Indah merupakan penggabungan gerakan olahraga senam dan seni kelenturan tubuh yang dimainkan dari suatu ketinggian air. Aspek penilaian dalam loncat indah ialah keindahan dan ketepatan suatu gerakan. Gerakan-gerakan dalam loncat indah, antara lain salto ke depan, salto ke belakang, salto kontra, salto ke dalam, serta gabungan skrup dan salto.

Loncat indah dapat dilakukan oleh siapa pun, tetapi untuk mempelajari teknik loncat indah secara serius dapat dipelajari bila orang tersebut memiliki potensi dan kemauan. Sebagai seorang pemula yang ingin belajar loncat indah, sebaiknya tidak langsung melakukan loncatan dari menara loncat. Untuk latihan awal, lakukanlah dengan melakukan loncatan dari pinggir kolam, yang terpenting sebelum melakukan loncatan, cek kedalaman kolam, karena untuk melakukan loncat indah ataupun berlatih loncat indah pemula, kedalaman air merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan.

Perkembangan loncat indah di Indonesia belum begitu pesat, namun olahraga ini kini mulai populer dan banyak digemari masyarakat Indonesia. Loncat indah di Indonesia berada di bawah naungan Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PBPRSI). Walaupun berada di bawah naungan Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia, namun loncat indah memiliki teknik dan gaya tersendiri yang berbeda dengan renang pada umumnya.

2. Latihan loncat indah

a. Loncat duduk

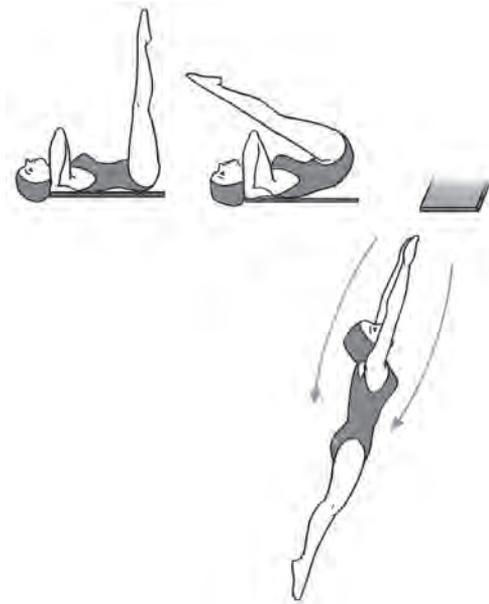
Sikap pertama siswa duduk di ujung papan loncat menghadap ke air. Persendian lutut tepat diletakkan di ujung papan, sehingga tungkai bawah tergantung. Dari sikap ini ambil sikap berbaring dengan kedua tangan lurus ke atas kepala. Dengan mengayunkan tangan ke depan, badan dan tangan turut mengguling ke muka, sehingga tiba di air dengan tangan terlebih dahulu dalam sikap lurus.



Gambar 6.12 Gerakan loncat duduk

b. Loncat berbaring

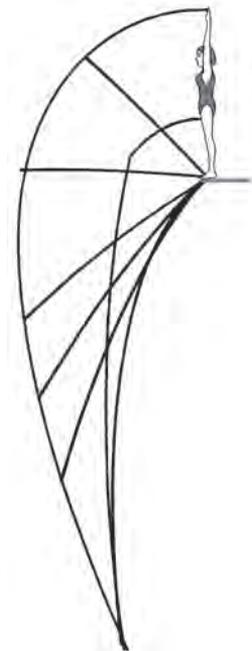
Sikap telentang, kepala melewati ujung papan loncat. Ujung papan dipegang sehingga kedua ibu jari terletak di atas papan di samping telinga. Kedua kaki diayunkan lurus dengan kuat melewati kepala. Dengan putaran pada sumbu ditekuk dan masuk ke dalam air dengan kaki terlebih dahulu. Lengan lurus rapat di samping badan atau di atas kepala.



Gambar 6.13 Gerakan loncat berbaring

c. Loncat paku

Loncatan dengan sikap badan lurus dan jatuh ke dalam air dengan kaki lebih dahulu. Lengan rapat di samping dan kaki lurus masuk ke dalam air. Pandangan harus tetap lurus.



Gambar 6.14 Gerakan loncat paku

3. Praktik loncat indah

Setelah Anda mempelajari teknik-teknik pada loncat indah, maka langkah berikutnya adalah melakukan praktik loncat indah. Dengan melakukan praktik maka Anda dapat menerapkan teknik-teknik dasar loncat indah dan dapat menguasai gerakannya.

Kamu Harus Tahu!!!

Dari empat gaya dalam perlombaan renang (gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu), gaya bebas adalah yang tercepat, diikuti oleh gaya kupu-kupu.

Sumber: *Ensiklopedia Tanya Jawab Seni, Olahraga dan Hiburan. 2007.*

Rangkuman



1. Bukti sejarah perkembangan renang dapat dilihat dari kebudayaan kuno di dunia, ditemukan gambar-gambar atau keterangan-keterangan bahwa di daerah tersebut telah mengenal aktivitas berenang.
2. Tahun 1908, dibentuklah asosiasi renang sedunia yang bernama Federasi Renang Amatir Internasional atau *Federation Internationale de Natation de Amateur* (FINA).
3. Gaya kupu-kupu merupakan variasi dari gaya dada, sampai akhirnya ia diterima sebagai gaya yang terpisah pada tahun 1952.
4. Teknik renang gaya kupu-kupu yang harus dikuasai, antara lain gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan mengambil napas.
5. Loncat indah merupakan penggabungan gerakan olahraga senam dan seni kelenturan tubuh yang dimainkan dari suatu ketinggian air.
6. Teknik dan gaya loncat indah di antaranya loncat duduk, loncat berbaring, loncat paku.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Pada Zaman Batu telah ditemukan di dalam "gua para perenang" dekat Wadi Sora (atau Sura). Tempat tersebut berada di kota
 - a. Libya
 - b. Mesir
 - c. Tunisia
 - d. Maroko
 - e. Etiophia
2. Nama istana di Pulau Kreta tempat ditemukannya gambar perenang pada kebudayaan kuno
 - a. Olympus Minos of Knossos
 - b. Menes Minos of Knossos
 - c. Xerxes Minos of Knossos
 - d. Minoan Minos of Knossos
 - e. Medusa Minos of Knossos

3. Orang Inca menggambar perenang di dalam rumah Tepantitla di
 - a. Peru
 - b. Teotihuacan
 - c. Machu Pichu
 - d. Pompeii
 - e. Maya
4. Para kesatria Jepang yang diwajibkan untuk menguasai teknik berenang adalah
 - a. tenno
 - b. samurai
 - c. ninja
 - d. katana
 - e. daimyo
5. Organisasi renang pertama dibentuk di Jepang tahun
 - a. 1601
 - b. 1602
 - c. 1603
 - d. 1604
 - e. 1605
6. Organisasi renang nasional disebut
 - a. PASI
 - b. PSSI
 - c. PRSI
 - d. PBVSI
 - e. PTMSI
7. Gaya kupu-kupu merupakan variasi dari gaya
 - a. dada
 - b. bebas
 - c. punggung
 - d. katak
 - e. variasi
8. Posisi tangan berada tepat di bawah siku, tangan ditarik ke dalam, ke atas dan ke belakang dalam lingkaran kecil di bawah kepala dekat badan. Mengayun ke atas depan dengan siku diangkat ke atas permukaan air dengan membentuk sudut 30° – 40° , disebut
 - a. *recovery*
 - b. *warming up*
 - c. *entry*
 - d. *insweep*
 - e. *conditioning*
9. Gaya loncat indah dengan posisi tangan lebih dahulu tiba di air disebut gaya
 - a. loncat berdiri
 - b. loncat duduk
 - c. loncat berbaring
 - d. loncat paku
 - e. loncat membelakangi
10. Aspek penilaian dalam loncat indah adalah
 - a. keindahan dan ketepatan
 - b. keindahan dan kekuatan
 - c. keindahan dan kecepatan
 - d. keindahan dan kelenturan
 - e. keindahan dan teknik

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan bukti sejarah perkembangan olahraga renang!
2. Apa yang dimaksud dengan posisi *entry* dan *recovery*?
3. Mengapa kegiatan berenang tidak dianjurkan untuk dilakukan di sungai?
4. Sebutkan lima gerakan dalam loncat indah!
5. Mengapa dalam melakukan loncat indah harus memerhatikan kedalaman kolam?

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none">• disiplin• keberanian• tanggung jawab• kerja keras	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

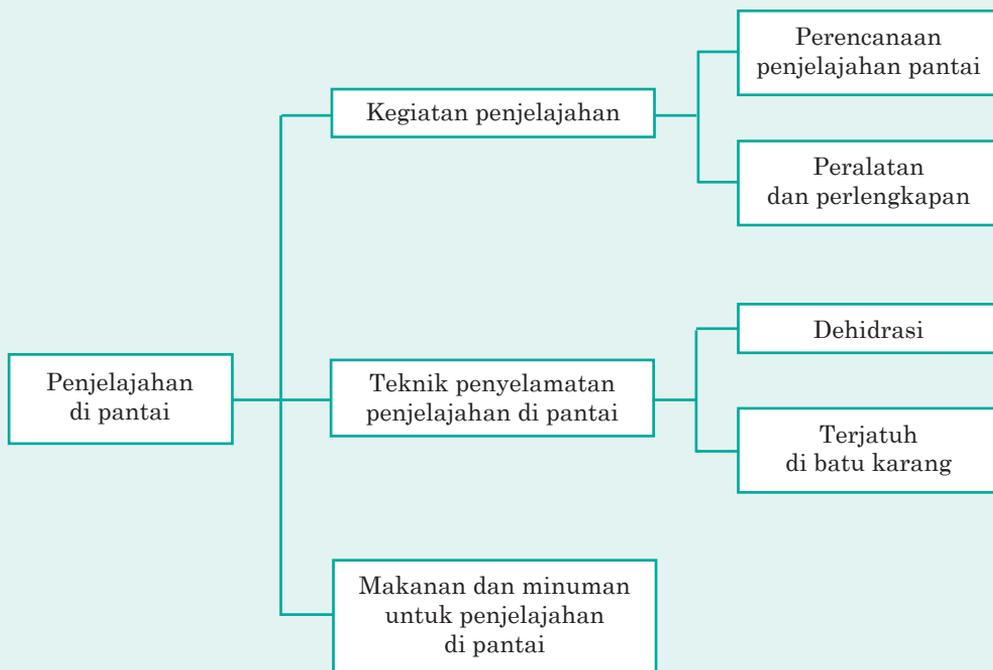
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan tes renang gaya bebas sejauh 10 meter: <ul style="list-style-type: none">• gerak tungkai• gerak lengan• teknik bernapas• koordinasi				
2. Lakukan tes renang gaya kupu-kupu sejauh 10 meter: <ul style="list-style-type: none">• gerak tungkai• gerak lengan• teknik bernapas• koordinasi				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 32				

BAB 7

PENJELAJAHAN DI PANTAI

Peta Konsep



Kata Kunci

Penjelajahan, alat navigasi, kompas, *rain coat*, dehidrasi

A KEGIATAN PENJELAJAHAN

Penjelajahan pantai merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Keindahan alam pantai, pasti akan memberikan ketenangan tersendiri bagi setiap penikmat petualang ini. Untuk dapat melakukan penjelajahan yang sukses, harus dilakukan beberapa persiapan. Persiapan-persiapan tersebut berkaitan erat dengan perencanaan. Berikut akan diuraikan mengenai berbagai perencanaan untuk kelancaran kegiatan penjelajahan di pantai.

1. Perencanaan penjelajahan pantai

Perencanaan adalah suatu ritual yang mutlak harus dilakukan ketika akan melaksanakan suatu kegiatan. Perencanaan merupakan prinsip dasar dalam suatu kegiatan. Dengan perencanaan, segala sesuatunya dipersiapkan dengan matang. Dalam penjelajahan pantai, prinsip dasar perencanaan sebagai berikut.

- Tentukan lokasi penjelajahan atau lokasi pantai yang menjadi tujuan penjelajahan. Pilihlah lokasi pantai dengan penuh pertimbangan.
- Perizinan dari berbagai pihak, terutama orang tua.
- Tentukan tujuan dari kegiatan penjelajahan.
- Pastikan kondisi tubuh fit.



(Sumber: www.surflife.com/31/01/2009)

Gambar 7.1 Pantai

2. Peralatan dan perlengkapan

Peralatan dan perlengkapan harus kita bawa dalam penjelajahan ini ialah barang-barang yang betul-betul menunjang kegiatan penjelajahan. Upayakan untuk tidak membawa barang yang tidak perlu. Berikut beberapa perlengkapan utama yang harus dibawa saat melakukan kegiatan penjelajahan.

a. Pakaian

Pilihlah pakaian dengan kriteria 3W, yaitu *wicking* (kuat), *warm* (hangat), dan *water-wind proofing* (tahan air-angin).



(Sumber: inipunyapaw.files.wordpress.com/31/01/2009)

Gambar 7.2 Pakaian

b. Sepatu dan kaus kaki

Pilihlah sepatu yang nyaman dan sesuai. Sepatu yang digunakan dapat melindungi kaki dari semak berduri dan hewan-hewan tanah yang berbahaya. Pilihlah kaus kaki yang terbuat dari bahan wol atau sintetis, hindari kaus kaki dari bahan katun.



(Sumber: www.orthoticshop.com/13/06/2009)

(Sumber: www.geeky-gadgets.com/31/01/2009)

Gambar 7.3 Sepatu dan kaus kaki

c. Ransel

Pilihlah ransel yang berbahan kuat, mempunyai sabuk pinggang sehingga dapat mengurangi goyangan ransel dan tahan air.



(Sumber: i212.photobucket.com/31/01/2009)

Gambar 7.4 Ransel

d. Makanan dan air minum

Bawalah makanan yang berkalori tinggi sehingga dapat menambah energi. Selain itu, bawalah camilan seperti cokelat atau permen. Untuk air minum, simpanlah dalam tempat yang mudah dibawa dengan kriteria tahan pecah dan tidak mudah bocor. Minumlah air dengan proporsional, jangan kurang dan jangan berlebihan.



(Sumber: www.privatelabelmag.com/31/01/2009)



(Sumber: i345.photobucket.com/31/01/2009)

Gambar 7.5 Makanan dan minuman

e. Ponco atau rain coat

Ponco atau *rain coat* terbuat dari bahan yang tahan air sehingga dapat melindungi kita dari hujan.



(Sumber: wb3.indo-work.com/31/01/2009)

Gambar 7.6 Rain coat

f. Alat navigasi darat

Bawalah alat-alat navigasi untuk membantu Anda dalam penjelajahan, misalnya kompas dan peta. Agar lebih sempurna lengkapilah dengan alat-alat navigasi lainnya seperti GPS, altimeter, dan lain-lain.



(Sumber: www.stanleylondon.com/31/01/2009)

Gambar 7.7 Kompas

g. Perlengkapan tidur

Untuk perlengkapan tidur, bawalah matras, *sleeping bag* atau cukup dengan jaket atau *sweater*. Pilihlah perlengkapan tidur yang praktis, nyaman, bersih, dan dapat menghangatkan tubuh.

h. Perlengkapan khusus

Perlengkapan khusus yang harus dibawa dalam penjelajahan pantai di antaranya korek api, senter, pakaian dalam, kosmetik yang bermanfaat seperti *sun screen* (pelindung matahari), alat mandi, pisau, perlengkapan makan, alat komunikasi seperti *handphone* atau *handy talkie* dan P3K pribadi.



(Sumber: www.cellular.co.za/13/06/2009) (Sumber: www.kenrockwell.com/31/01/2009)

Gambar 7.8 Handphone dan kamera

i. Perlengkapan kelompok

Perlengkapan kelompok merupakan perlengkapan yang bermanfaat untuk seluruh anggota. Perlengkapan yang biasanya diperlukan oleh seluruh kelompok penjelajahan pantai, misalnya tenda, peralatan masak, dan bahan bakar.



(Sumber: wb3.indo-work.com/31/01/2009) (Sumber: www.factsurplus.co.uk/31/01/2009)

Gambar 7.9 Tenda dan trangia

KEGIATAN

Diskusikan dengan kelompokmu. Bagaimana cara menggunakan kompas?

Setiap kegiatan pasti mengandung risiko, salah satunya ialah kecelakaan. Untuk menghindari atau mengurangi berbagai risiko tersebut, ada baiknya setiap penjelajah memiliki pengetahuan mengenai prinsip penyelamatan penjelajahan, terutama yang dilakukan di pantai. Bahaya yang muncul pada kegiatan penjelajahan pantai, di antaranya dehidrasi, tergulung ombak, terjatuh di batu karang, dan terbawa arus ketika menyeberang muara.

1. Dehidrasi

Dehidrasi adalah kondisi kekurangan cairan. Dehidrasi disebabkan oleh keadaan cuaca yang panas, terik matahari, dan tiupan angin yang kencang sehingga akan mempercepat penguapan cairan di dalam tubuh. Adapun beberapa gejala dehidrasi, antara lain:

- a. tubuh yang lemas;
- b. kepala terasa pusing;
- c. terkadang mengakibatkan pingsan.

Upaya pertama untuk menolong peserta yang mengalami dehidrasi, sebagai berikut.

- a. Menghentikan perjalanan.
- b. Carilah tempat yang teduh.
- c. Letakkan korban pada posisi yang nyaman.
- d. Setelah bangun dari pingsan, berilah ia minum sebanyak-banyaknya.
- e. Sebelum melanjutkan perjalanan, tunggulah beberapa saat sampai korban sanggup melanjutkan perjalanan.

2. Terjatuh di batu karang

Terjatuh di daerah yang berbatu karang merupakan salah satu risiko dari kegiatan yang dilakukan di pantai. Akibat yang dialaminya pun cukup bervariasi dari luka lecet, memar, pendarahan hebat, sampai patah tulang. Berikut akan diuraikan mengenai beberapa luka yang kemungkinan terjadi selama penjelajahan di pantai.

a. Luka lecet

Luka lecet diakibatkan oleh gesekan antara kulit dengan benda kasar. Akibat gesekan tersebut terkelupasnya sebagian kulit. Biasanya terjadi pada bagian kaki. Upaya pertolongan pertama terhadap luka lecet, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membersihkan luka dengan air bersih atau sabun.
- 2) Gunakan kain yang lembut atau kapas yang bersih untuk membantu membersihkan luka.

- 3) Bersihkan lagi dengan alkohol untuk mensterilkan bagian kulit yang terkena lecet.
- 4) Kemudian, olesi luka dengan obat merah. Jika lukanya dalam, segera-lah tutup dengan kasa steril dan perban.



(Sumber: <http://202.43.165.157/17/06/2009>)

Gambar 7.10 Membersihkan luka

b. Luka memar

Luka memar diakibatkan oleh benturan dengan benda tertentu. Benturan ini akan mengakibatkan pendarahan yang terjadi di dalam, sehingga terjadi pembengkakan yang berwarna merah kebiru-biruan. Upaya pertolongan pertama sebagai berikut.

- 1) Kompres bagian yang bengkak dengan menggunakan air hangat dan kain lembut. Kemudian, kompres bagian yang bengkak dengan air dingin, selama 3–5 menit.
- 2) Olesi dengan balsam.
- 3) Lakukan setiap hari sampai bengkaknya dan rasa nyeri hilang.

c. Patah tulang

Patah tulang akan menyebabkan badan yang patah tidak bisa digerakkan. Akibatnya, akan terjadi pembengkakan dan perubahan warna yang menjadi membiru dan bentuk bagian tubuh yang berubah. Kecelakaan patah tulang, terbagi ke dalam dua bagian, yaitu:

1) Patah tulang terbuka

Patah tulang jenis ini bagian tulang yang patah menonjol keluar. Selain itu, patah tulang jenis ini akan menimbulkan luka yang besar dan pendarahan hebat, sehingga rentan terkena bibit penyakit. Upaya pertolongan pertama untuk patah tulang terbuka sebagai berikut.

- a) Menghentikan pendarahan.

- b) Kemudian, tutup bagian tubuh yang luka dengan pembalut kain.
- c) Letakkan anggota tubuh yang patah pada posisi yang lebih tinggi daripada jantung.
- d) Tindakan selanjutnya ialah membawa korban dengan sangat hati-hati secepatnya ke dokter di puskesmas atau rumah sakit terdekat.



Gambar 7.11 Patah tulang terbuka

2) Patah tulang tertutup

Patah tulang jenis ini terlindung dari lapisan kulit dan otot sehingga tidak tampak dan tulang yang patah tidak berhubungan langsung dengan udara sehingga tidak begitu rentan terhadap bibit penyakit. Upaya pertolongan pertama pada patah tulang tertutup sebagai berikut.

- a) Meletakkan anggota badan yang patah pada posisi yang lebih tinggi daripada jantung.
- b) Jika terdapat luka di luar, rawatlah luka itu terlebih dahulu.
- c) Setelah itu, bawalah korban dengan sangat hati-hati ke dokter di puskesmas atau rumah sakit terdekat.



Gambar 7.12 Patah tulang tertutup

KEGIATAN

Praktikkan olehmu cara memberikan pertolongan pertama kepada korban yang mengalami dehidrasi.

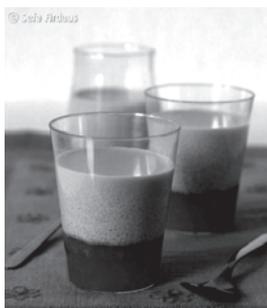


MAKANAN DAN MINUMAN UNTUK PENJELAJAHAN DI PANTAI

Makanan sangat diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan energi. Energi akan berubah menjadi tenaga yang akan membuat kita mampu untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Sama halnya pada saat melakukan penjelajahan di pantai bahan makanan ini sangat penting. Makanan merupakan bahan kebutuhan tubuh untuk memelihara kekuatan dan ketahanan fisik.

Bawalah makanan yang sesuai dengan kondisi alam pantai. Hal-hal yang harus dipertimbangkan dalam memilih makanan yang harus dibawa ketika melakukan penjelajahan pantai harus memenuhi kriteria sebagai berikut.

1. Bawalah makanan yang banyak mengandung air dan serat seperti agar-agar dan buah-buahan.
2. Bawalah makanan yang dapat langsung dikonsumsi, mudah untuk memasaknya, dan tahan lama seperti makanan kaleng dan mie instan.
3. Bawalah minuman dengan jumlah yang cukup banyak agar terhindar dari dehidrasi.



(Sumber: i339.photobucket.com/02/02/2009)



(Sumber: evelynpy.files.wordpress.com/02/02/2009)



(Sumber: elcom.umy.ac.id/02/02/2009)



(Sumber: www.globalpackagegallery.com/31/02/2009)

Gambar 7.13 Bahan makanan untuk penjelajahan pantai

Ketika melakukan penjelajahan terkadang para penjelajah kehabisan perbekalan. Hal itu merupakan hal yang biasa terjadi. Kehabisan perbekalan bukan berarti para penjelajah mengonsumsi makanan dan minuman tidak sesuai perencanaan. Namun, hal yang mungkin terjadi ialah tersesat sehingga waktu pun melebar dari waktu yang telah direncanakan. Oleh karena itu, sebagai penjelajah sejati dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman. Para penjelajah harus dapat menentukan makanan dan minuman yang sekiranya dapat dikonsumsi selama diperjalanan tanpa perbekalan.

Tanpa bekal yang dibawa, Anda harus dapat bertahan hidup sampai menemukan jalan pulang. Salah satu upayanya yaitu dengan memaksimalkan potensi alam yang ada di sekitar pantai, baik itu tumbuhan maupun hewan.

Di daerah pantai, banyak terdapat sumber makanan dan minuman yang dapat dimanfaatkan. Selama kehabisan perbekalan di daerah pantai, usahakan jangan meminum air laut, karena akan membuat semakin haus dan terkena dehidrasi. Untuk kesehatan kita, minumlah dari air hujan atau air dari buah kelapa.

Untuk kriteria makanan, usahakanlah makanan yang kita konsumsi haruslah dapat dimakan, rasanya enak, dan persediaannya melimpah. Contohnya, seperti buah kelapa, pandan, berbagai jenis kerang, kepiting atau udang-udangan. Selain itu juga berbagai jenis ganggang dan ikan.

KEGIATAN

Misalkan Anda akan melakukan penjelajahan di pantai, coba Anda data selengkap mungkin makanan dan minuman apa saja yang akan Anda bawa.

Rangkuman



1. Perencanaan kegiatan penjelajahan merupakan prinsip dasar dari sebuah kegiatan.
2. Penjelajahan pantai membutuhkan peralatan dan perlengkapan. Upayakan untuk tidak membawa perlengkapan yang sekiranya hanya menjadi beban selama melakukan kegiatan penjelajahan.
3. Beberapa bahaya yang bisa dialami penjelajah pantai, misalnya dehidrasi dan terjatuh di batu karang yang mengakibatkan luka lecet, luka memar, dan patah tulang.
4. Setiap petualang penjelajah pantai harus mengetahui teknik penyelamatan penjelajahan di pantai.
5. Makanan dan minuman merupakan hal yang sangat penting untuk kita bawa, tetapi pilihlah makanan dan minuman yang bermanfaat untuk penjelajahan pantai.



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Pakaian yang sesuai harus memenuhi kriteria 3W yaitu
 - a. *wicking, wild, dan water-wind proofing*
 - b. *wicking, wear, dan water-wind proofing*
 - c. *wicking, well, dan water-wind proofing*
 - d. *wicking, warm, dan water-wind proofing*
 - e. *wicking, wash, dan water-wind proofing*
2. Bahan kaus kaki yang tepat untuk kegiatan penjelajahan adalah
 - a. sutera
 - b. wol
 - c. katun
 - d. nilon
 - e. rajutan
3. Makanan camilan yang perlu dibawa sebagai makanan yang mengandung kalori adalah
 - a. permen dan kacang-kacangan
 - b. permen dan kue kering
 - c. permen dan biskuit
 - d. permen dan minuman keras
 - e. permen dan cokelat
4. Kondisi tubuh saat kekurangan air disebut
 - a. asma
 - b. dehidrasi
 - c. flu
 - d. kedinginan
 - e. hipotermia
5. Peralatan penjelajahan yang dapat membantu untuk menunjukkan arah dan ketinggian disebut
 - a. ponco atau *rain coat*
 - b. alat navigasi
 - c. perlengkapan masak
 - d. perlengkapan mandi
 - e. perlengkapan tidur
6. Peralatan tidur yang berbentuk seperti kantong disebut
 - a. matras
 - b. *sleeping bag*
 - c. jaket
 - d. *sweater*
 - e. kardus

7. Suhu tubuh berada di bawah suhu tubuh normal disebut
 - a. hipertensi
 - b. dehidrolisasi
 - c. hipotermia
 - d. dehidrasi
 - e. dekadensi
8. Dehidrasi disebabkan oleh adanya hal-hal berikut ini, *kecuali*
 - a. keadaan alam yang panas
 - b. matahari yang terik
 - c. besarnya tiupan angin
 - d. berbenturan dengan benda
 - e. penguapan cairan di tubuh
9. Berikut ini merupakan hal-hal sebagai akibat yang dihasilkan dari kecelakaan terjatuh di batu karang, *kecuali*
 - a. luka lecet
 - b. dehidrasi
 - c. memar
 - d. pendarahan hebat
 - e. patah tulang
10. Luka yang diakibatkan dari gesekan antara kulit dengan benda kasar dan menyebabkan terkelupasnya kulit disebut
 - a. memar
 - b. lecet
 - c. besar
 - d. tulang
 - e. ringan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Kapan perencanaan kegiatan dilakukan?
2. Sebutkan kriteria perlengkapan dan peralatan yang harus dibawa untuk kegiatan penjelajahan di pantai!
3. Jelaskan cara memberikan pertolongan pertama pada luka patah tulang terbuka!
4. Bagaimana cara menangani korban dehidrasi?
5. Jelaskan perbedaan patah tulang terbuka dan patah tulang tertutup!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • tanggung jawab • kerja sama • toleransi • tolong-menolong • melaksanakan keputusan kelompok 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

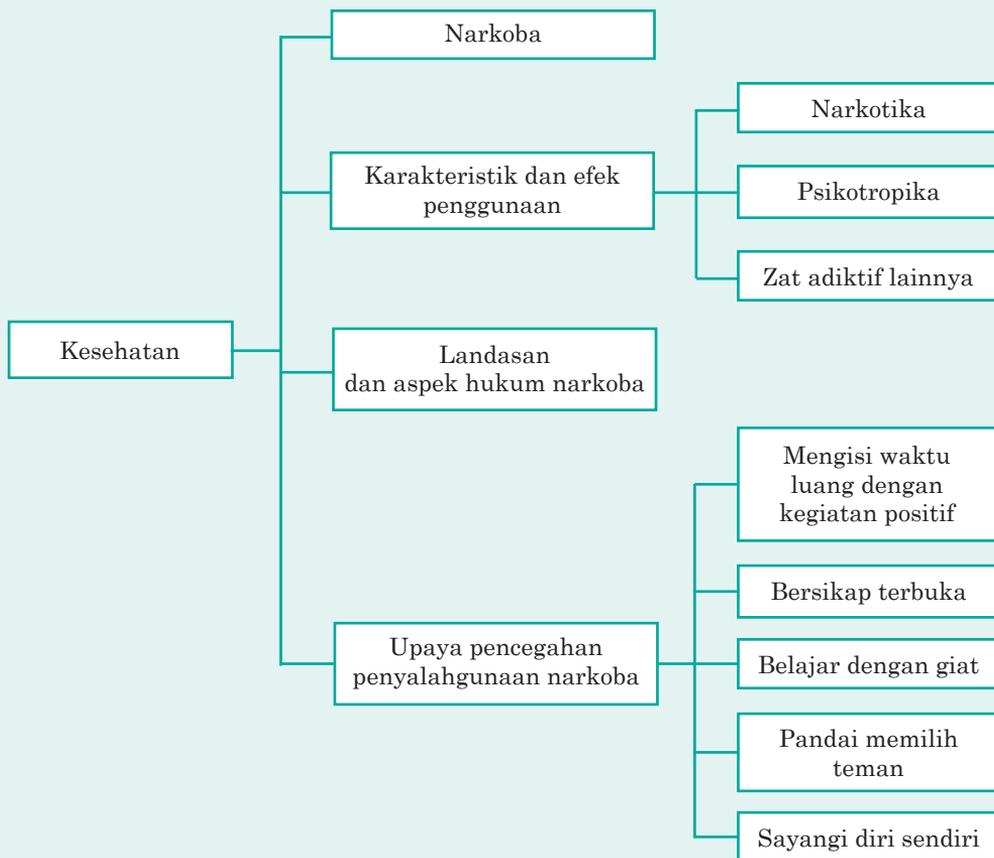
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan keterampilan perencanaan: <ul style="list-style-type: none"> • merencanakan peralatan • perizinan • lokasi penjelajahan 				
2. Lakukan keterampilan teknik penyelamatan: <ul style="list-style-type: none"> • mengobati luka lecet • mengobati luka memar • mengobati patah tulang 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 28				

BAB 8

KESEHATAN

Peta Konsep



Kata Kunci

Narkoba, narkotika, psikoterapi, zat adiktif, heroin, ekstasi, ganja, putaw, napza

Narkoba terdiri atas narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya. Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Misalnya, heroin, kokain, dan ganja.

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alami maupun sintesis bukan narkotika yang berkhasiat psikoaktif yang memengaruhi susunan syaraf pusat dan menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Misalnya, ekstasi, metahamphetamine, dan obat penenang. Bahan adiktif lainnya yaitu bahan lain bukan narkotika atau psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan. Misalnya alkohol yaitu zat yang mudah menguap dan zat yang dapat menimbulkan halusinasi.



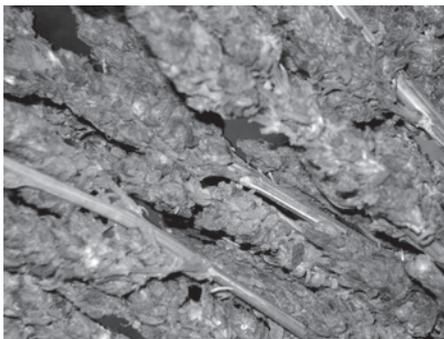
(Sumber: www.usdoj.gov/02/02/2009)

Heroin



(Sumber: www.cnb.gov.sg/02/02/2009)

Kokain



(Sumber: www.ganjamassive.c/02/02/2009)

Ganja



(Sumber: z.about.com/02/02/2009)

Marijuana

Gambar 8.1 Jenis-jenis narkoba

Zat adiktif adalah obat serta bahan-bahan aktif yang apabila dikonsumsi oleh organisme hidup dapat menyebabkan kerja biologi serta menimbulkan ketergantungan atau adiksi yang sulit dihentikan dan berefek ingin menggunakannya secara terus-menerus yang jika

dihentikan dapat memberi efek lelah luar biasa atau rasa sakit luar biasa. Alkohol, nikotin, kafein, atau zat desainer merupakan sebagian zat yang mengandung zat adiktif.

Istilah yang diperkenalkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah NAPZA singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif. Semua istilah ini, baik "narkoba" atau "napza" mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai risiko kecanduan bagi penggunaannya.

Penyebab seseorang terjerumus dalam narkoba, antara lain sebagai berikut.

1. Rasa ingin tahu yang besar dan rasa penasaran tanpa memahami akibat dari menggunakan narkoba.
2. Gaya hidup yang tidak didasari keimanan dan pengetahuan akan bahaya penggunaan narkoba.
3. Ingin diakui dan menjadi komunitas atau kelompok tertentu.
4. Depresi dan mencoba mencari pelarian dari masalah yang sedang dihadapi.
5. Bergaul dengan para pemakai narkoba.

Akibat yang disebabkan oleh pecandu narkoba, antara lain sebagai berikut.

1. Rusaknya organ vital, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal, bahkan dapat menyebabkan kematian.
2. Keracunan akibat dosis yang berlebihan atau OD (*over dosis*).
3. Kecanduan atau ketergantungan menyebabkan terjadinya gejala putus obat atau sakau yang ditandai dengan mual, tekanan darah meningkat, dan gangguan saluran pernapasan.
4. Terjadi kerusakan dan penurunan kualitas berpikir dan daya ingat yang dilakukan oleh otak.
5. Penularan penyakit hepatitis atau HIV akibat penggunaan jarum suntik secara bergantian.
6. Gangguan psikologi, seperti rasa gelisah, takut, curiga yang berlebihan, mudah panik, dan tersinggung serta berhalusinasi.
7. Pengguna narkoba cenderung masa bodoh dan tidak peduli pada norma-norma yang ada di masyarakat.

KEGIATAN

Menurut pendapatmu, apa pengaruh sosial pengguna narkoba di masyarakat?

1. Narkotika

No.	Nama	Nama lain/ Jenis	Karakteristik	Efek
1.	Heroin	Putaw atau PTW	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk: seperti kristal-kristal yang sangat halus atau detergen. Dibuat tablet/kapsul dan liquid injeksi. • Warna: putih sampai putih gading, abu-abu suram, abu-abu kecokelatan atau cokelat. • Bau: seperti cuka yang lemah sampai berbau tajam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menimbulkan rasa kantuk, lesu, dan penampilan "dungu", jalan mengambang. • Menimbulkan ketergantungan secara fisik, rasa tidak nyaman pada perut, kram otot, nyeri pada tulang, gejala seperti flu. • Masalah kesehatan: bengkak pada daerah menyuntik, tetanus, HIV/AIDS, Hepatitis B dan C, masalah jantung, dada dan paru-paru, serta sulit buang air besar. Pada wanita, mengganggu siklus menstruasi.
2.	Kokain	-	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk daun coca, kokain kristal dan kokain serbuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebabkan paranoid dan halusinasi dan berkurangnya rasa percaya diri.

No.	Nama	Nama lain/ Jenis	Karakteristik	Efek
			<ul style="list-style-type: none"> • Warna: cairan (putih/tidak berwarna), kristal (putih), tablet (putih), bubuk/serbuk seperti tepung. • Cara penggunaan: dihisap, dirokok, disuntikkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kesehatan akan memperburuk sistem pernapasan dan gangguan pada otak.
3.	Ganja	mariyuana, hashish, gelek, budha stick, cimeng, gras	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk: daun, tangkai, bunga dan biji ganja serta hashish. Daun ganja bentuknya memanjang, pinggirannya bergerigi, ujungnya lancip, urat daun memanjang di tengah pangkal hingga ujung. Bila diraba bagian muka halus dan bagian belakang agak kasar. Jumlah helai daun ganja selalu ganjil seperti 5,7 atau 9. Hashish berbentuk seperti oil atau bubuk, warnanya cokelat muda, cokelat tua, hijau tua sampai hitam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menimbulkan ketergantungan psikis terutama bagi mereka yang telah rutin menggunakannya. • Menurunkan keterampilan motorik, bingung, kehilangan konsentrasi, penurunan motivasi. • Komplikasi kesehatan pada daerah pernapasan, sistem peredaran darah, dan kanker. • Gangguan pada tenggorokan dan kekebalan tubuh menurun.

No.	Nama	Nama lain/ Jenis	Karakteristik	Efek
			<ul style="list-style-type: none"> • Warna: ganja tua segar dan berubah coklat bila sudah lama dibiarkan karena kena udara dan panas. • Cara penggunaan: dirokok, makanan kering, dan dimasak. 	

2. Psicotropika

No.	Nama	Nama lain/ Jenis	Karakteristik	Efek
1.	Ekstasi	Inex, XTC, huge drug, yuppie drug, essence, clarity, butterfly dan black heart	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk: pil atau tablet dengan bermacam-macam model dan warna • Cara penggunaan: ditelan secara langsung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan detak jantung dan tekanan darah, hilangnya rasa percaya diri. • Setelah efek di atas, biasanya akan terjadi perasaan lelah, cemas dan depresi yang dapat berlangsung beberapa hari. • Kematian dilaporkan terjadi karena tidak seimbangnya cairan tubuh, baik karena dehidrasi ataupun terlalu banyak cairan.

No.	Nama	Nama lain/ Jenis	Karakteristik	Efek
				<ul style="list-style-type: none"> Menimbulkan kerusakan otak yang permanen.
2.	Methamphetamine	Shabu atau ubas	<ul style="list-style-type: none"> Bentuk: serbuk kristal dan cairan. Cara penggunaan: dihisap dengan bantuan alat (di-bong) 	<ul style="list-style-type: none"> Menimbulkan perasaan yang melayang sementara yang berangsur-angsur membangkitkan kegelisahan luar biasa. Aktivitas tubuh dipercepat berlebihan. Penggunaan shabu yang lama akan merusak tubuh, bahkan kematian karena <i>over dosis</i>.
3.	Obat penenang	Obat tidur, pil koplo, BK, Nipam, Valium, Lexotan	<ul style="list-style-type: none"> Bentuk: tablet, kapsul, serbuk Cara penggunaan: ditelan secara langsung. 	<ul style="list-style-type: none"> Bicara jadi pelo, memperlambat respons fisik, mental dan emosi. Dalam dosis tinggi akan membuat pengguna tidak dapat tidur, kemudian akan menimbulkan perasaan cemas, sensitif, dan marah.

3. Zat Adiktif Lainnya

No.	Nama	Nama lain/jenis	Efek
1.	Alkohol	-	<ul style="list-style-type: none"> • Menekan sistem susunan saraf pusat, memperlambat refleks motorik, menekan pernapasan dan denyut jantung, serta mengganggu penalaran. • Menimbulkan perilaku kekerasan, meningkatkan risiko kecelakaan lalu lintas. • Gejala putus zat mulai dari hilangnya nafsu makan, sensitif, tidak dapat tidur, kejang otot, halusinasi, dan bahkan kematian.
2.	Zat yang mudah menguap	Lem aica aibon, thinner, bensin, dan spirtus	<ul style="list-style-type: none"> • Memperlambat kerja otak dan sistem saraf pusat. • Menimbulkan perasaan senang, puyeng, penurunan kesadaran, gangguan penglihatan, dan pelo. • Problem kesehatan terutama merusak otak, lever, ginjal, dan paru-paru • Kematian timbul akibat terhentinya pernapasan dan gangguan pada jantung.
3.	Zat yang menimbulkan halusinasi	Jamur kotoran kerbau, sapi, dan kecubung	<ul style="list-style-type: none"> • Bekerja pada sistem saraf pusat untuk mengacaukan kesadaran dan emosi pengguna. • Perubahan pada proses berpikir, hilangnya kontrol, hilang orientasi dan depresi.

No.	Nama	Nama lain/jenis	Efek
			<ul style="list-style-type: none"> • Karena halusinasi dapat menimbulkan kecelakaan.

KEGIATAN

Menurut pendapatmu, faktor apa saja yang menyebabkan begitu banyak orang yang terjerumus untuk menikmati narkoba?



LANDASAN DAN ASPEK HUKUM NARKOBA

Perundangan yang mengatur tentang narkoba, antara lain:

1. UU No. 22 Tahun 1997 tentang narkotika.
2. UU No. 5 Tahun 1997 tentang psikotropika.
3. UU No. 7 tentang pengesahan konvensi PBB tentang peredaran gelap narkotika dan psikotropika 1988.
4. UU No. 8 Tahun 1996 tentang pengesahan konvensi psikotropika 1971.

1. Landasan hukum narkoba

- a. *UN Convention Againsts The Illicit Trafic In Narcotic Drugs And Psycotropics Substances* 1988
- b. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1997 tentang Narkotika
- c. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika
- d. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 1997 tentang Pengesahan Konvensi PBB tentang Pemberantasan Peredaran Gelap Narkotika dan Psikotropika 1988
- e. Undang-Undang No. 8 Tahun 1996 tentang Pengesahan Konvensi Psikotropika 1971
- f. Keputusan Presiden RI No. 17 Tahun 2002 tentang Badan Narkotika Nasional
- g. Inpres RI No. 3 Tahun 2002 tentang Penanggulangan, Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkotika, Psikotropika, Prekursor, dan Zat Adiktif lainnya.

2. Aspek hukum narkoba

a. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1997 Tentang Narkotika

Pasal 78 Ayat (1)

Barang Siapa Tanpa Hak dan Melawan Hukum

- menanam, memelihara, mempunyai dalam persediaan, memiliki atau menguasai narkoba golongan I dalam bentuk tanaman, atau
- memiliki menyimpan untuk dimiliki atau untuk persediaan atau menguasai narkotika golongan I bukan tanaman, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan denda paling banyak Rp500.000.000,00 (Lima ratus juta rupiah).

Pasal 81 Ayat (1)

Barang Siapa Tanpa Hak dan Melawan Hukum

- membawa, mengirim, mengangkut atau mentransito narkoba golongan I, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 tahun (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp750.000.000,00 (Tujuh ratus lima puluh juta rupiah);
- Membawa, mengirim, mengangkut atau mentransito narkotika golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan denda paling banyak Rp500.000.000,00 (Lima ratus juta rupiah);
- Membawa, mengirim, mengangkut atau mentransito narkotika golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan denda paling banyak Rp200.000.000,00 (Dua ratus juta rupiah);

Pasal 88 Ayat (1)

Pecandu Narkotika yang telah cukup umur dan dengan sengaja tidak melapor diri sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (2) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 6 (enam) bulan atau denda paling banyak Rp2.000.000,00 (Dua juta rupiah).

Pasal 88 Ayat (2)

Keluarga pecandu narkotika sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) yang dengan sengaja tidak melaporkan pecandu narkotika tersebut dipidana dengan pidana kurungan paling lama 3 (tiga) bulan atau denda paling banyak Rp1.000.000,00 (Satu juta rupiah).

b. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 Tentang Psikotropika

Pasal 37 ayat (1)

Pengguna psikotropika yang menderita sindrom ketergantungan berkewajiban ikut serta dalam pengobatan atau perawatan.

Pasal 64 ayat (1)

Barang siapa yang menghalang-halangi penderita sindrom ketergantungan untuk menjalani pengobatan dan atau perawatan pada fasilitas rehabilitasi sebagaimana dimaksudkan dalam pasal 37, dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp20.000.000,00 (dua puluh juta rupiah).

KEGIATAN

Menurut pendapatmu, masih adakah perundang-undangan yang mengatur mengenai hukuman bagi pengguna dan pengedar narkoba?



UPAYA PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA

Untuk mencegah penyalahgunaan pemakaian narkoba, kita harus berupaya untuk tidak terjerumus mencobanya. Berikut ini beberapa upaya agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba.

1. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menyayangi diri sendiri, karena sekali mencoba narkoba akan membawa efek ketergantungan yang berujung kepada kematian.
3. Menyibukkan diri dan isilah waktu dengan kegiatan yang bermakna dengan berbagai kegiatan yang positif, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.
4. Jadilah anak yang berbakti pada orang tua dan ingatlah kasih sayang dan pengorbanan orang tua selama ini. Jika terlibat narkoba maka akan menjadi beban, sedih, dan kecewa orang tua.
5. Biasakanlah bersikap terbuka kepada orang tua, teman, dan guru.
6. Pandai-pandailah memilih teman.
7. Belajar dengan giat dan teratur.
8. Milikilah cita-cita luhur dalam kehidupan kita pada masa yang akan datang. Jangan sia-siakan masa depan kita karena narkoba.

Adapun beberapa upaya penanggulangan korban narkoba, antara lain sebagai berikut.

1. Memantapkan dan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.
2. Tekun dalam belajar dan melakukan kegiatan alternatif untuk lebih mengembangkan diri.
3. Selalu terbuka, baik dengan teman, orang tua, maupun guru sehingga setiap permasalahan dapat terpecahkan dengan saran dan bantuan mereka.
4. Menggali potensi diri sebaik mungkin dan menyiapkan bekal untuk kehidupan masa depan.

5. Memilih teman pergaulan akan terhindar dan terjerumus dalam narkoba.
6. Menambah pengetahuan dengan cara memahami dampak dan bahaya dari penggunaan narkoba tersebut.

KEGIATAN

Menurut pendapatmu, mengenai upaya rehabilitasi para pencandu narkoba?

Rangkuman

1. NARKOBA singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya. Istilah yang diperkenalkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah NAPZA yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif.
2. Narkoba terbagi ke dalam tiga bagian, yaitu narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif, yang setiap jenisnya mempunyai contoh-contoh, karakteristik dan efek penggunaannya masing-masing.
3. Kita harus berupaya semaksimal mungkin untuk tidak mencoba narkoba karena narkoba hanya akan membawa penderitaan dan bahkan kematian.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan disebut
 - a. narkoba
 - b. narkotika
 - c. psikotropika
 - d. napza
 - e. bahan adiktif
2. Heroin disebut juga
 - a. kokain
 - b. ganja
 - c. putaw
 - d. mariyuana
 - e. hashish

3. Berikut yang tidak termasuk golongan ganja adalah
- mariyuana
 - hashish
 - gelek
 - budha stick
 - putaw
4. Cimeng dan gras termasuk ke dalam golongan
- ganja
 - heroin
 - kokain
 - ekstasi
 - metahamphetamine
5. Zat atau obat, baik alami maupun sintesis bukan narkotika yang berkhasiat psikoaktif dan memengaruhi susunan syaraf pusat serta menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku disebut
- narkoba
 - narkotika
 - psikotropika
 - napza
 - bahan adiktif
6. Zat adiktif lainnya yang bukan narkotika atau psikotropika dan menggunakannya dapat menimbulkan ketergantungan disebut
- narkoba
 - narkotika
 - psikotropika
 - napza
 - bahan adiktif
7. Perhatikan pernyataan berikut!
- Daun ganja bentuknya memanjang.
 - Pinggiran daunnya bergerigi dan ujungnya lancip.
 - Jumlah helai daun ganja selalu genap seperti 4, 6, atau 8.
 - Urat daun memanjang.
 - Di tengah pangkal hingga ujung bila diraba bagian muka halus dan bagian belakang agak kasar.
- Pernyataan yang salah mengenai ganja ditunjukkan oleh nomor
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
8. Jenis psikotropika yang penggunaannya langsung ditelan adalah
- ekstasi dan obat penenang
 - ekstasi dan methamphetamine
 - methamphetamine dan obat penenang
 - ecstasy dan shabu
 - obat penenang dan shabu

9. Di bawah ini adalah Undang-undang RI yang mengatur tentang narkoba, *kecuali*
- UU No. 22 Tahun 1997
 - UU No. 5 Tahun 1997
 - UU No. 7 Tahun 1988
 - UU No. 8 Tahun 1996
 - UU No. 22 Tahun 2007
10. Barang siapa yang memiliki menyimpan untuk dimiliki atau untuk persediaan atau menguasai narkoba golongan I bukan tanaman, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun, merupakan isi
- pasal 75 ayat 1
 - pasal 76 ayat 1
 - pasal 77 ayat 1
 - pasal 78 ayat 1
 - pasal 79 ayat 1

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

- Apa yang dimaksud dengan narkoba?
- Tindakan apa yang harus dilakukan ketika ada teman atau kerabatmu yang terkena narkoba?
- Sebutkan contoh-contoh yang termasuk ke dalam golongan narkoba!
- Sebutkan karakteristik pengguna ekstasi!
- Sebutkan lima upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • perilaku • sopan santun • keaktifan 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 3	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

LATIHAN SEMESTER GANJIL

I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Organisasi voli Indonesia adalah
 - a. PSSI
 - b. PBSI
 - c. PBVSI
 - d. PABBSI
 - e. PERBASASI

2. Fungsi dari teknik servis yang benar, *kecuali*
 - a. pukulan awal permainan
 - b. serangan
 - c. pukulan umpan
 - d. pukulan awal setiap bola mati
 - e. mengawali permainan setiap set

3. Pergantian pemain yang benar pada permainan futsal, *kecuali*
 - a. pergantian pemain dilakukan dari wilayah pergantian pemain tim sendiri, baik yang masuk maupun keluar
 - b. pergantian pemain dilakukan dari wilayah pergantian pemain tim lawan
 - c. pergantian pemain bergantung pada kewenangan wasit
 - d. pergantian dianggap selesai jika pemain pengganti menjadi pemain aktif dan pemain yang digantikan berhenti bermain
 - e. penjaga gawang pun dapat berganti posisi dengan pemainnya

4. Lompat jauh gaya menggantung disebut juga lompat jauh gaya melenting karena
 - a. sikap tubuh saat di udara seperti sikap jongkok
 - b. sikap tubuh saat di udara seperti sikap berjalan
 - c. sikap tubuh saat menolak seperti melenting
 - d. sikap tubuh saat di udara seperti melenting ke belakang
 - e. sikap tubuh saat di udara seperti melangkah

5. Berikut beberapa kesalahan umum saat melakukan lompat jauh gaya menggantung, *kecuali*
 - a. langkah awalan yang tetap sampai menjelang papan tolak
 - b. mengubah kecepatan lari saat menjelang papan tolak
 - c. tolakan kurang kuat
 - d. tolakan dengan kaki yang lemah
 - e. saat pendaratan tubuh tidak dicondongkan ke depan

6. Berikut ini merupakan bagian dari sikap duduk, *kecuali*
 - a. sikap duduk
 - b. sikap sila
 - c. sikap simpuh
 - d. sikap sempok
 - e. sikap jengkeng

7. Kemampuan otot untuk menahan suatu beban disebut
 - a. *flexibility*
 - b. *balance*
 - c. *strength*
 - d. *speed*
 - e. *agility*

8. Latihan pemanasan memberikan efek kesiapan untuk melakukan olahraga merupakan tujuan latihan pemanasan dalam faktor
 - a. psikologis
 - b. mental
 - c. fisiologis
 - d. kesehatan
 - e. akal

9. Berikut merupakan fungsi dari kebugaran jasmani, *kecuali*
 - a. meningkatkan sistem sirkulasi darah
 - b. memperlambat pemulihan tubuh setelah sakit
 - c. memaksimalkan fungsi jantung dan paru-paru
 - d. meningkatkan prestasi bagi olahragawan
 - e. meningkatkan pertumbuhan organ tubuh balita

10. Berikut yang termasuk jenis senam lantai adalah
 - a. *brug*
 - b. *rings*
 - c. *horizontal bar*
 - d. *parallel bars*
 - e. *balance beam*

11. Gerakan senam lantai yang mempunyai sikap awal dimulai dengan jongkok, kemudian menyimpan kedua tangan di atas matras dan dagu dikenakan ke dada. Setelah itu, melakukan guling ke depan. Gerakan tersebut merupakan teknik senam lantai
 - a. *forward roll*
 - b. *handstand overslag*
 - c. *flik-flak*
 - d. *round of*
 - e. *squat roll*

12. Suatu gerakan senam tanpa atau menggunakan alat disebut
 - a. aktivitas tubuh
 - b. aktivitas koordinasi
 - c. aktivitas olahraga
 - d. aktivitas senam
 - e. aktivitas ritmik

13. Sikap awal melakukan gerak Senam Kebugaran Jasmani 2008 adalah
 - a. duduk
 - b. berdiri tegak
 - c. jongkok
 - d. telentang
 - e. telungkup

14. Organisasi renang dunia disebut
- FIFA
 - FINA
 - FIBA
 - FISA
 - FIMA
15. Teknik menahan napas beberapa saat pada olahraga renang disebut
- early and late breathing*
 - unilateral*
 - bilateral*
 - breath holding*
 - random breathing*
16. Menyusun perencanaan untuk kegiatan penjelajahan di alam bebas dilakukan ketika
- sebelum penjelajahan
 - selama penjelajahan
 - setelah penjelajahan
 - saat akan berangkat
 - sehari sebelum kegiatan
17. Perhatikan gambar berikut.



Sumber: <http://blog.ticxhet.com/02/02/2009>

- Alat navigasi di atas disebut
- peta
 - GPS
 - kompas
 - altimeter
 - speedometer
18. Sumber air yang dapat dimanfaatkan sebagai air minum ketika melakukan penjelajahan di pantai adalah
- air hujan atau air dari buah kelapa
 - air hujan dan air laut
 - air dari buah kelapa dan air laut
 - air laut dan air sungai
 - air laut dan air rawa
19. Bahan yang tidak termasuk pada golongan narkotika atau psikotropika, namun dapat mengakibatkan kecanduan disebut
- narkoba
 - narkotika
 - psikotropika
 - napza
 - bahan adiktif

20. Perhatikan nama-nama di bawah ini.

1. *inex* dan *XTC*
2. *huge drug* dan *yuppie drug*
3. *essence* dan *clarity*
4. *butterfly* dan *black heart*
5. *valium* dan *lexotan*

Yang tidak termasuk golongan ekstasi ditunjukkan oleh nomor

- | | |
|------|------|
| a. 1 | d. 4 |
| b. 2 | e. 5 |
| c. 3 | |

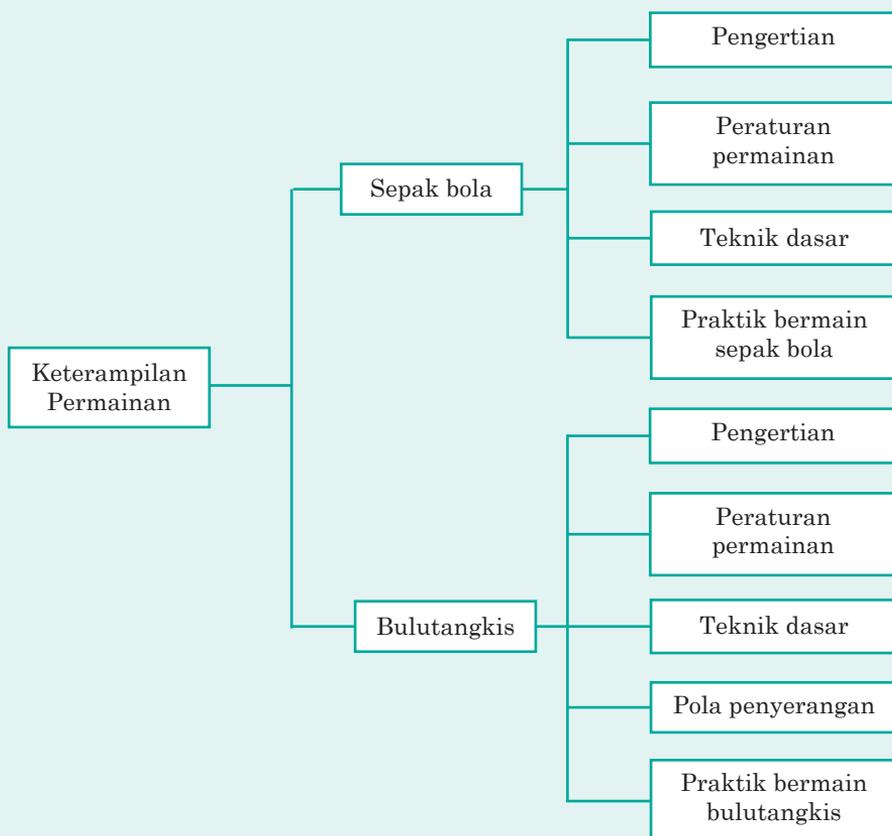
II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan pegangan tangkai pena!
2. Apa yang dimaksud *system three winning set*?
3. Apa tujuan dari teknik tolakan pada lompat jauh gaya menggantung?
4. Jelaskan cara melakukan sikap khusus rimau!
5. Apa yang dimaksud dengan komponen fisik?
6. Tuliskan beberapa jenis senam lantai!
7. Kapan Senam Kebugaran Jasmani berkembang di Indonesia?
8. Apa yang dimaksud gerak *recovery* lengan pada renang gaya bebas?
9. Bagaimana upaya pertolongan pada luka patah tulang tertutup?
10. Jelaskan karakteristik pengguna narkoba jenis psikotropika!

BAB 9

KETERAMPILAN PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Peta Konsep



Kata Kunci

Sepak bola, bulutangkis, offside, penalti, servis, stroke, drive, dropshot, netting, smash

1. Pengertian sepak bola

Sepak bola merupakan salah satu permainan beregu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain, termasuk 1 orang penjaga gawang (*keeper*). Permainan ini sangat memerlukan keterampilan gerak kaki dan tungkai. Sedangkan, untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan selama di area gawangnya. Namun, jika keluar area gawangnya maka menjadi suatu pelanggaran.

Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan ini dimainkan dalam 2 babak. Tiap babak terdiri atas 45 menit. Waktu istirahat di antara dua babak ialah 10 menit. Suatu tim dinyatakan memenangi permainan, apabila dapat mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin.

2. Peraturan permainan sepak bola

a. Lapangan permainan

1) Bentuk lapangan

Bentuk lapangan sepak bola ialah persegi panjang.

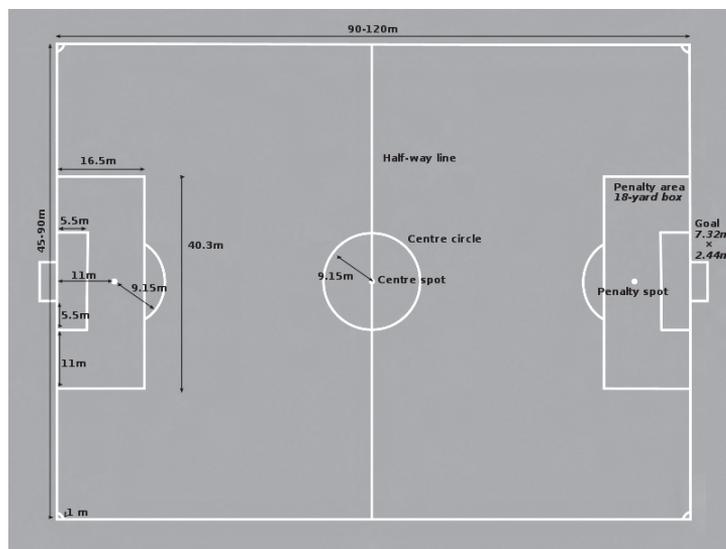
Panjang: 90–120 m

Lebar : 45–90 m

Untuk lapangan yang digunakan pertandingan Internasional:

Panjang: 100–110 m

Lebar : 64–75 m



(Sumber: en.wikipedia.org/19/02/2009)

Gambar 9.1 Lapangan sepak bola

2) Daerah sudut

Daerah ini terdapat di setiap sudut lapangan, ditandai dengan tiang bendera setinggi 1,5 m. Tempat ini merupakan tempat tendangan sudut dilakukan.

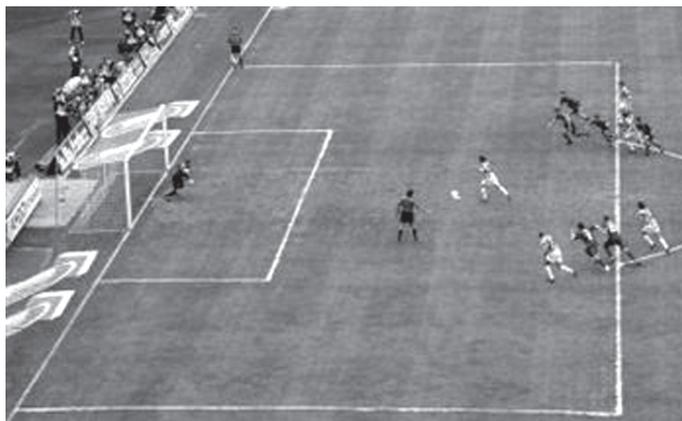


(Sumber: www.coudersportsoccer.org/19/02/2009)

Gambar 9.2 Daerah sudut lapangan sepak bola

3) Area penalti

Pada ujung kedua garis gawang lapangan terdapat dua garis sejajar dengan panjang 16,5 m dari tiang gawang. Garis-garis tersebut disatukan oleh sebuah garis lain yang panjangnya 40,3 m sejajar dengan garis gawang. Di daerah tersebut sebuah titik dengan jarak 11 meter dari garis gawang. Titik tersebut dikenal dengan titik penalti.

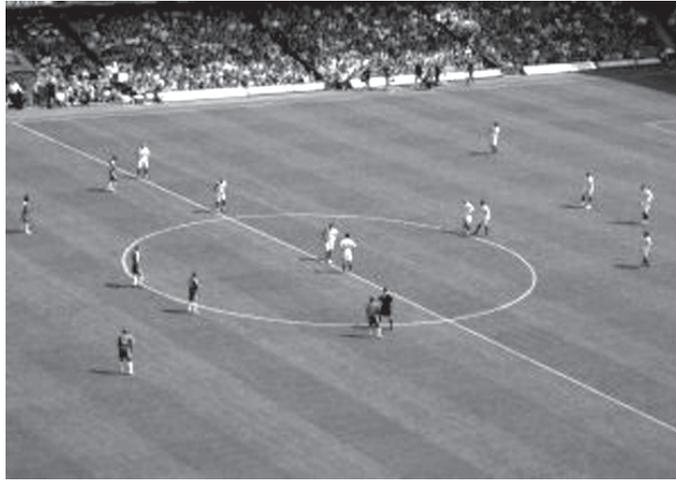


(Sumber: www.my-youth-soccer-guide.com/19/02/2009)

Gambar 9.3 Area penalti

4) Lingkaran tengah

Lingkaran yang terdapat tepat di tengah lapangan merupakan tempat dilakukannya *kick off* atau tendangan di awal pertandingan, memulai babak kedua, dan memulai pertandingan setelah terjadi gol. Lingkaran ini memiliki jari-jari 9,15 m.

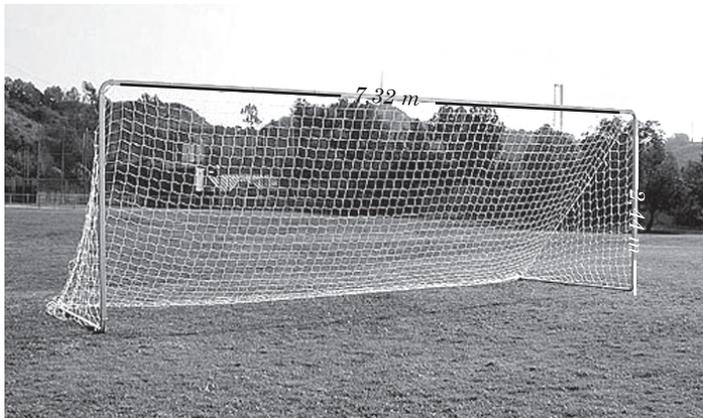


(Sumber: www.abovethelaw.com/19/02/2009)

Gambar 9.4 Lingkaran tengah

5) Gawang

Gawang terletak di tengah garis gawang dengan tinggi dua tiang yang berdiri tegak yaitu 2,44 m dan dihubungkan dengan tiang horizontal yang panjangnya 7,32 m. Lebar tiang gawang tidak boleh lebih dari 15 cm. Gawang dilengkapi jaring untuk menjaring bola yang masuk gawang dan meyakinkan pemain dan penonton bahwa bola benar-benar masuk.



(Sumber: www.fold-a-goal.com/19/02/2009)

Gambar 9.5 Gawang

b. Bola

Bola sepak berbentuk bulat, terbuat dari kulit atau jenis lain yang sesuai. Keliling bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram pada saat pertandingan dimulai. Tekanan bola antara 0,6–1,1 atmosfer ($600\text{--}1100\text{ g/cm}^2$).



(Sumber: design.weblogsinc.com/28/01/2009)

Gambar 9.6 Bola yang digunakan untuk sepak bola

c. Jumlah pemain

Peraturan tentang jumlah dan pergantian pemain dalam permainan sepak bola dapat dirinci sebagai berikut.

- 1) Pertandingan dimainkan 2 tim, masing-masing tim terdiri atas 11 pemain termasuk 1 orang penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain cadangan dari masing-masing tim maksimal 7 orang.
- 3) Pergantian pemain maksimal 3 orang dalam satu pertandingan resmi. Namun, dalam pertandingan persahabatan pergantian pemain dapat dilakukan sampai 5 pemain atau lebih sesuai kesepakatan.
- 4) Daftar nama pemain pengganti harus diserahkan sebelum *kick off* babak pertama dimulai, sehingga dapat ikut dalam pertandingan.
- 5) Pemain dapat bertukar posisi dengan penjaga gawang atas persetujuan wasit saat terjadi bola mati.

d. Perlengkapan permainan

Perlengkapan permainan sepak bola di antaranya sebagai berikut.

- 1) Perlengkapan yang harus dikenakan pemain yaitu, kaus, celana pendek, pelindung tulang kering, kaus kaki, dan sepatu sepak bola.
- 2) Pemain tidak boleh menggunakan perlengkapan yang akan membahayakan pemain lain atau dirinya sendiri.
- 3) Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan pakaian yang berwarna lain untuk membedakan dengan pemain dan wasit.



(Sumber: bp.blogspot.com/28/01/2009) (Sumber: www.shsports.biz/28/01/2009)

Gambar 9.7 Perlengkapan pemain

e. Durasi pertandingan

Durasi pertandingan sepak bola yaitu 2×45 menit diselingi waktu istirahat 15 menit. Waktu akan berhenti/dihentikan wasit apabila terjadi pergantian pemain. Misalnya, pemain cedera sehingga harus ditandu keluar lapangan dan kasus lainnya yang mengakibatkan waktu terhenti.

f. Gol

Peraturan mengenai gol dan skor pada permainan sepak bola sebagai berikut.

- 1) Gol dinyatakan sah apabila seluruh bagian bola telah melewati atau melebihi garis gawang, berada di antara tiang gawang, dan di bawah mistar gawang. Hal tersebut tidak berlaku pada lemparan ke dalam, memegang, atau mendorong bola dengan tangan atau lengan yang dilakukan secara sengaja oleh seorang pemain, kecuali penjaga gawang di area gawangnya sendiri.
- 2) Tim yang mencetak gol terbanyak dalam pertandingan dinyatakan menang, apabila skor golnya sama maka dinyatakan imbang (*draw*).
- 3) Yang menyatakan sah atau tidaknya suatu gol ialah wasit.

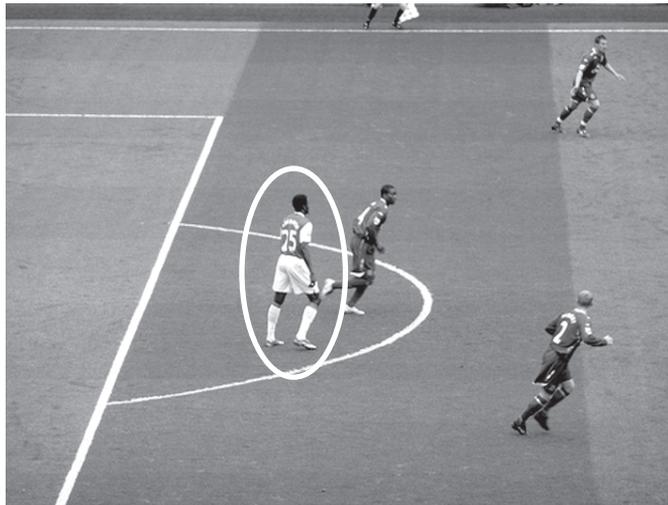


(Sumber: www.soccerfiesta.ne/28/02/2009)

Gambar 9.8 Bola masuk ke dalam gawang

g. Offside

Posisi *offside* terjadi apabila posisi pemain lebih dekat pada garis gawang lawan dibandingkan dengan bola pada saat bola dioper ke arah pemain tersebut, kecuali terdapat pemain lawan yang sejajar atau menggapitnya.



(Sumber: farm3.static.flickr.com/28/01/2009)

Gambar 9.9 Offside

3. Teknik dasar sepak bola

Tujuan utama dari permainan sepak bola ialah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Namun, untuk melakukannya diperlukan keterampilan teknik yang memadai. Berikut akan dijelaskan beberapa teknik dasar sepak bola yang harus anda kuasai.

a. Teknik dengan menggunakan bola

1) Menendang bola

Menendang merupakan gerak dominan dalam permainan sepak bola. Setiap pemain sepak bola harus memiliki keterampilan teknik tendangan yang sangat baik. Tendangan dapat dilakukan dengan kaki kanan maupun kaki kiri.

Teknik menendang memerlukan konsentrasi yang tinggi supaya dapat menghasilkan tendangan yang tepat. Artinya kekuatan, jarak, dan arah tendangan harus tepat. Adapun beberapa teknik dalam menendang seperti di bawah ini.

a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Bagian kaki ini memiliki permukaan paling luas untuk menendang. Tendangan dengan kaki bagian dalam biasanya digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Tendangan ini sangat ideal, karena hasil tendangan terukur dan akurat.



(Sumber: www.bloggaul.com/17/06/2009)

Gambar 9.10 Tendangan dengan bagian dalam kaki

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Arah umpan yang dilakukan dengan kaki bagian luar agak sulit dibaca, karena umpannya berlawanan arah dengan posisi pengumpannya.



(Sumber: pro.corbis.com/28/01/2009)

Gambar 9.11 Tendangan dengan bagian luar kaki

c) Menendang dengan punggung kaki

Hasil tendangan dengan menggunakan punggung kaki biasanya sangat terarah, karena titik tumpunya terpusat pada bola bagian tengahnya (pusat). Teknik ini harus sering dilatih oleh seorang pemain

(terutama seorang penyerang) agar dapat menghasilkan tendangan dengan kekuatan yang besar dan sasaran yang dituju pun akurat, sehingga pemainnya harus lebih konsentrasi.



Gambar 9.12
Tendangan dengan bagian punggung kaki

(Sumber: ts5.gazettelive.co.uk/19/02/2009)

2) Menghentikan bola (*control ball*)

Gerakan bola terdiri atas bola menyusur tanah (*ground ball*), bola memantul (*bouncing ball*), dan bola tinggi (*high ball*). Adapun teknik menahan bola sebagai berikut.

- Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam dan dengan telapak kaki.
- Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki, dan dengan perut.
- Menahan bola di udara (tanpa jatuh ke tanah) dengan kaki bagian dalam, paha, dada, kepala, dan punggung kaki.



(Sumber: tribunjabar.co.id/23/06/2009)

Gambar 9.13 Menghentikan bola

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang atau mendorong bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Tujuan *dribbling* yaitu membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan, dan memperlambat atau mengatur irama permainan. Untuk dapat melakukan hal tersebut dibutuhkan teknik agar bola tetap berada dalam kontrol kita. Terdapat tiga cara dalam menggiring bola, yaitu:

- a) menggiring bola dengan kaki bagian dalam;
- b) menggiring bola dengan kaki bagian luar;
- c) menggiring bola dengan punggung kaki.



(Sumber: dprdkutakartanegara.go.id/23/06/2009)

Gambar 9.14 Teknik menggiring bola

4) Merampas bola (*tackling*)

Banyak cara untuk dapat merampas bola dari kaki lawan. Cara yang biasanya dilakukan oleh seorang pemain, yaitu:

- a) cara berhadapan tanpa menjatuhkan diri;
- b) cara *sliding tackle* (meluncur ke bawah) menggunakan kaki bagian dalam;
- c) *sliding tackle* (meluncur ke bawah) menggunakan kaki bagian luar.

Saat melakukan teknik ini, seorang pemain harus benar-benar berhati-hati. Hal tersebut dikarenakan risiko dari teknik merampas bola tidak hanya dapat mencederai diri sendiri, tetapi orang lain. Hal ini harus sangat diperhatikan terutama oleh pemain belakang (pemain bertahan) karena dapat merugikan tim apabila dilakukan di dalam kotak penalti sendiri.



(Sumber: www.antvsports.com/17/06/2009)

Gambar 9.15 Teknik merampas bola

5) Lemparan ke dalam

Apabila bola meninggalkan lapangan permainan (*out*) melalui garis samping lapangan, akan terjadi lemparan ke dalam (*throw in*). Teknik lemparan ke dalam (*throw in*) sebagai berikut.

- Peganglah bola dengan jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola atau permukaan bola bagian belakang.
- Lemparan dilakukan dari atas garis lapangan atau bagian luar garis lapangan.
- Saat melempar, pastikan kedua kaki tetap berpijak di tanah dan tidak diperbolehkan kakinya terlihat terangkat.
- Bola harus dilemparkan melalui atas belakang kepala dan dilemparkan ke arah lapangan permainan.



Gambar 9.16

Teknik lemparan ke dalam

(Sumber: <http://farm4.static.flickr.com/17/06/2009>)

6) Penjaga gawang

Penjaga gawang merupakan benteng terakhir dalam pertahanan permainan sepak bola. Untuk itu, penjaga gawang diberikan kelebihan khusus yaitu diperbolehkan untuk menggunakan semua bagian tubuhnya untuk menghalau dan menangkap bola. Beberapa keterampilan (*skill*) yang harus dimiliki oleh penjaga gawang sebagai berikut.

- a) Menangkap bola yang bergulir ke tanah.
- b) Menangkap bola setinggi perut.
- c) Menangkap bola setinggi dada.
- d) Men-tip bola-bola tinggi melalui atas gawang.
- e) Gerak refleks yang tinggi.
- f) Kelincahan.

b. Teknik tanpa bola

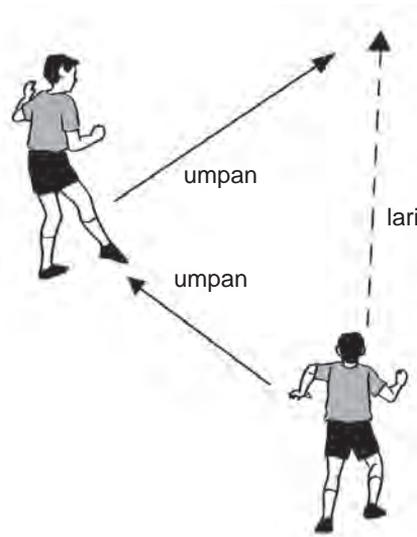
Teknik tanpa bola disebut juga teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang meliputi cara berlari, meloncat, dan gerak tipu badan. Hal yang terpenting yaitu pemain dapat menjaga keseimbangan tubuh supaya tetap dapat terkontrol.

4. Pola penyerangan

Teknik gerakan dengan bola pada pola penyerangan sebagai berikut.

a. Wall-pass atau operan satu-dua

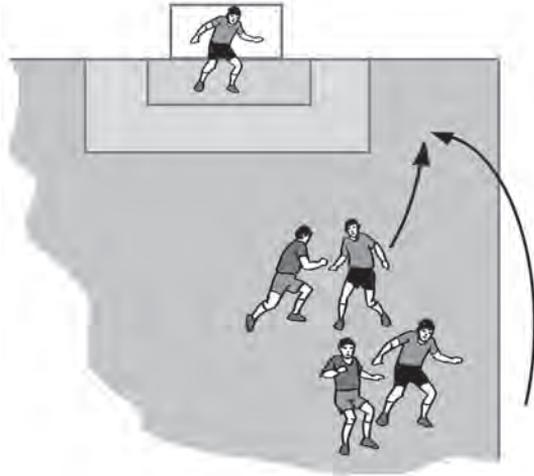
Wall-pass merupakan gerakan yang sederhana dari dua orang pemain. Pemain A mengoper bola pada B, kemudian lari ke posisi baru. Pemain B tanpa menahan bola mengoper kembali pada A yang menerima bola pada posisi baru.



Gambar 9.17 Teknik wall-pass

b. Lemparan ke dalam

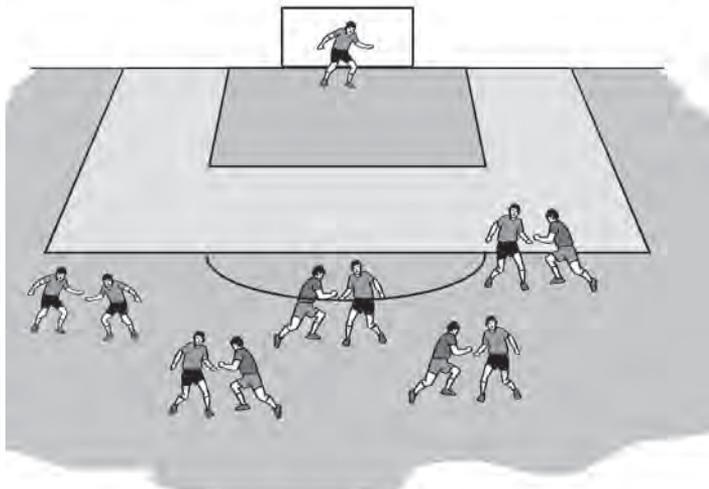
Jika dilakukan dengan baik dan bersungguh-sungguh, maka lemparan ke dalam dapat menjadi awal serangan yang berbahaya. Terutama jika lemparan ke dalam terjadi di daerah lawan.



Gambar 9.18 Teknik lemparan ke dalam

5. Teknik gerakan dengan bola (pola pertahanan)

Dalam permainan sepak bola dikenal tiga barisan pemain, yaitu (1) barisan penyerang, (2) barisan pemain tengah, dan (3) barisan pertahanan. Barisan belakang ini mempunyai tugas untuk mempertahankan dan melindungi di daerah berbahaya atas gawangnya dari serangan lawan. Dalam menjalankan tugas utama ini, terdapat cara-cara, tugas, pola, taktik atau strategi tertentu yang dipahami.



Gambar 9.19 Teknik bertahan

6. Praktik bermain sepak bola

Setelah Anda mempelajari peraturan permainan dan teknik dasar sepak bola, maka langkah berikutnya adalah mempraktikkannya. Dalam melakukan permainan sepak bola, tidak mesti peraturannya harus sesuai standar. Akan tetapi, Anda dapat memodifikasinya sesuai dengan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Oleh karena itu, sebelum memulainya maka Anda harus membuat peraturan permainannya. Selama melakukan praktik, jangan lupa minta bimbingan gurumu.

KEGIATAN

1. Lakukan teknik menendang dengan kaki bagian dalam ke dinding selama 60 detik.
2. Lakukan gerak lari tanpa bola dengan variasi lari zig-zag.

B BULUTANGKIS

Permainan bulutangkis sangat populer seperti permainan sepak bola. Namun, berbeda dengan permainan sepak bola, permainan ini memiliki gerak dominan antara lengan dan kaki. Gerakan tersebut telah menjadikan teknik-teknik tertentu untuk dapat memainkan kok dan raket.

Permainan bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul. Lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Tujuan utama permainan ini ialah mengumpulkan angka hingga mencapai angka 21. pemain yang dapat mengumpulkan poin hingga 21 terlebih dahulu maka dialah pemenangnya. Untuk memenangi permainan, setiap pemain harus memiliki beberapa keterampilan dasar permainan bulutangkis. Berikut beberapa teknik permainan bulutangkis yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis.

1. Peraturan permainan

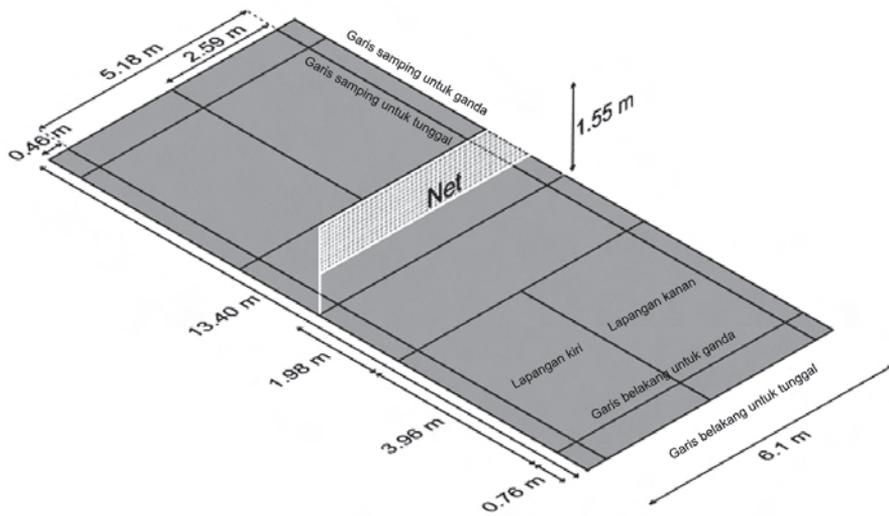
Peraturan permainan yang berlaku dalam permainan bulutangkis harus sesuai dengan peraturan IBF. Kebijakan ini tidak hanya berlaku bagi perlengkapan dan peralatan yang digunakan saja, tetapi partai yang berkepentingan pun harus mengikutinya. Misalnya, produsen peralatan.

a. Pemain

Pemain dalam permainan bulutangkis dibedakan menjadi beberapa partai. Partai-partai tersebut, yaitu partai tunggal dan ganda. Partai tersebut berlaku untuk putra dan putri. Namun, pada partai ganda terdapat ganda campuran.

b. Ukuran lapangan

Ukuran lapangan dapat dilihat pada gambar berikut.



(Sumber: www.bpaindia.in/20/02/2009)

Gambar 9.20 Lapangan bulutangkis dan ukurannya

Ukuran lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang.

Panjang = 13,40 meter

Lebar = 6,10 meter

Lebar garis lapangan = 4 cm

1) Net

Tiang net dipasang tepat di tengah ujung garis samping lapangan. Net terbuat dari tali halus dengan warna gelap. Tinggi tiang 1,55 meter. Lebar net 0,75 meter. Panjang net 6,10 meter. Puncak net diberi batasan putih selebar 7,5 cm.



(Sumber: www.dorsport.cz/19/02/2009)

Gambar 9.21 Net bulutangkis

2) Shuttle (kok)

Kok terbuat dari bahan sintetis, yaitu gabus dan bulu angsa. Jumlah bulu yang tertancap pada gabus ialah 16 bulu. Panjang bulu yaitu 62–70 mm. berat kok 4,74–5,50 gram.



Gambar 9.22 Kok

(Sumber: www.delivery.superstock.com/19/02/2009)

3) Raket

Raket terbuat dari bahan yang keras tetapi tidak kaku, misalnya besi atau fiber. Bagian raket terdiri atas lima bagian, yaitu pegangan, area yang dipasang senar, kepala, batang, dan leher raket. Panjang raket tidak boleh lebih dari 68 cm dan lebar 23 cm. permukaan yang dipasang senar panjangnya tidak lebih dari 28 dan lebarnya 22 cm.



Gambar 9.23 Raket bulutangkis

(Sumber: www.u.arizona.edu/19/02/2009)

2. Pegangan raket (*grip*)

Salah satu teknik dasar bulutangkis yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis ialah pegangan raket. Cara dan teknik pegangan raket yang benar merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis. Pegangan raket yang benar merupakan dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. Teknik pegangan raket dalam permainan bulutangkis dibedakan menjadi dua, yaitu pegangan *forehand* dan pegangan *backhand*.

a. Pegangan *forehand*

Cara melakukannya pegangan *forehand* sebagai berikut.

- 1) Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping. Pegang raket dengan cara seperti "jabat tangan". Bentuk "V" tangan diletakkan pada bagian gagang raket.

- 2) Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- 3) Letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk.



Gambar 9.24
Teknik pegangan forehand

(Sumber: www.bpaindia.in/19/02/2009)

b. Pegangan backhand

Untuk *backhand grip*, geser "V" tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam. bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.



(Sumber: www.bpaindia.in/19/02/2009)

Gambar 9.25 Teknik pegangan backhand

3. Footwork

Footwork adalah gerakan kaki yang berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Untuk dapat memukul dengan posisi baik, seorang pemain harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak dapat dicapai jika gerakan kaki tidak teratur.

4. *Hitting position*

Posisi memukul bola atau kerap disebut *preparation*. Waktu sekian detik yang ada pada masa persiapan ini juga dipakai untuk menentukan pukulan apa yang akan dilakukan. Karena itu, posisi persiapan ini sangat penting dilakukan dengan baik dalam upaya menghasilkan pukulan berkualitas.

Hal yang perlu diperhatikan dalam *hitting position*, yaitu:

a. *Overhead untuk pegangan tangan kanan*

Cara melakukan *overhead* untuk pegangan tangan kanan sebagai berikut.

- 1) Posisi badan menyamping arah net.
- 2) Kaki kanan berada di belakang kaki kiri.
- 3) Saat memukul bola harus terjadi perpindahan beban berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
- 4) Posisi badan harus selalu berada di belakang bola yang akan dipukul.

b. *Untuk pukulan underhand net*

Cara melakukan pukulan *underhand net* sebagai berikut.

- 1) Salah satu kaki di depan.
- 2) Lutut kaki kanan dibengkokkan, sehingga paha bagian bawah agak turun.
- 3) Kerendahannya sesuai dengan ketinggian bola yang akan dipukul.
- 4) Sedangkan, saat bola dipukul posisi kaki kiri harus tetap berada di belakang dan hanya bergeser ke depan sedikit.

5. *Servis*

Servis merupakan pukulan pertama untuk mengawali permainan bulutangkis. Selain itu, servis juga dilakukan setelah bola mati. Apabila terjadi kesalahan dalam servis maka akan menguntungkan lawan di antaranya poin untuk lawan bila servis menyangkut atau gerakan servis salah. servis yang tanggung untuk ganda sehingga menyebabkan lawan dapat merusak pertahanan kita dengan pengembalian dari servis yang susah dicapai oleh kita. Oleh karena itu, teknik ini harus mendapat perhatian utama sebelum memberikan teknik yang lain dalam permainan bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis, terdapat tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

a. Servis forehand

1) Servis forehand pendek

Servis pendek bertujuan untuk memaksa lawan supaya tidak dapat melakukan serangan, sehingga lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Kok harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- Saat perkenaan kepala (daun) raket dan kok, posisi siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat badan Anda.



(Sumber: www.worldbadminton.com/03/06/2009)

Gambar 9.26 Servis forehand pendek

2) Servis forehand tinggi

Servis forehand tinggi biasanya digunakan dalam permainan tunggal. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Kok harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar kok melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.
- Saat memukul kok, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua kaki senantiasa kontak dengan lantai.



Gambar 9.27
Servis forehand tinggi

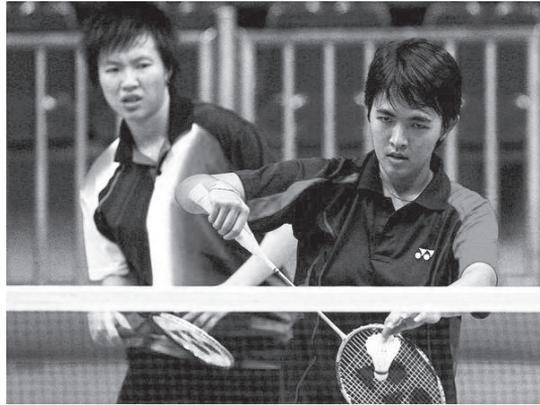
(Sumber: bp3.blogger.com/03/06/2009)

- c) Perhatikan gerakan ayunan raket. Lakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinu dan harmonis.
- d) Konsentrasi sebelum memukul kok.

b. Servis backhand

Servis ini biasanya digunakan dalam permainan ganda. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Salah satu kaki di depan, ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan.
- 2) Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan. Sikap badan tetap rileks dan konsentrasi.
- 3) Ayunan raket relatif pendek, sehingga kok hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis.
- 4) Arahkan bola dengan tepat.



(Sumber: www.kompas.com/28/01/2009)

Gambar 9.28 Servis backhand

6. Underhand (pukulan dari bawah)

Untuk dapat melakukan teknik pukulan dari bawah. Anda harus terampil berlari dengan langkah lebar, kaki kanan berada di depan kaki kiri untuk menjangkau jatuhnya kok. Sikap menjangkau ini, hendaknya siku dalam keadaan bengkok dan pertahankan sikap tubuh tetap tegak, sehingga lutut kanan dalam keadaan tertekuk. Fungsi pukulan dasar ini, antara lain sebagai berikut.

- a. Untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan.
- b. Sebagai cara bertahan akibat pukulan serang lawan. Dalam situasi tertekan dalam permainan, harus melakukan pukulan penyelamatan dengan cara mengangkat kok tinggi ke daerah belakang lapangan lawan.

- c. Pukulan dasar ini dapat dilakukan dengan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan pukulan *underhand* sebagai berikut.

- Pegangan raket *forehand* untuk *underhand forehand*, dan pegangan *backhand* untuk *underhand backhand*.
- Pergelangan tangan agak bengkok ke belakang, siku juga agak bengkok.
- Sambil melangkah kaki kanan ke depan, ayunkan raket ke belakang lalu pukul bola dan pada saat perkenaan bola, posisi tangan lurus.
- Bola dipukul kira-kira dekat kaki kanan bagian luar.
- Posisi akhir raket sesuai arah bola.



(Sumber: bp3.blogger.com/28/01/2009)

Gambar 9.29 Pukulan *underhand*

7. *Overhead clear/lob*

Pukulan *overhead clear* atau pukulan lob harus benar-benar dikuasai, karena pukulan ini sama dengan beberapa pukulan lainnya. Pukulan lob merupakan pukulan jauh dengan hasil pukulan melambung. Terdapat dua jenis pukulan lob, antara lain:

- deep lob/clear*, bolanya tinggi ke belakang;
- attacking lob/clear*, bolanya tidak terlalu tinggi.

Cara melakukan pukulan lob sebagai berikut.

- Gunakan pegangan *forehand*, pegang raket di samping bahu.
- Badan menyamping ke arah net.

- c. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
- d. Posisi badan harus selalu berada di belakang bola saat memukul.
- e. Bola dipukul seperti gerakan melempar.
- f. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus.
- g. Posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan.
- h. Lecutkan pergelangan (raket) saat perkenaan dengan bola.



(Sumber: www.eastleakebadmintonclub.co.uk/29/01/2009)

Gambar 9.30 Pukulan overhead clear

8. Smash

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam. Tujuan dari pukulan ini adalah untuk memetikkan lawan secepat-cepatnya. Dalam praktik permainan, pukulan *smash* dapat dilakukan dalam sikap diam/berdiri atau sambil loncat (*king smash*). Teknik pukulan *smash* tersebut secara bertahap harus dikuasai oleh setiap pemain dengan sempurna. Manfaatnya sangat besar untuk meningkatkan kualitas permainan. Cara melakukan *smash* sebagai berikut.

- a. Perhatikan pegangan raket.
- b. Sikap badan harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada kok.

- c. Perkenaan raket dan kok di atas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau kok itu setinggi mungkin dan penggunaan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok.
- d. Lakukan gerak lanjutan dengan mengayun raket yang sempurna ke depan badan.



Gambar 9.31 Pukulan smash

(Sumber: www.geocities.com/28/01/2009)

9. Dropshot

Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net. *Dropshot* yang baik yaitu apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Karakteristik pukulan potong ini ialah kok senantiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu, pukulan ini harus memakai perasaan supaya jatuhnya kok setipis dan sedekat mungkin dengan garis serang lapangan lawan.

Pukulan jenis ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan, dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Penggunaan pegangan *forehand*.
- b. Pegang raket dan posisinya di samping bahu.
- c. Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net, posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri. Pada saat memukul bola, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
- d. Posisi badan harus selalu berada di belakang bola.
- e. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus menjangkau bola dan dorong dengan sentuhan halus.
- f. Posisi akhir raket mengikuti arah bola.
- g. Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah memukul kok.



(Sumber: redsports.sg/28/01/2009)

Gambar 9.32 Pukulan dropshot

10. Netting

Netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lapang lawan. Karakteristik pukulan netting ialah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Beberapa faktor yang memengaruhi pukulan ini, antara lain koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket, dan kok saat perkenaan, serta daya. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Pegangan raket *forehand* untuk *forehand* net dan *backhand* untuk *backhand* samping net.
- Siku agak bengkok dan pergelangan ditekuk sedikit ke belakang.
- Pada saat memukul, kaki kanan berada di depan dan bola dipukul pada posisi setinggi mungkin.
- Sesaat sebelum perkenaan bola, buat tarikan kecil dan pergelangan tangan. Pukullah bola pada bagian lengkung kanan dan kiri sampai pada bagian bawah bola. Akhir kepala raket menghadap atau sejajar dengan langit-langit.



(Sumber: img.timeinc.net/28/01/2009)

Gambar 9.33 Pukulan netting

11. Drive

Drive adalah pukulan cepat dan mendatar. *Drive* biasanya digunakan dalam permainan ganda. Tujuannya, untuk menghindari lawan menyerang atau sebaliknya memaksa lawan mengangkat bola dan berada pada posisi bertahan. Pukulan ini memerlukan kekuatan otot bahu. Selain kekuatan bahu, gunakan lecutan pergelangan pada saat bola dipukul.



(Sumber: farm1.static.flickr.com/29/01/2009)

Gambar 9.34 Pukulan drive

12. Praktik bermain bulutangkis

Setelah Anda mempelajari peraturan permainan dan teknik dasar bermain bulutangkis, maka langkah berikutnya adalah mempraktikkannya. Dalam melakukan permainan bulutangkis, tidak mesti peraturannya harus sesuai standar. Akan tetapi, Anda dapat memodifikasinya sesuai dengan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Oleh karena itu, sebelum memulainya maka Anda harus membuat peraturan permainannya. Selama melakukan praktik, jangan lupa minta bimbingan gurumu.

KEGIATAN

1. Lakukan teknik servis dengan menentukan target sasaran.
2. Lakukan teknik *smash* ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Rangkuman



1. Sepak bola adalah permainan beregu yang dilakukan oleh 11 orang pemain dari setiap timnya.
2. Teknik-teknik dasar sepak bola yaitu menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, *throw in*, dan merampas bola.

3. Pola-pola penyerangan dalam permainan sepak bola, di antaranya *wall-pass* atau operan satu-dua dan lemparan ke dalam.
4. Permainan sepak bola memerlukan koordinasi yang baik antara kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental
5. Permainan bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul. Lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.
6. Tujuan utama permainan bulutangkis ialah mengumpulkan angka sampai 21. Pemain yang dapat mengumpulkan poin tersebut terlebih dahulu maka dialah pemenangnya.
7. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bulutangkis, antara lain pegangan raket, *footwork*, *hitting position*, servis, dan berbagai pukulan dari berbagai posisi.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini merupakan salah satu perlengkapan yang harus digunakan pemain, *kecuali*
 - a. kaus seragam tim
 - b. sepatu bola
 - c. celana
 - d. kaus kaki
 - e. *glove*
2. Dilihat dari perkenaan bagian kaki terhadap bola, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam seperti di bawah ini, *kecuali*
 - a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - d. telapak kaki
 - e. punggung kaki bagian dalam
3. Negara yang telah menjuarai Piala Dunia sebanyak empat kali yaitu
 - a. Brasil
 - b. Argentina
 - c. Inggris
 - d. Italia
 - e. Indonesia
4. Penalti dilakukan apabila terjadi pelanggaran di
 - a. lingkaran tengah
 - b. lapangan
 - c. tempat pemain cadangan
 - d. di luar garis lapang
 - e. di dalam kotak penalti

5. Seorang pemain apabila menerima bola langsung dalam keadaan lebih dekat ke garis lawan daripada bola dinamakan posisi
 - a. strategis
 - b. *offside*
 - c. tertinggal
 - d. pelanggaran
 - e. labil
6. Salah satu peralatan yang dipakai dalam permainan bulutangkis yaitu...
 - a. bola sepak
 - b. sepatu bola
 - c. kok
 - d. selancar
 - e. pengaman kaki
7. Pukulan *overhead* yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut
 - a. *service*
 - b. *smash*
 - c. *dropshot*
 - d. *netting*
 - e. *backhand*
8. *Underhand* disebut pula
 - a. pukulan dari samping
 - b. pukulan dari bawah
 - c. pukulan dari atas
 - d. pukulan lob
 - e. pukulan maut
9. Salah satu teknik dasar bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah
 - a. berdiri dengan kepala
 - b. bergulung
 - c. lompat harimau
 - d. lompat ikan
 - e. memegang raket
10. Posisi memukul bola atau kerap disebut
 - a. *footwork*
 - b. *backhand*
 - c. *lob*
 - d. *preparation*
 - e. *handstand*

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang menyebabkan lemparan ke dalam dilakukan?
2. Apa syarat terjadinya *offside*?
3. Sebutkan minimal tiga pemain legendaris Indonesia!
4. Apa tujuan dari permainan bulutangkis?
5. Jelaskan cara melakukan pukulan *overhead clear/lob*!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • kerja sama • kejujuran • menghargai • semangat • percaya diri 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

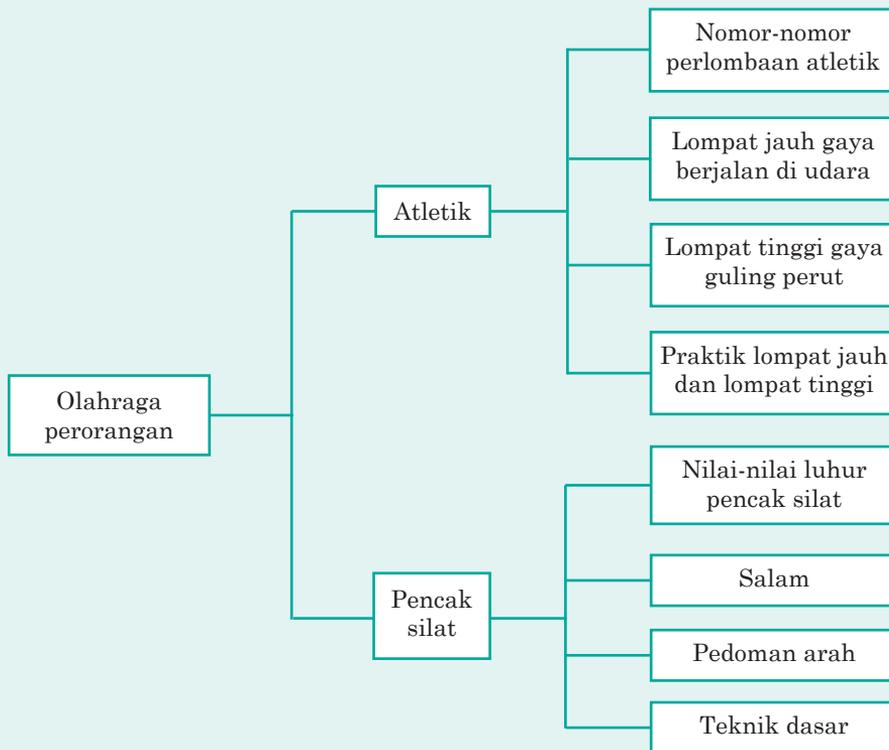
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan keterampilan teknik sepak bola: <ul style="list-style-type: none"> • menendang bola, • mengontrol bola, • menggiring bola, • lemparan ke dalam • merampas bola 				
2. Lakukan keterampilan teknik bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • teknik pegangan bola • <i>footwork</i> • <i>hitting position</i> • <i>serve</i> • <i>underhand stroke</i> • <i>overhead stroke</i> • <i>smash</i> • <i>dropshot</i> • <i>netting</i> • <i>drive</i> 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 60				

BAB 10

OLAHRAGA PERORANGAN

Peta Konsep



Kata Kunci

Run up, take off, mendarat, walking in the air, the straddle style, mental spiritual, seni, olahraga, beladiri, pukulan

Atletik disebut juga sebagai "*mother of sport*". Alasannya, atletik merupakan gabungan dari berbagai jenis gerak dasar yang terdiri atas lari, lempar, dan lompat. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade I pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Dalam pengertiannya, atletik meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.

1. Nomor-nomor atletik

Nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik sebagai berikut:

Tabel Nomor-nomor Perlombaan Atletik

No.	Nama Nomor Atletik	Kategori	
		Pria	Wanita
1.	Jalan cepat	10 km, 20 km, 30 km, 50 km	3 km, 5 km, 10 km, 20 km
2.	Lari	Lari 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, maraton, 110 m gawang, 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, 100 m gawang, maraton, 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet
3.	Lempar	Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil	Lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru
4.	Lompat	Lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi galah, dan lompat jangkit	Lompat tinggi dan lompat jauh
5.	Pencalomba		Lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi (hari ke-1). Lompat jauh dan lari 800 m (hari ke-2)
6.	Saptalomba		Lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m (hari ke-1). Lompat tinggi, tolak peluru, dan lari 800 m (hari ke-2)

No.	Nama Nomor Atletik	Kategori	
		Pria	Wanita
7.	Dasalomba	Lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, dan lari 400 m (hari ke-1). Lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, lari 1500 m (hari ke-2)	

a. Lompat jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang atletik. Tujuan lompat jauh ialah melompat sejauh-jauhnya dengan cara memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari *sprint*, kemudian melakukan tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh, antara lain:

- 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok);
- 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan) atau gaya menggantung;
- 3) gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah sedang berjalan).

1) Teknik-teknik lompat jauh gaya berjalan di udara

a) Awalan

Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan tidak kurang dari 45 m dari balok tolakan. Untuk mendapatkan tolakan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu bertumpu pada balok tolakan. Cara melakukan awalan pada lompat jauh sebagai berikut.

- (1) Lakukan lari secepat mungkin.
- (2) Kecepatan ketika melakukan *sprint* ditambah sedikit demi sedikit sebelum bertumpu/bertolak.
- (3) Pinggang diturunkan sedikit pada waktu satu langkah akhir ancap-ancang.

b) Tolakan

Tolakan harus kuat supaya tercapai tinggi lompatan yang maksimal tanpa kehilangan keseimbangan. Adapun teknik untuk melakukan tolakan sebagai berikut.

- (1) Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan.

- (2) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- (3) Bertolaklah ke depan dan ke atas.
- (4) Sudut tolakan 45° .

c) Melayang di udara

Sikap melayang di udara yaitu sikap badan setelah melakukan tolakan pada balok tumpuan. Cara melakukannya sebagai berikut.

- (1) Ketika kaki tolak menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti dengan tolak dan kaki ayun.
- (2) Pada lompat jauh gaya berjalan di udara ini, posisi melayang di udara akan diikuti dengan posisi kaki yang seperti berjalan.
- (3) Posisi badan membungkuk dan posisi kaki sedikit ditekuk seperti sedang berjalan.

d) Mendarat

Posisi mendarat harus benar-benar diperhatikan, terutama posisi kaki dan lengan. Semua itu dilakukan untuk menghindari mendarat dengan posisi panggul di bawah karena akan sangat merugikan.

Untuk menghindari posisi mendarat dengan panggul maka posisi kepala harus ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan saat kaki menyentuh bak pasir. Titik berat badan melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir. Keadaan kaki tidak kaku dan tegang, melainkan harus lemas lentur.



(Sumber: www.sjkc.com.my/17/06/2009)

Gambar 10.1
Lompat jauh gaya berjalan di udara

b. Lompat tinggi gaya guling perut

1) Pengertian lompat tinggi gaya guling perut

Lompat tinggi gaya guling perut atau *the straddle style* adalah suatu nomor olahraga atletik yang bertujuan agar pelompat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya dengan cara menggulingkan perut. Pada nomor ini, diperlukan unsur-unsur pokok antara lain awalan, tolakan, saat melewati mistar, dan mendarat.

2) Teknik lompat tinggi gaya guling perut

a) Awalan (run up)

- (1) Jarak awal sekitar 12–14 langkah (10–15 m), kecepatan awalan dilakukan secara berangsur-angsur meningkat.
- (2) Sudut awalan sangat dipengaruhi oleh cara lompatan.
- (3) Tiga langkah terakhir panjang dan cepat serta keadaan badan merendah.

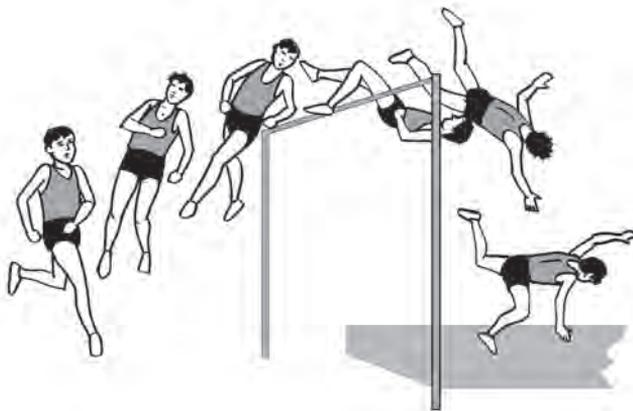
b) Tolakan (take off)

Tolakan pada lompat tinggi yaitu perubahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara mendadak atau tiba-tiba. Perpindahan gerak ini dilakukan pada tiga langkah terakhir sebelum melakukan *jump*. Keberhasilan yang cemerlang dalam cabang olahraga ini sangat bergantung pada perpaduan antara kecepatan awalan dengan kekuatan tolakan kaki yang dapat dilakukan dengan cepat dan tepat.

c) Sikap badan di atas mistar

Cara melakukannya sebagai berikut.

- (1) Pelompat mengambil awalan dari samping, dengan sudut awalan antara 35–45°. Jarak awalan bergantung pelompat itu sendiri. Biasanya menggunakan langkah ganjil. Tiga langkah terakhir harus lebih panjang dan lebih cepat melakukannya.
- (2) Melakukan tolakan dengan kaki yang terdekat pada mistar dengan sekuat-kuatnya ke atas, dibantu dengan ayunan kaki belakang (kaki ayun) ke depan atas, dan dibantu oleh ayunan kedua lengan ke belakang atas.
- (3) Setelah kaki ayun mencapai ketinggian maksimum, segera lewatkan di atas mistar. Lengan kiri hendaknya jangan sampai menyentuh mistar. Setelah kaki ayun melewati mistar, segera badan diputar ke kiri dengan kepala mendahului melewati mistar. Putarkan badan sehingga dada dan perut menghadap ke bawah pada saat di atas mistar. Kaki kiri yang digunakan untuk menolak segera lututnya dilipat ke samping kiri agak ke atas dan agak ke belakang. Lengan kanan lurus ke bawah dengan santai.
- (4) Jika kaki kanan yang digunakan untuk kaki ayun maka yang pertama kali mendarat pada bak pasir atau matras ialah kaki kanan dan tangan kanan secara bersama-sama. Kemudian, diteruskan berguling ke samping depan dengan badan dibulatkan dan bertumpu pada bahu sebelah kanan.



Gambar 10.2 Rangkaian lompat tinggi gaya guling perut

2. Praktik lompat jauh dan lompat tinggi

Setelah Anda mempelajari teknik lompat jauh gaya berjalan di udara dan gaya melayang di udara serta teknik lompat tinggi gaya guling perut, maka Anda harus mempraktikkannya agar dapat menguasainya. Akan tetapi, Anda harus melihat dulu sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Apabila sarana dan prasarananya tidak lengkap, maka terlebih dahulu Anda harus membuat peraturan yang dimodifikasi. Setelah itu, lakukanlah praktik tersebut bersama teman-temanmu dengan dibimbing oleh gurumu.

KEGIATAN

1. Lakukan teknik berjalan di udara dari tempat yang agak tinggi.
2. Lakukan teknik lompat tinggi gaya guling perut tanpa mistar.

B

PENCAK SILAT

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang halus, tetapi menyimpan kekuatan yang dahsyat. Apakah Anda tertarik untuk belajar pencak silat? Selain untuk pembelaan diri, pencak silat juga mengandung beberapa nilai luhur, antara lain aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek olahraga. Pada bab ini akan dibahas mengenai arah mata angin, sikap kuda-kuda, dan pola langkah. Berikut uraiannya.

1. Nilai-nilai luhur pencak silat

a. Aspek mental spiritual

Aspek mental spiritual dalam pencak silat, meliputi:

- 1) Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Tenggang rasa, percaya diri, dan disiplin.

- 3) Cinta bangsa dan tanah air.
- 4) Persaudaraan, pengendalian diri, dan tanggung jawab.
- 5) Solidaritas sosial, jujur, membela kebenaran, dan keadilan.

b. Aspek beladiri

Aspek beladiri dalam pencak silat, meliputi:

- 1) Berani dalam membela kebenaran dan keadilan.
- 2) Tahan uji dan tabah.
- 3) Tangguh dan ulet.
- 4) Tanggap, peka, dan cermat.
- 5) Tidak sombong.
- 6) Menggunakan keterampilan gerak perkelahian hanya dalam keadaan terpaksa misalnya untuk keselamatan diri bangsa dan tanah air.

c. Aspek seni

Aspek seni yang terkandung dalam pencak silat, meliputi:

- 1) Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur.
- 2) Mengembangkan pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian bangsa.
- 3) Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.
- 4) Mampu menyaingi dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif.
- 5) Mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat kedaerahan.

d. Aspek olahraga

Aspek olahraga dalam pencak silat, meliputi:

- 1) Pantang menyerah.
- 2) Meningkatkan prestasi.
- 3) Menjunjung tinggi solidaritas.
- 4) Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

2. Cara melakukan salam

Salam merupakan aspek penting dalam seni beladiri pencak silat. Selain sebagai pembuka, salam juga menunjukkan penghormatan kita kepada penonton, dewan juri, dan lawan pada khususnya. Salam juga menunjukkan aspek kewibawaan yang harus dimiliki oleh seorang pendekar. Adapun teknis dalam pemberian salam dalam beladiri pencak silat sebagai berikut.

- Posisi badan dalam keadaan tegak dengan posisi lengan lurus di samping dan kaki dalam keadaan rapat dengan ujung tumit beradu dan membentuk huruf V.
- Kedua tangan membentuk sudut 90° dan dirapatkan di depan dada.
- Kedua lengan direntangkan ke atas sambil mengucapkan doa-doa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- Kedua tangan diturunkan dan dirapatkan di depan dada sambil mengucapkan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah menciptakan kita sebagai manusia.
- Meluruskan lengan kanan ke depan dengan lima jari terbuka sambil mengucapkan Pancasila.
- Posisi tangan kanan ditarik kembali ke depan dada, seperti pada sikap semula. Kemudian, bersiap untuk melakukan gerakan jurus.

3. Pedoman arah

Arah yang harus dipahami dalam seni beladiri pencak silat ialah arah delapan penjuru mata angin, dalam pengertian gerak, yaitu:

- arah belakang;
- serong kiri belakang;
- samping kiri;
- serong kiri depan;
- depan;
- serong kanan depan;
- samping kanan;
- serong kanan belakang.



Gambar 10.3 Delapan arah mata angin

4. Teknik dasar pukulan

Pukulan adalah serangan tangan yang ditujukan untuk mengalahkan lawan. Teknik ini dapat dilakukan dengan tangan tertutup atau tangan terbuka. Berikut beberapa teknik pukulan dalam seni beladiri pencak silat.

a. Pukulan depan

1) Tinju

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Tangan dikepalkan.
- b) Sikap tangan menggenggam
- c) Sasaran diarahkan pada dagu, leher, atau dada

2) Tebak, pukulan telapak tangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap tangan terbuka menghadap ke depan, jari-jari rapat dan lurus ke depan.
- b) Arah sasaran ditunjukkan pada dada lawan.

3) Dorong, dua telapak tangan

4) Sodok, telapak tangan terlentang

Cara melakukannya sebagai berikut

- a) Sikap tangan terbuka, telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari rapat dan lurus ke depan.
- b) Arah sasaran ditunjukkan pada ulu hati atau dagu.

5) Bandul, mengayun kepala

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap tangan menggenggam.
- b) Sasaran ditunjukkan pada muka atau dada.



(Sumber: indonesia.silatcenter.com / 29/01/2009)

Gambar 10.4 Jenis pukulan depan

b. Pukulan bawah

Pukulan bawah menggunakan lengan atau tangan dengan lintasan melalui bawah pusat atau dari perut bagian bawah si penyerang yang diarahkan ke sasaran yang lebih tinggi pada bagian tubuh yang diserang.

- 1) Bantul/catok
 Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Tangan menggenggam berada di depan perut bagian bawah.
 - b) Ayunkan tangan dengan lintasan ari bawah menuju ke depan atas.
 - c) Sasaran diarahkan pada ulu hati dan dagu sasaran.
- 2) Sanggah, pangkal telapak tangan (serangan ke dagu)
 Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Posisi jari-jari tangan terbuka dan berada di depan perut bagian bawah
 - b) Kemudian, tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas.
 - c) Sasaran diarahkan pada ulu hati dan dagu sasaran.
- 3) Colok/tusuk
 Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Tangan berada di depan perut dengan jari-jari tidak menggenggam.
 - b) Tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas.
 - c) Sasaran diarahkan pada leher dan kepala.



(Sumber: indonesia.silatcenter.com/29/01/2009)

Gambar 10.5 Jenis pukulan bawah

c. Pukulan atas

Pukulan atas adalah serangan tangan atau lengan yang dimulai dari atas dan arah lintasannya ke depan bawah.

1) Tumbuk

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Tangan mengenggam menghadap ke bawah dan berada di depan atas kepala.
- b) Tangan diayunkan diawali dari atas ke arah depan bawah.
- c) Sasaran di arahkan pada dada dan kepala.

2) Pedang

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Tangan terbuka dan jari-jari rapat dan berada di depan salah satu telinga.
- b) Tangan diayunkan diawali dari atas menuju arah depan bawah.
- c) Sasaran diarahkan pada leher dan dagu.

3) Ketok

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Tangan menyerang dimulai dari atas kepala, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari rapat agak di tekuk.
- b) Tangan diayunkan dengan lintasan dari atas atau depan kepala menuju ke depan bawah.
- c) Sasaran diarahkan pada kepala dan dada atas.



Gambar 10.6 Jenis pukulan atas

d. Pukulan samping

Pukulan samping adalah serangan tangan atau lengan yang dimulai dari samping dan arah lintasannya ke depan lurus.

1) Pedang, sisi telapak tangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Siku ditekuk sehingga telapak tangan lebih tinggi dari siku.
- b) Tangan diayunkan ke arah depan mendatar.
- c) Sasaran diarahkan pada badan dan leher samping.

2) Tampar, telapak tangan

3) Bandul, dari samping

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Tangan mengenggam, berada di samping depan badan, siku ditekuk sehingga genggamannya berada lebih tinggi dari siku.

- b) Tangan diayunkan ke arah samping badan agak ke depan mendatar, kemudian ke samping sisi bagian badan lain.
 - c) Sasaran diarahkan pada bagian badan samping dan sendi bahu atau pipi.
- 4) Kepret, punggung tangan
- Cara melakukannya sebagai berikut.
- a) Tangan terbuka dan lemas.
 - b) Siku di tekuk sehingga tangan berada di depan agak ke samping depan pada sisi badan lain.
 - c) Tangan mengayun ke arah depan mendatar.
 - d) Sasaran diarahkan pada kepala dan dada lawan.



(Sumber: indonesia.silatcenter.com/29/01/2009)

Gambar 10.7 Jenis pukulan samping

e. Pukulan siku

- 1) Arah serangan depan
- 2) Arah serangan samping
- 3) Arah serangan belakang
- 4) Arah serangan serong
- 5) Arah serangan atas
- 6) Arah serangan bawah



(Sumber: indonesia.silatcenter.com/29/01/2009)

Gambar 10.8 Jenis pukulan siku

KEGIATAN

1. Lakukan sikap ke delapan arah mata angin.
2. Lakukan teknik pukulan siku.

Kamu Harus Tahu!!!

Pada tahun 1960, saat pesta olahraga Olimpiade di Roma, atlet putra Ethiopia, Abebe Bikila memenangkan lari marathon dengan kaki telanjang.

Sumber: Ensiklopedia Pengetahuan Sejarah, Kehidupan Ekonomi dan Olahraga. 2007.

Rangkuman

1. Atletik disebut juga sebagai "*mother of sport*". Alasannya, atletik merupakan gabungan dari berbagai jenis gerak dasar yang terdiri atas lari, lempar, dan lompat.
2. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan cara memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari sprint kemudian melakukan tolakan, melayang di udara, dan mendarat.
3. Teknik lompat jauh gaya berjalan di udara, antara lain awalan, tolakan, saat tubuh berada di udara, dan pendaratan.
4. Lompat tinggi gaya guling perut atau *the straddle style* adalah suatu nomor olahraga atletik yang bertujuan agar pelompat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya dengan cara menggulingkan perut.
5. Pada nomor ini, diperlukan unsur-unsur pokok antara lain awalan, tolakan, saat melewati mistar, dan mendarat.
6. Pencak silat mengandung aspek, antara lain aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek olahraga.
7. Salam merupakan aspek penting dalam seni beladiri pencak silat. Selain sebagai pembuka, salam juga menunjukkan penghormatan kita kepada penonton, dewan juri, dan lawan pada khususnya. Salam juga menunjukkan aspek kewibawaan yang harus dimiliki oleh seorang pendekar.

8. Arah yang harus dipahami dalam seni beladiri pencak silat ialah arah delapan penjuru mata angin, antara lain arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang.
9. Teknik pukulan terdiri atas pukulan depan, bawah, atas, samping, dan siku.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat disebut cabang
 - a. maraton
 - b. atletik
 - c. angkat besi
 - d. panahan
 - e. fisik
2. Teknik melayang di udara dengan kaki bergerak seolah-olah sedang berjalan disebut
 - a. gaya jongkok
 - b. gaya lenting
 - c. gaya berjalan di udara
 - d. gaya bebas
 - e. gaya melayang
3. Untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan maka kita harus melakukan
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. tumpuan
 - d. melayang di udara
 - e. *jumping*
4. Sikap badan setelah melakukan tolakan pada balok tumpuan adalah
 - a. *jumping*
 - b. melayang di udara
 - c. mendarat
 - d. mengapung
 - e. melenting
5. Perubahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara mendadak atau tiba-tiba dinamakan
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. tumpuan
 - d. melayang di udara
 - e. *jumping*

6. Gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni dinamakan
 - a. ilmu kebatinan
 - b. pencak silat
 - c. pencak
 - d. silat
 - e. seni beladiri

7. Teknik serangan tangan arah depan, dengan pukulan telapak tangan dinamakan....
 - a. tebak
 - b. colok
 - c. tinju
 - d. dorong
 - e. bandul

8. Teknik serangan arah depan, dengan dua telapak tangan dinamakan

a. bandul	d. colok
b. dorong	e. tebak
c. tinju	

9. Berikut ini yang *tidak* termasuk teknik serangan tangan arah atas, yaitu

a. tumbuk	d. colok
b. pedang	e. tebak
c. tusuk	

10. Berikut ini yang *tidak* termasuk serangan dengan menggunakan tendangan kaki, yaitu
 - a. posisi tendangan depan
 - b. posisi tendangan busur
 - c. posisi tendangan samping
 - d. posisi tendangan melingkar
 - e. posisi tendangan bawah

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Jelaskan tujuan dari lompat jauh gaya berjalan di udara!
2. Tuliskan beberapa teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara!
3. Jelaskan teknik lompat tinggi gaya guling perut!
4. Tuliskan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga beladiri pencak silat!
5. Bagaimana cara melakukan pukulan kepret?

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • kerja sama • kejujuran • menghargai • semangat • percaya diri 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

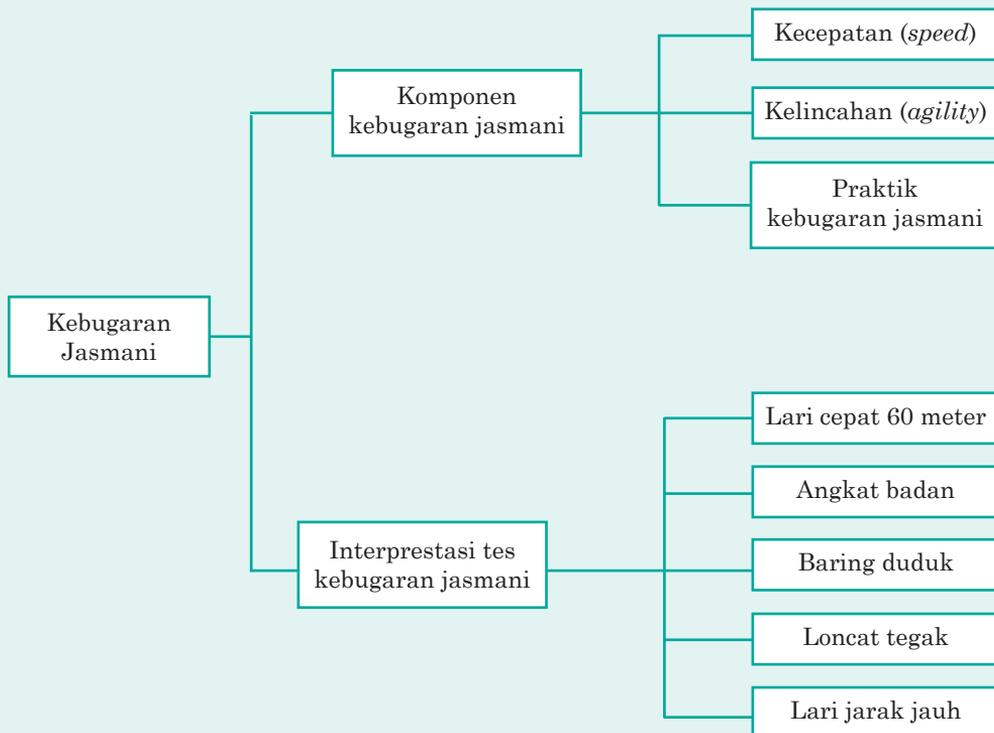
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan lompat jauh gaya berjalan di udara: <ul style="list-style-type: none"> • teknik awalan • teknik tolakan • teknik saat berada di udara • teknik pendaratan 				
2. Lakukan lompat tinggi gaya guling perut: <ul style="list-style-type: none"> • teknik awalan • teknik tolakan • teknik saat berada di atas mistar • teknik pendaratan 				
3. Lakukan keterampilan teknik tenis meja: <ul style="list-style-type: none"> • sikap delapan arah mata angin • sikap salam • pukulan depan • pukulan bawah • pukulan atas • pukulan samping • pukulan siku 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 60				

BAB 11

KEBUGARAN JASMANI

Peta Konsep



Kata Kunci

Speed, agility, TKJ, pull up, sit up, chinning

1. Kecepatan

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan.

Aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani sangat penting. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan sambil menjangkau sesuatu dengan cepat. Demikian juga, dengan aktivitas sehari-hari harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan beberapa anggota tubuh yang mendominasi gerakan.

Aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani juga bermakna seseorang harus cekatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh (*agilitas*). Bentuk-bentuk latihannya, antara lain:

- Lari cepat dalam jarak dekat.
- Lari bolak-balik, jarak enam meter (*shuttle run*)
- Tingkatkan kualitas latihan dengan menggunakan beban dan rintangan.
- Jongkok-berdiri, kemudian lari cepat jarak dekat.

2. Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi pelajar sekaligus masyarakat, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Kelincahan bagi pelajar menjadi ciri khas dalam bertindak. Kelincahan dapat diprioritaskan dalam latihan bagi masyarakat untuk melatih kebugaran jasmaninya.

Kelincahan atau *agility* dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Biasanya orang-orang menyukai latihan lari selama 40–60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya, pelaku dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Selanjutnya, proses latihan lari ini ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobik (stamina) seseorang. Artinya, orang itu mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis.

3. Praktik kebugaran jasmani

Setelah Anda mengetahui bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani, alangkah baiknya Anda mempraktikkannya. Dalam mempraktikkan latihan tersebut, lakukan secara teratur sehingga jasmani Anda akan benar-benar bugar. Selain itu, mengaculah kepada kriteria tes dari masing-masing bentuk latihan tersebut. Jika ada sesuatu hal, tanyakanlah kepada guru olahragamu.

KEGIATAN

Lakukan beberapa bentuk latihan kecepatan gerak lengan dan kelincahan.

B TES KEBUGARAN

1. Interpretasi tes kebugaran jasmani

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, guru harus melakukan pengukuran. Tes kebugaran jasmani tersebut harus dilakukan dengan prosedur dan cara yang benar sehingga menghasilkan hasil tes yang sesuai dengan tingkat kebugaran siswa serta dilakukan secara aman, baik bagi peserta tes maupun guru sebagai penilainya. Tes kebugaran jasmani memiliki beberapa fungsi, antara lain sebagai berikut.

- Mengukur sejauh mana kemampuan siswa dalam hal kebugaran jasmaninya.
- Menilai kemampuan fisik siswa.
- Menentukan dan mengetahui sejauh mana kondisi siswa.
- Mengetahui perkembangan kondisi siswa.
- Hasil pengukuran digunakan untuk bahan memberikan bimbingan kepada siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- Hasil pengukuran digunakan sebagai salah satu bahan penilaian pelajaran penjas.

Tes kebugaran jasmani terdiri atas beberapa rangkaian tes, yaitu:

- Lari 60 m.
- Angkat tubuh 60 detik untuk pria dan gantung siku tekuk untuk wanita.
- Baring duduk 60 detik.
- Loncat tegak.
- Lari 1200 m untuk pria dan lari 1000 m untuk wanita.

Berikut ini merupakan beberapa pedoman yang harus dipersiapkan peserta tes dan guru sebelum melakukan tes.

a. Untuk peserta tes

Berikut merupakan beberapa prosedur yang harus diikuti peserta tes sebelum melakukan tes kebugaran jasmani.

- 1) Kondisi tubuh sehat dan fit.
- 2) Dua jam sebelumnya harus sudah makan.
- 3) Menggunakan pakaian dan sepatu olahraga.
- 4) Memahami terlebih dahulu tata cara pelaksanaan tes.
- 5) Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 6) Peserta yang tidak dapat melakukan salah satu tes dianggap gugur.

b. Untuk guru atau petugas tes

Prosedur pelaksanaan tes untuk guru atau petugas tes sebagai berikut.

- 1) Memberikan kesempatan kepada peserta tes untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.
- 2) Memberikan kesempatan kepada peserta tes untuk mencoba beberapa gerakan tes.
- 3) Memperhatikan waktu perpindahan dari tes yang satu ke tes yang lain.
- 4) Memberikan nomor peserta yang jelas dan dapat dilihat oleh petugas tes.
- 5) Tidak memberikan nilai pada peserta tes yang tidak dapat melakukan salah satu tes.
- 6) Mencatat hasil tes pada formulir yang telah disediakan.

2. Langkah-langkah tes kebugaran

Berikut diuraikan langkah-langkah tes kebugaran jasmani.

a. Tes lari cepat 60 m

Tujuan tes lari cepat 60 meter ialah untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan mengukur kecepatan lari serta menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Peralatan dan perlengkapan:

- 1) Lintasan lari yang lurus, datar, rata, tidak licin yang berjarak 60 meter
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera *start*
- 4) Kapur
- 5) Alat tulis
- 6) Nomor dada
- 7) Tiang pancang

Pelaksanaan tes:

- 1) Siswa bersiap berdiri di belakang garis *start*.
- 2) Pada saat aba-aba "bersedia", peserta mengambil sikap *start* jongkok
- 3) Pada saat aba-aba "ya", siswa berlari sekencang-kencangnya sampai garis *finish*.
- 4) Lari diulang jika ada siswa yang mencuri *start* atau salah seorang peserta mengganggu peserta lainnya.

Teknik penilaian:

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa untuk menempuh jarak 60 meter.
- 2) Angka dicatat sampai per seratus detik bila *stopwatch*-nya digital, namun bila manual sampai per sepuluh detik.

b. Angkat badan

Tujuan angkat badan adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Peralatan dan perlengkapan:

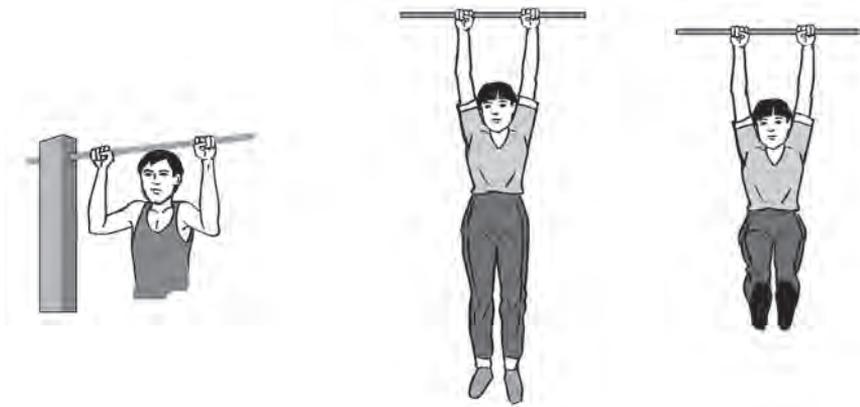
- 1) Palang tunggal.
- 2) *Stopwatch*.
- 3) Formulir tes dan alat tulis.
- 4) Nomor dada.
- 5) Serbuk kapur.

Pelaksanaan tes untuk putri (chinning):

- 1) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian 150 cm di atas permukaan tanah.
- 2) Peserta menggantungkan badannya di bawah palang tersebut dengan posisi lengan lurus.
- 3) Kemudian, lakukan gerakan membengkokkan lengan, lalu meluruskannya kembali.
- 4) Lakukan selama 60 menit.

Pelaksanaan tes untuk putra (pull up):

- 1) Peserta bergantung pada palang tunggal sehingga badan, kepala, dan tungkai lurus.
- 2) Peserta membuka kedua lengannya selebar bahu dan keduanya lurus.
- 3) Peserta mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan sampai dagu melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal.
- 4) Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 11.1 Pull up untuk putra dan chinning untuk putri

Teknik penilaian:

- 1) Skor tes didasarkan pada jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar.
- 2) Jika siswa tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan mendapatkan nilai nol.

c. Baring duduk

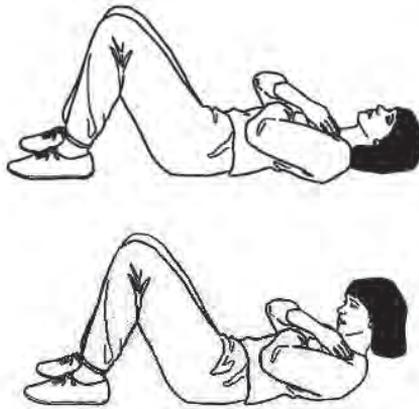
Tujuan tes baring duduk adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Peralatan dan perlengkapan:

- 1) Lantai/ lapangan tembok atau rumput yang rata dan bersih.
- 2) Palang tunggal.
- 3) *Stopwatch*.
- 4) Formulir pencatat hasil.
- 5) Nomor dada.

Pelaksanaan tes:

- 1) Peserta berbaring di atas lantai, lutut ditekuk 90 derajat dengan kedua tangan menyilang di depan dada.
- 2) Peserta lain memegang pergelangan kaki supaya tidak terangkat saat badan ke posisi duduk.
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta mulai bangun sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke posisi berbaring.
- 4) Gerakan tersebut dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik.
- 5) Gerakan tidak dihitung apabila siswa tidak sempurna dalam melakukan gerakan tersebut.



(Sumber: www.als-mda.org/17/06/2009)

Gambar 11.2 Sit up

Teknik penilaian:

Nilai didasarkan pada jumlah gerakan yang dilakukan selama 60 detik tersebut, semakin banyak gerakan yang dilakukan maka nilainya semakin baik.

d. Loncat tegak

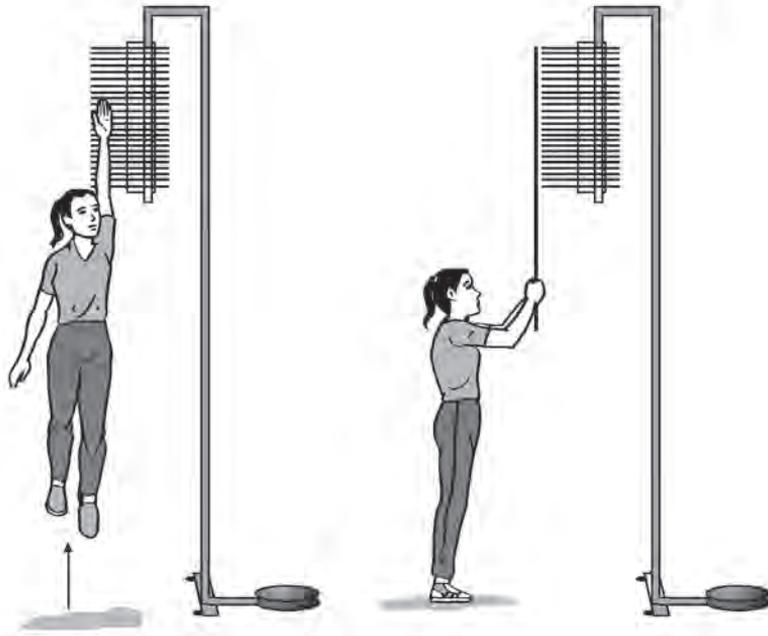
Tujuan tes loncat tegak adalah untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

Peralatan dan perlengkapan:

- 1) Dinding.
- 2) Papan berwarna gelap berukuran 30×150 yang dipasang di dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm.
- 3) Kapur dan alat penghapus.
- 4) Formulir pencatat nilai.

Pelaksanaan tes:

- 1) Peserta berdiri menyamping tegak dekat dengan dinding. Kedua kaki rapat, ujung jari tangan dibubuhi kapur.
- 2) Tangan yang berada dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas tangannya.
- 3) Kedua tangan lurus berada di samping badan, kemudian peserta mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
- 4) Peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas jangkauan lompatan.



Gambar 11.3 Loncat tegak

Teknik penilaian:

Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dikurangi dari tinggi badan siswa.

e. Tes lari jarak jauh (1000 m untuk putra dan 1200 m untuk putri)

Tujuan tes lari jarak jauh adalah untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan mengukur daya tahan.

Peralatan dan perlengkapan:

- 1) Lintasan lari yang lurus, datar, rata, tidak licin
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Alat tulis
- 6) Nomor dada
- 7) Tiang pancang

Pelaksanaan tes:

- 1) Peserta berdiri di belakang garis *start* dengan sikap berdiri.
- 2) Peserta bersiap dengan melakukan *start* berdiri di belakang garis *start*.

- 3) Pada saat aba-aba "ya", peserta berlari menuju garis *finish* dengan jarak tempuh 1000 m untuk putri dan 1200 m untuk putra.
- 4) Lari diulang jika ada siswa yang mencuri *start* atau salah seorang peserta mengganggu peserta lainnya.

Teknik penilaian:

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa untuk menempuh jarak yang telah ditentukan.
- 2) Angka dicatat sampai perseratus detik bila *stopwatch*nya digital, namun bila manual sampai per sepuluh detik.

Kriteria Tes Kebugaran Jasmani (Untuk siswa SMA Usia 16–19 tahun)

Klasifikasi Nilai	Putra	Putri
Baik sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78 – 126	39 – 79
Kurang sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

KEGIATAN

1. Lakukan beberapa komponen tes kebugaran jasmani sebelum dilaksanakan tes yang sebenarnya.
2. Carilah informasi mengenai kriteria tes dari lari cepat 60 m, angkat badan, baring duduk, dan loncat tegak.

Rangkuman

1. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sangat singkat.
2. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
3. Tes kebugaran jasmani bertujuan untuk mengukur derajat kebugaran jasmani.
4. Tes kebugaran jasmani untuk sekolah menengah atas, meliputi lari cepat 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak jauh (1000 meter putri dan 1200 meter putra).



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sangat singkat disebut
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. kekuatan
 - d. kelincahan
 - e. keseimbangan

2. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. pinggang
 - d. paha
 - e. tungkai/kaki

3. Berikut ini bentuk-bentuk latihan untuk melatih kecepatan, *kecuali*
 - a. lari cepat
 - b. *shuttle run*
 - c. tingkatkan kualitas latihan dengan menggunakan beban dan rintangan
 - d. jongkok-berdiri dan diikuti lari cepat
 - e. *push up*

4. Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya disebut
 - a. kelincahan
 - b. keseimbangan
 - c. pemanasan
 - d. pelepasan
 - e. peregangan

5. Latihan untuk melatih kelincahan adalah
 - a. *push up*
 - b. lari-lari
 - c. *sit up*
 - d. *pull up*
 - e. *squat jump*

6. Biasakan orang-orang menyenangi latihan lari selama ... menit dengan kecepatan yang bervariasi.
 - a. 40–50
 - b. 40–55
 - c. 40–60
 - d. 40–65
 - e. 40–70
7. Tujuan latihan lari adalah untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan
 - a. tubuh
 - b. otot
 - c. kaki
 - d. tungkai
 - e. betis
8. Proses anaerobik (stamina) seseorang pada proses latihan lari, akan meningkatkan aspek-aspek, *kecuali*
 - a. kualitas frekuensi
 - b. intensitas
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
 - e. kekuatan
9. Proses anaerobik (stamina) seseorang bermanfaat agar orang itu mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap
 - a. konsisten dan harmonis
 - b. konsisten dan stabil
 - c. konsisten dan labil
 - d. konsisten dan seimbang
 - e. konsisten dan berirama
10. Latihan ... berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak kaki, kecepatan, serta daya tahan.
 - a. bayangan
 - b. loncat bangku
 - c. loncat gawang
 - d. tinggi
 - e. jauh

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Tuliskan beberapa komponen kebugaran jasmani dasar yang Anda ketahui!
2. Bagaimana cara mengembangkan komponen kecepatan?

3. Sebutkan beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan komponen kelincahan!
4. Bagaimana cara melakukan tes baring duduk yang benar?
5. Mengapa harus dilakukan tes kebugaran jasmani?

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • kerja sama • kejujuran • menghargai • semangat • percaya diri 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

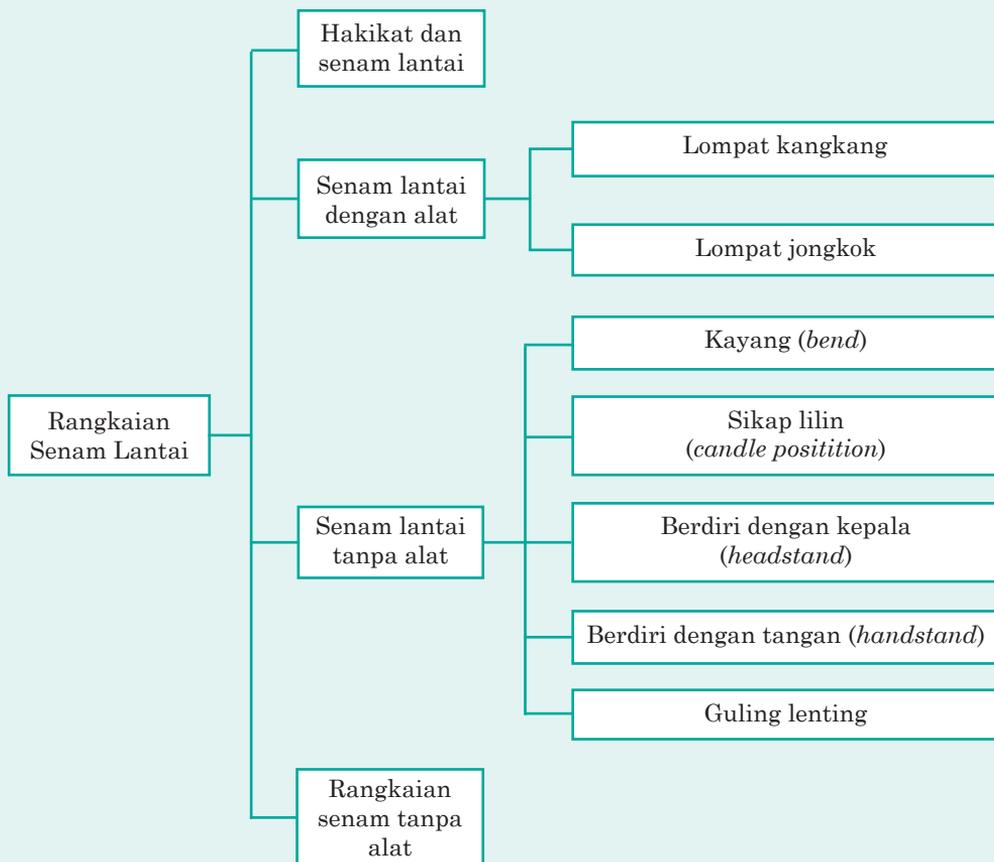
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan tes: <ul style="list-style-type: none"> • lari cepat 60 meter • angkat tubuh • baring duduk • loncat tegak • lari jarak jauh 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 20				

BAB 12

RANGKAIAN SENAM LANTAI

Peta Konsep



Kata Kunci

Forward roll, candle position, neckspring, backroll, brug, headstand, handstand

A HAKIKAT SENAM DAN SENAM LANTAI

Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa menggunakan alat bantu lain. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12×12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pegaman.

KEGIATAN

Jelaskan mengenai hakikat senam dan senam lantai.

B SENAM LANTAI DENGAN ALAT

Rangkaian senam lantai adalah rangkaian gerak senam dari beberapa elemen atau unsur gerak lantai yang digabung menjadi suatu rangkaian gerak yang tidak terputus. Rangkaian gerakan latihan tersebut antara lain sebagai berikut.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional senam artistik diartikan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik putra:

1. Lantai (*Floor Exercises*)
2. Kuda Pelana (*Pommel Horse*)
3. Gelang-gelang (*Rings*)
4. Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
5. Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
6. Palang Tunggal (*Horizontal Bar*)

Artistik Putri:

1. Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
2. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
3. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
4. Lantai (*Floor Exercises*)

Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai

posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabungkan dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

Senam ketangkasan ialah rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu. Dengan ini, semua gerakan dalam senam ketangkasan dengan menggunakan alat dilakukan tepat dan terarah, rangkaian gerakan yang dilakukan akan terlihat lancar, selaras, dan berirama. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan palang sejajar, palang tunggal, gelang-gelang palang bertingkat, dan kuda-kuda pelana.

Jika melakukan gerakan senam ketangkasan dengan baik, kita akan memperoleh pengalaman gerak atau unsur gerak yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh berupa gerakan ketangkasan, gerakan keseimbangan, gerakan kelenturan atau keluwesan, gerakan kelincihan, gerakan keberanian, gerakan keharmonisan, dan gerakan keindahan.

Sekarang, kamu akan berlatih senam ketangkasan pada lompat kangkang. Gerakan lompat kangkang adalah gerakan dengan bentuk meloncat melewati rintangan dan pada saat badan sedang melayang di atas kuda-kuda tangan direntangkan, kedua tungkai lurus dan direntangkan untuk dapat lewat samping kanan dan kiri peti lompat. Adapun alat yang digunakan adalah sebagai berikut.

Putra:

1. Panjang untuk kuda-kuda 160 cm
2. tinggi kaki 136 cm
3. panjang papan tolak (beat board) 120 cm

Putri:

1. Panjang untuk kuda-kuda 160 cm
2. tinggi kaki 120 cm
3. panjang papan tolak (beat board) 120 cm

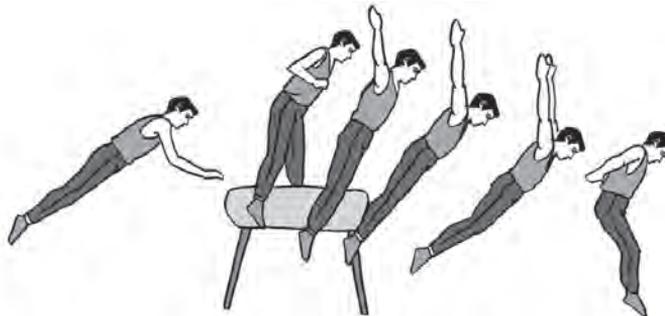


Gambar 12.1 Kuda-kuda

1. Gerakan lompat kangkang

Pertama, awali dengan lari cepat dengan badan condong ke depan, Kedua kaki menolak pada papan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan dari belakang bawah ke depan, badan lurus, dan tungkai dipisahkan.

Kedua, saat tangan menyentuh pada bagian pangkal kuda-kuda segera menolak sekuat-kuatnya. Badan melayang di atas kuda-kuda dalam sikap lurus, lengan direntangkan, tungkai lurus dipisahkan dengan pandangan tetap ke depan. Ketiga, mendarat dengan ujung kaki mengeper dan kedua lengan direntangkan ke atas.



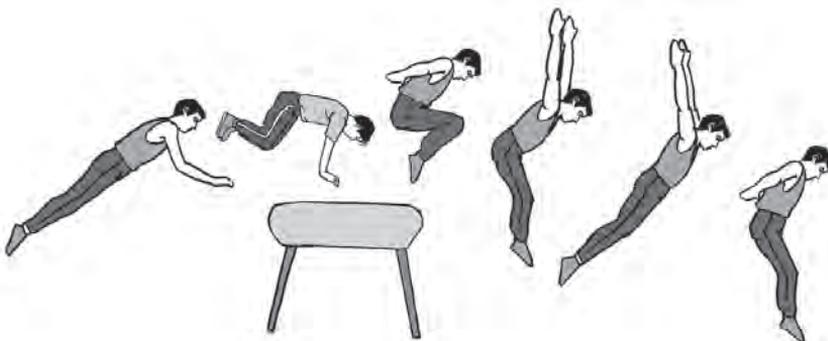
Gambar 12.2 Lompat kangkang

Peti lompat yang digunakan untuk perkakas melompat, dapat diganti dengan perkakas yang namanya kuda-kuda lompat (vaultinghorse), atau bisa diganti oleh seseorang dengan sikap membungkuk. Untuk pria, kuda-kuda lompat dipasang membujur, sedangkan untuk wanita dipasang melintang, sedangkan papan jejak atau papan tolak dapat menggunakan *beat board* atau *tremplin*.

2. Gerakan lompat jongkok

Cara melakukan lompat jongkok tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat adalah sebagai berikut.

Pertama, awalan dengan lari cepat dan badan condong ke depan. Kedua kaki menolak pada papan tolak disertai ayunan lengan ke atas, badan melayang, tangan menumpu pada pangkal kuda-kuda, dan pandangan dipusatkan di depan dekat tangan. Kedua, kedua lengan menolak dengan sekuat tenaga dan lutut dilipat ke dada. Luruskan tungkai saat berada di atas ujung kuda-kuda. Ketiga, mendarat pada ujung kaki dan mengeper dengan kedua lengan direntangkan ke atas.



Gambar 12.3 Lompat jongkok

KEGIATAN

Lakukan latihan gerakan kangkang dan gerakan lompat jongkok.

C SENAM LANTAI TANPA ALAT

1. Berguling depan (*forward roll*)

Guling ke depan adalah berguling ke depan dengan urutan gerak dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Cara melakukan guling depan (*forward roll*) sebagai berikut.

- Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, kedua telapak tangan sejajar bahu.
- Letakkan kedua telapak tangan pada matras selebar bahu.
- Tekuk siku ke samping, masukan kepala di antara kedua tangan, sentuhkan tengkuk ke matras, bergulinglah ke depan dengan cara mendorong berat badan ke depan pelan-pelan.
- Selanjutnya, melipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada, tangan merangkul lutut.
- Gerakan akhir adalah jongkok dengan kedua kaki rapat.



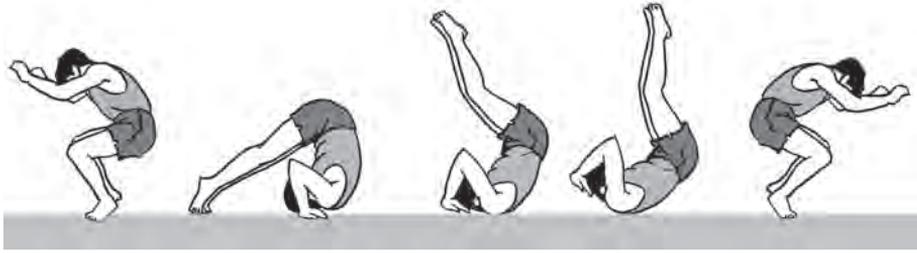
Gambar 12.4 Rangkaian guling depan

2. Berguling belakang (*back roll*)

Berguling belakang adalah bentuk gerakan mengguling yang dimulai dari pinggul, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan yang terakhir kedua kaki. Cara melakukan guling belakang (*backroll*) sebagai berikut.

- Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- Gulingkan badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan didekat telinga.
- Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala, jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.

- d. Dorong lengan ke atas, kedua kaki dilipat sampai ujung kaki sehingga dapat mendarat di atas matras, lalu kembali ke sikap jongkok dengan lengan lurus ke depan.

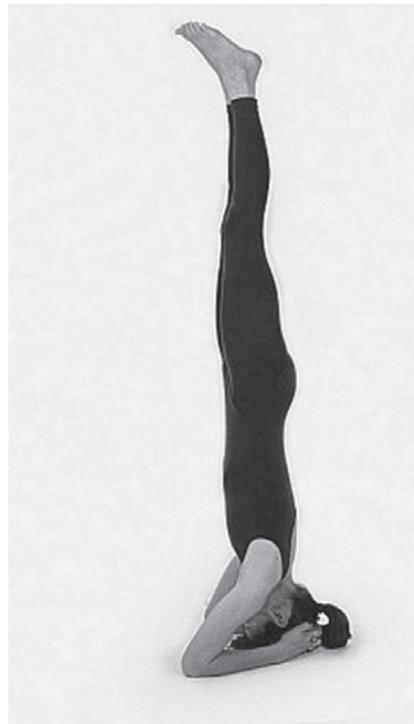


Gambar 12.5 Rangkaian guling belakang

3. Berdiri dengan kepala (*headstand*)

Berdiri dengan kepala adalah bentuk sikap berdiri pada kepala dengan tumpuan kepala dan kedua tangan. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Berdiri tegak kedua kaki rapat, dan kedua lengan lurus rapat di samping badan, pandangan ke depan.
- b. Bungkukkan badan ke depan, letakkan kedua telapak tangan di matras.
- c. Letakkan pula dahi di matras di antara kedua tangan. Letakkan kedua tangan dan dahi membentuk segitiga sama sisi.
- d. Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus pada matras.
- e. Luruskan kaki ke atas, jaga keseimbangan dan pertahankan beberapa saat.



(Sumber: www.dkimages.com/17/06/2009)

Gambar 12.6 Berdiri dengan kepala

4. Berdiri dengan kedua tangan (*handstand*)

Berdiri dengan kedua tangan adalah bentuk sikap berdiri dengan tumpuan kedua belah tapak tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di matras.
- b. Bungkukkan badan ke depan, kedua tangan tetap lurus lalu ayunkan kaki ke belakang atas, diikuti kaki yang satunya dan rapatkan, sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
- c. Pertahankan sikap tersebut beberapa saat, jaga keseimbangan tubuh.
- d. Ayunkan kaki kanan dalam keadaan lurus ke atas, sehingga kaki kiri juga ikut terangkat ke atas, pertahankan sikap tersebut beberapa saat, jaga keseimbangan tubuh.
- e. Kembali ke sikap awal yaitu berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan dan pandangan tetap ke depan.



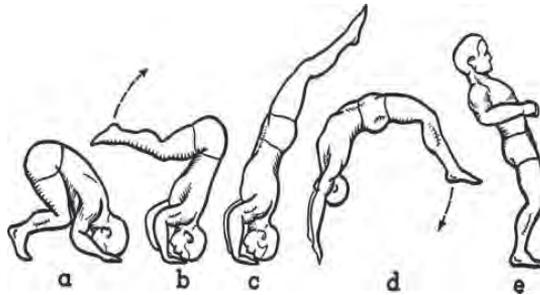
(Sumber: www.hellers.ws/06/06/2009)

Gambar 12.7 Berdiri dengan kedua tangan

5. Guling lenting (*neckspring*)

Guling lenting adalah bentuk gerakan tubuh melenting ke depan atas yang dimulai dari dahi dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu, pinggang, pinggul, dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula, sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Sikap awal jongkok, kemudian angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan pada matras.
- b. Tekuk kedua siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan, posisi kedua telapak tangan dan letak dahi segaris lurus.
- c. Lemparkan kaki kanan ke atas depan, disusul oleh lentingan tungkai kaki kiri, pinggul dan tubuh mengikuti lentingan ke atas, kedua lengan lurus ke atas depan.
- d. Kedua kaki rapat dan mendarat di matras secara bersama-sama.
- e. Kembali ke sikap awal.



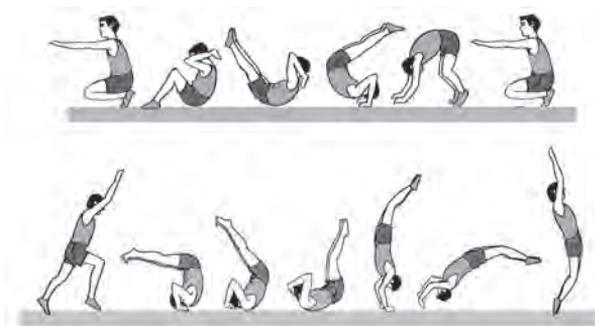
(Sumber: www.cheerleadingsupply.net/12/06/2009)

Gambar 12.8 Guling lenting

D RANGKAIAN SENAM TANPA ALAT

Rangkaian gerakan latihan senam tanpa alat dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Guling belakang dan guling lenting



Gambar 12.9 Guling belakang dan guling lenting

2. Gabungan



Gambar 12.10 Gerakan gabungan

KEGIATAN

Lakukan latihan gerak sikap kayang, sikap lilin, berdiri dengan kepala, dan berdiri dengan tangan.

Kamu Harus Tahu!!!

Kuda-kuda pelana adalah alat senam yang memerlukan keluwesan, kecepatan, dan tenaga. Pesenam melakukan gerakan-gerakan dengan kaki dirapatkan atau disilangkan di atas kuda-kuda pelana dengan irama yang mendukung.

Sumber: Ensiklopedia Pengetahuan Sejarah, Kehidupan Ekonomi dan Olahraga. 2007.

Rangkuman



1. Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.
3. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa menggunakan alat bantu lain.
4. Alat yang dapat digunakan pada senam lantai dengan alat adalah kuda-kuda.
5. Contoh senam lantai yang menggunakan alat adalah lompat kangkang dan lompat jongkok.
6. Sikap kayang adalah suatu sikap badan telentang yang membusur dengan bertumpu pada kedua ujung kaki dan kedua telapak tangan.
7. Sikap lilin adalah bentuk sikap kedua kaki rapat tegak lurus ke atas bertumpu pada punggung dengan kedua tangan menyangga atau menopang pinggang.
8. Guling lenting adalah bentuk gerakan tubuh melenting ke depan atas yang dimulai dari dahi, dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu, pinggang, pinggul, dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula, sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama.

9. Berdiri dengan kepala adalah bentuk sikap berdiri pada kepala dengan tumpuan kepala dan kedua tangan.
10. Berdiri dengan kedua tangan adalah bentuk sikap berdiri dengan tumpuan kedua belah tapak tangan.
11. Gerakan-gerakan senam lantai tanpa alat dapat dirangkaikan satu sama lain, misalnya antara guling belakang dan guling lenting dan yang lainnya.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Latihan senam yang dilakukan di lantai disebut
 - a. *floor exercise*
 - b. *floor game*
 - c. *floor shering*
 - d. *floor gymnastic*
 - e. *floor training*
2. Gerakan dengan posisi tubuh yang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki disebut
 - a. kayang
 - b. berguling ke depan
 - c. *headstand*
 - d. *handstand*
 - e. koprol
3. Senam dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang karena senam mengandung unsur gerakan yang mencakup....
 - a. keindahan, kelenturan, dan kekuatan
 - b. kecepatan yang tinggi
 - c. keindahan
 - d. kecepatan
 - e. kelenturan
4. Senam lantai yang *tidak* menggunakan alat adalah
 - a. kuda pelana
 - b. lompat kangkang
 - c. guling depan
 - d. lompat jongkok
 - e. lompat palang sejajar

5. Alat yang digunakan pada lompat kangkang adalah
 - a. gelang-gelang
 - b. palang sejajar
 - c. rantai
 - d. balok keseimbangan
 - e. kuda-kuda
6. Posisi kaki saat mendarat pada lompat jongkok adalah
 - a. mengeper
 - b. menekuk
 - c. lurus
 - d. jongkok
 - e. terbuka lebar
7. Sikap lilin tergolong gerakan senam rantai yang bertujuan untuk melatih
 - a. kelincahan
 - b. kekuatan
 - c. keseimbangan
 - d. daya tahan
 - e. kecepatan
8. Sikap awal sikap lilin adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. tidur telentang
 - c. tidur telungkup
 - d. jongkok
 - e. berbaring
9. Berdiri tangan (*handstand*) sebaiknya dilakukan di atas landasan
 - a. empuk
 - b. kasur
 - c. keras
 - d. karpet
 - e. lunak
10. Latihan *handstand* dalam senam merupakan latihan untuk meningkatkan unsur
 - a. keseimbangan
 - b. kekuatan otot
 - c. kelenturan tubuh
 - d. kecepatan
 - e. kelincahan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa tujuan senam lantai?
2. Apa perbedaan senam dan senam lantai?
3. Bagaimana cara melakukan lompat kangkang?
4. Bagaimana cara melakukan sikap kayang (*bend*)?
5. Tuliskan komponen kebugaran jasmani yang harus dikembangkan dalam latihan senam lantai!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none">• percaya diri• kerja sama• tanggung jawab• menghargai teman	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 4	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

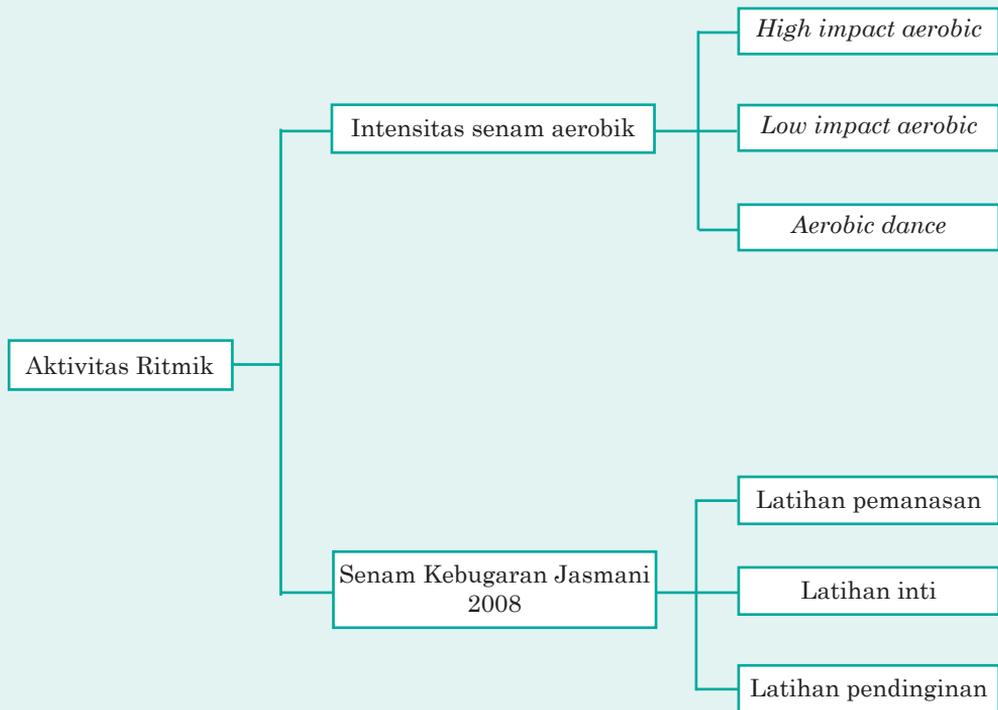
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan keterampilan teknik: <ul style="list-style-type: none">• guling depan• guling belakang• kayang• sikap lilin• guling lenting• berdiri dengan kepala• berdiri dengan tangan				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 28				

BAB13

AKTIVITAS RITMIK (2)

Peta Konsep



Kata Kunci

High impact, aerobic, low impact aerobik, aerobic dance

Setiap hari Jumat atau Minggu pagi, Anda perhatikan aktivitas masyarakat di lapangan atau halaman sebuah supermarket. Aktivitas yang mereka lakukan yaitu senam aerobik. Tujuan mereka melakukan aktivitas tersebut semata-mata untuk hiburan atau rekreasi. Sementara itu, tujuan pokok dari senam aerobik itu sendiri terkadang tersamarkan.

Mereka bergerak mengikuti gerak instruktur. Teriakan pun bergema diluasnya lapangan. Namun, apakah mereka menyadari intensitas gerakan yang mereka lakukan?

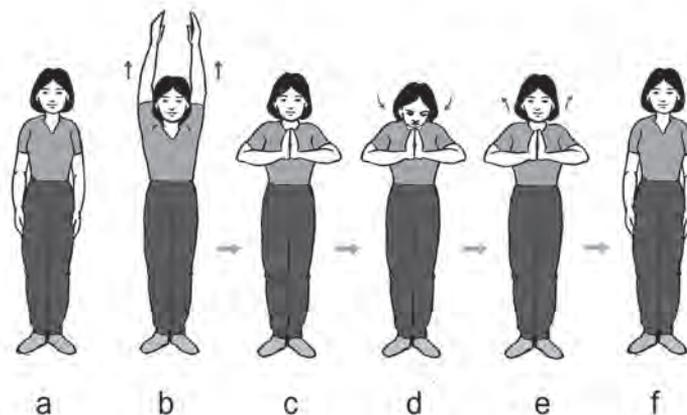
A INTENSITAS SENAM AEROBIK

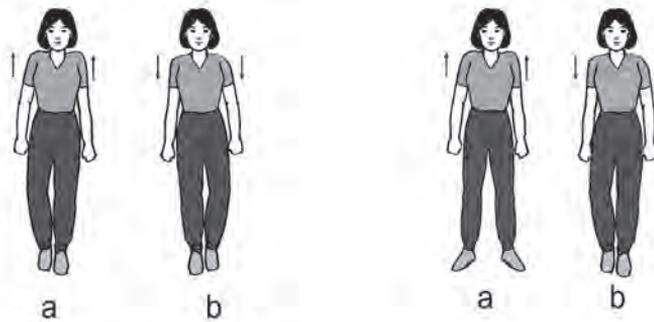
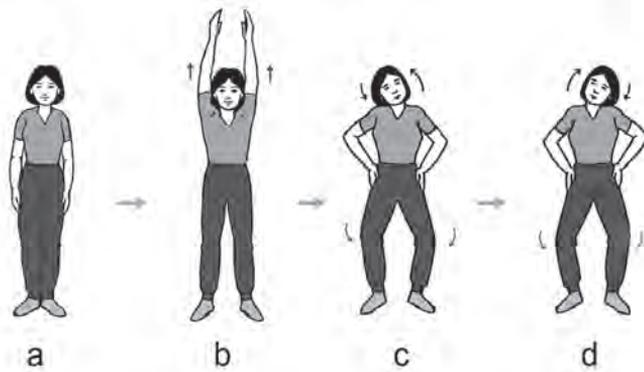
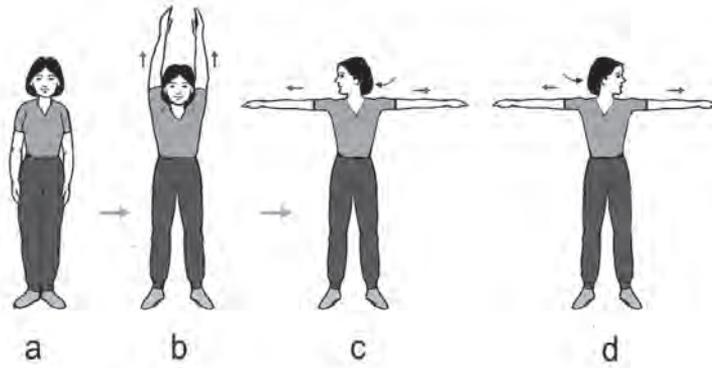
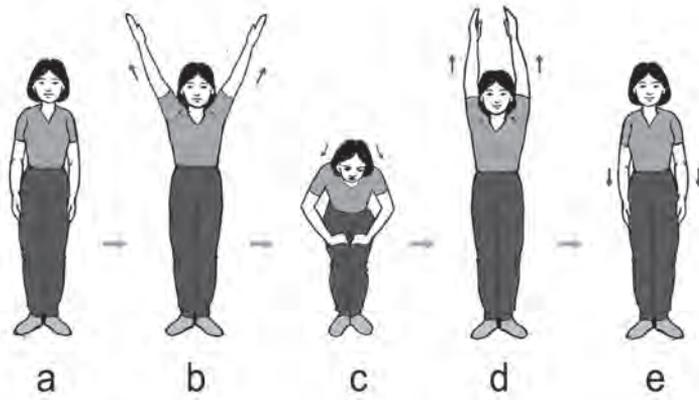
1. *High Impact Aerobic* adalah senam aerobik yang dilakukan dengan gerakan-gerakan yang relatif lebih kuat dan keras serta dilakukan secara cepat. Misalnya, jogging dan berlari.
2. *Low Impact Aerobic* adalah senam aerobik yang gerakannya relatif tidak membutuhkan kekuatan dan kekerasan serta gerakannya relatif lebih lambat.
3. *Aerobic Dance* adalah senam aerobik yang dilakukan dengan kombinasi bentuk-bentuk tarian yang indah. Senam ini biasanya menggunakan peralatan, di antaranya kursi, bangku, tali, tongkat, dan bola.

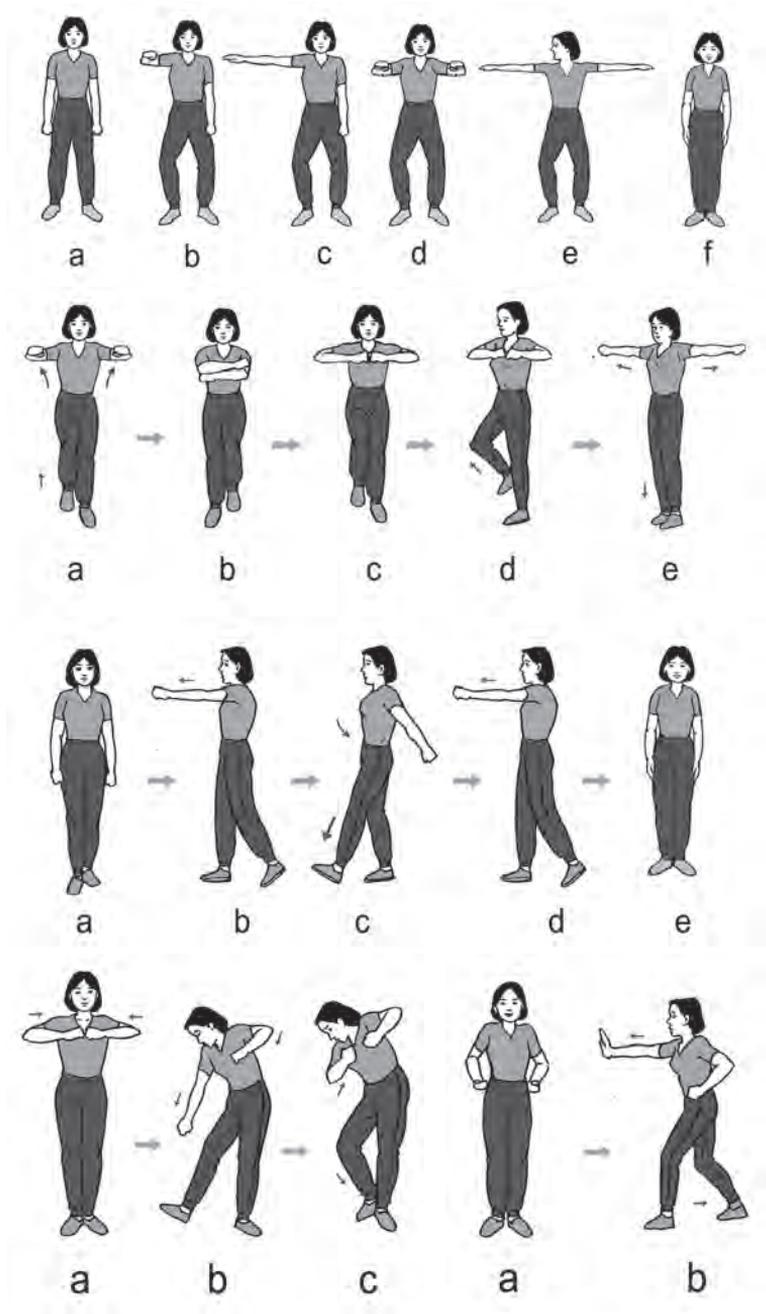
B SENAM KESEGERAN JASMANI 2008

Senam Kebugaran Jasmani dicanangkan sejak tahun 1984. Kegiatan olahraga ini memiliki lima prinsip, yaitu mudah, murah, menarik, meriah, dan massal. Senam Kebugaran Jasmani 2008 merupakan suatu upaya pemerintah untuk menegakkan panji olahraga nasional, yaitu “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Berikut susunan gerak Senam Kebugaran Jasmani 2008.

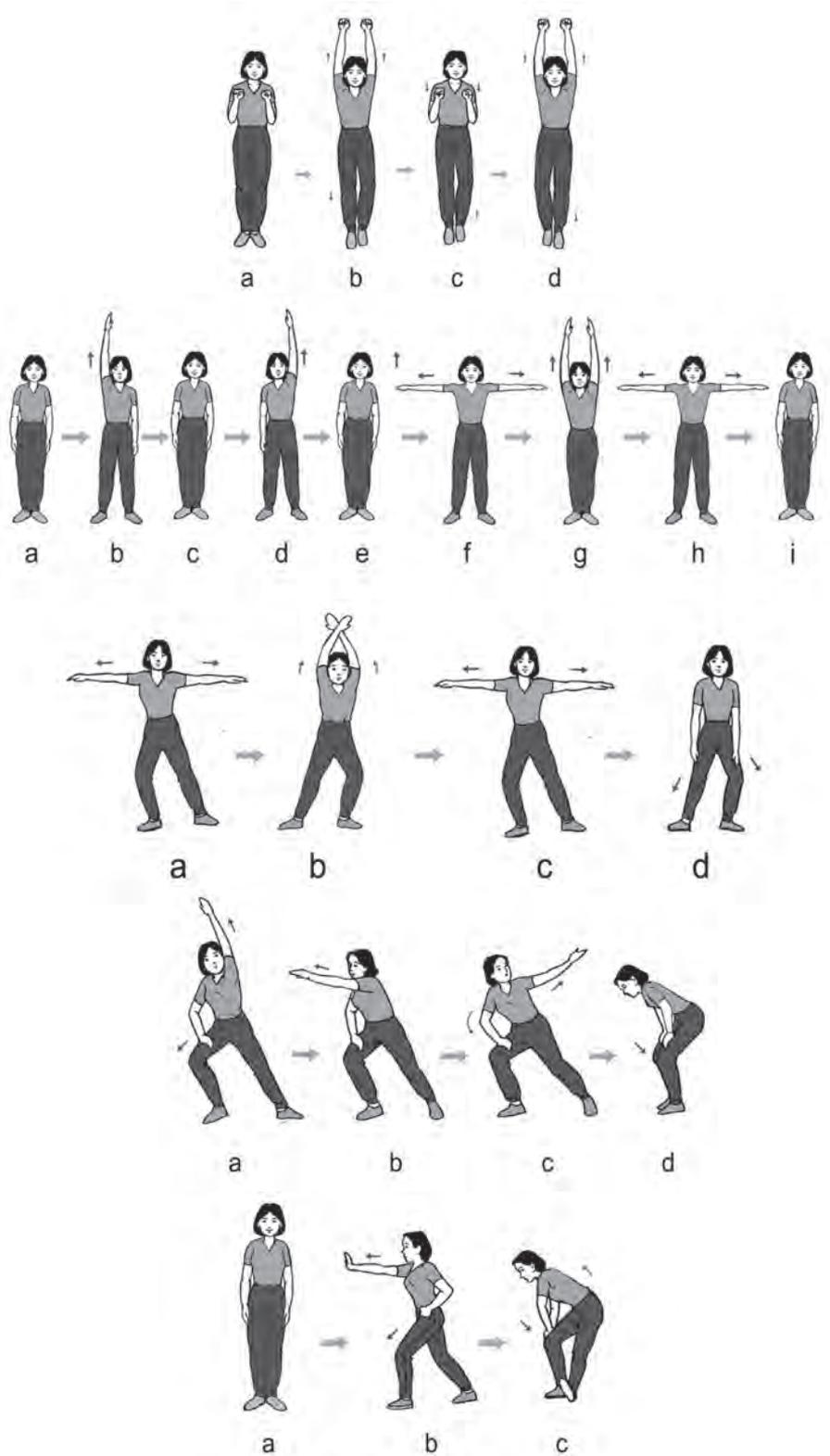
1. Latihan pemanasan

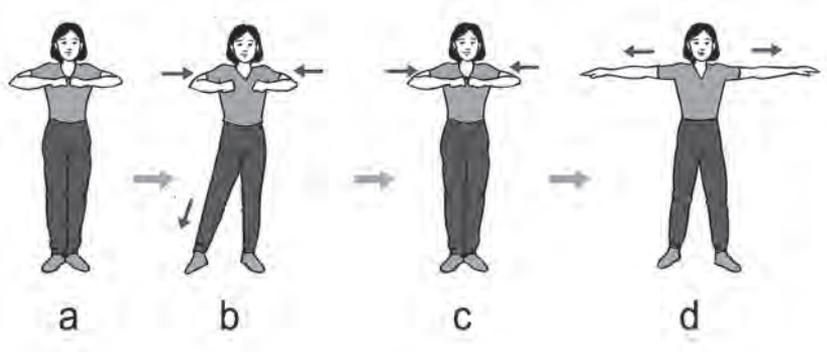
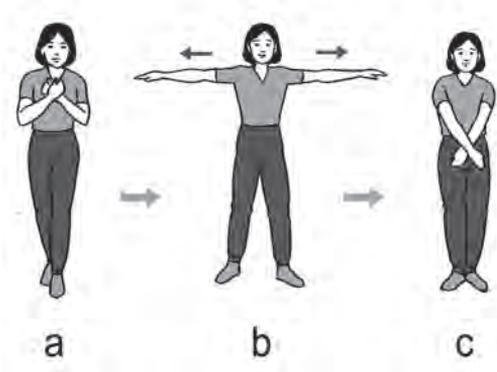
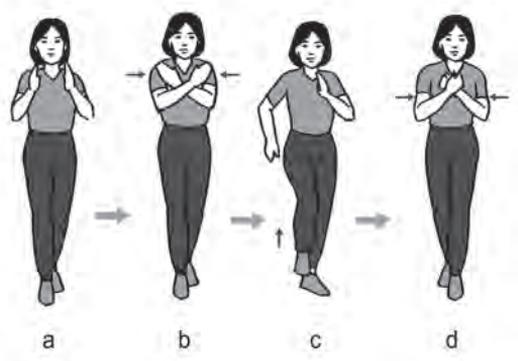
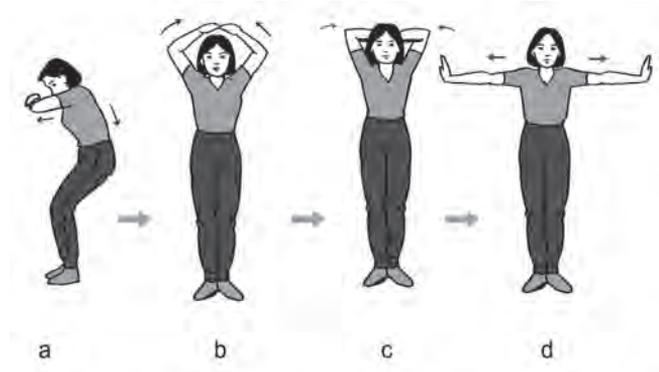


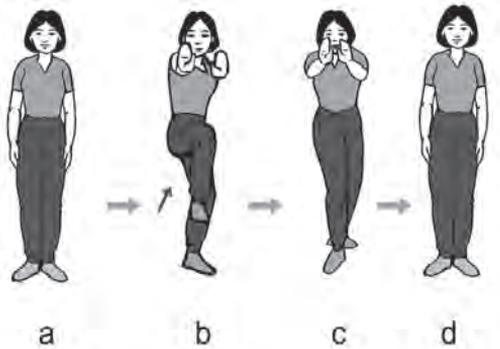
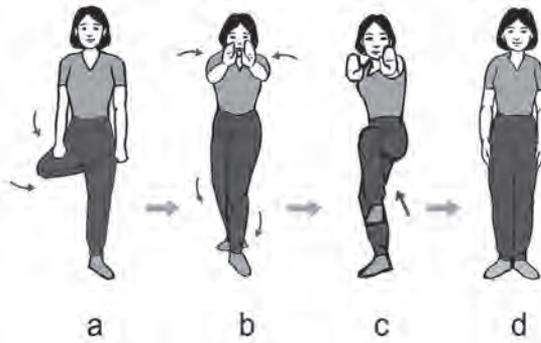
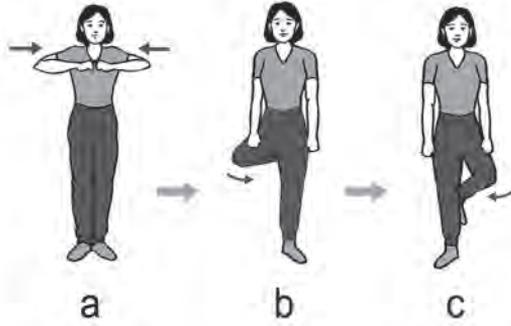
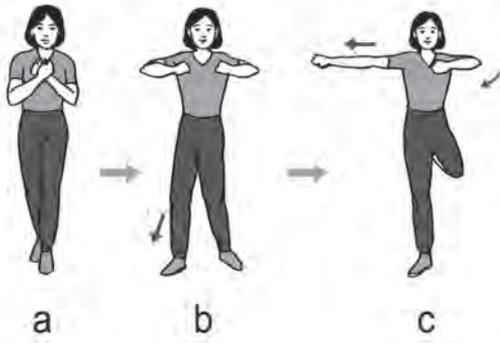


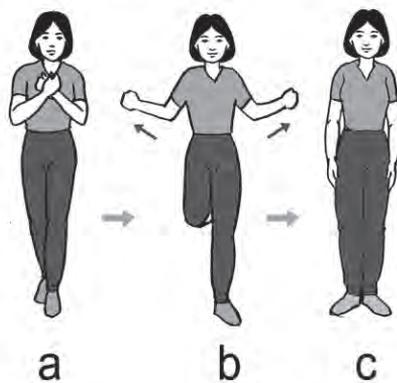
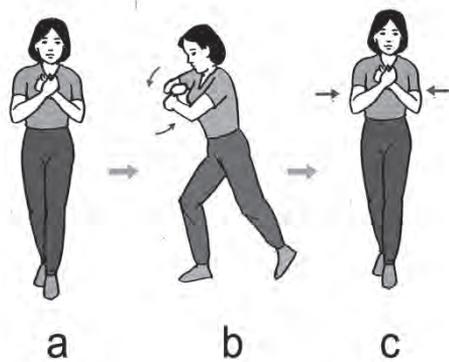
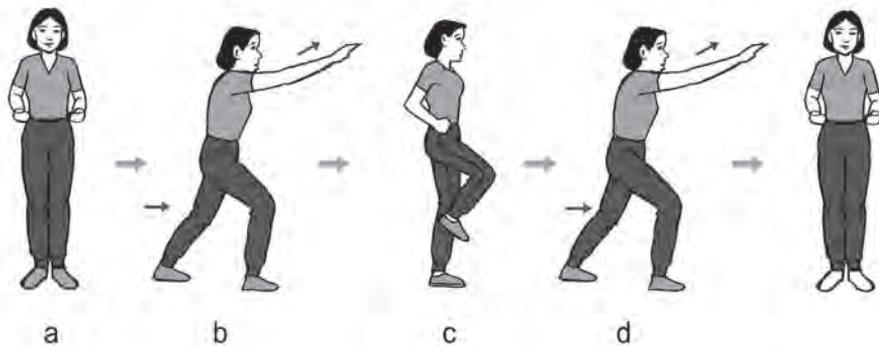
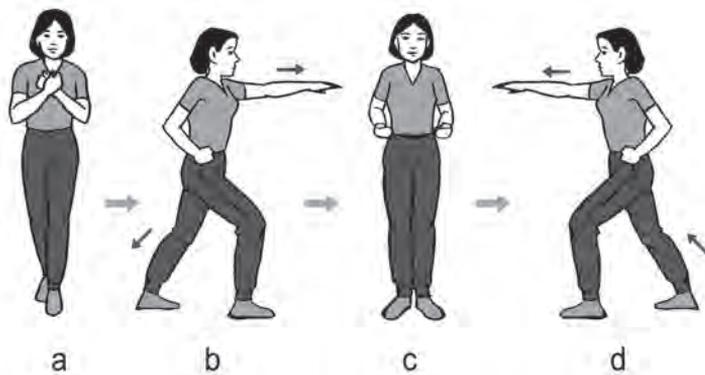


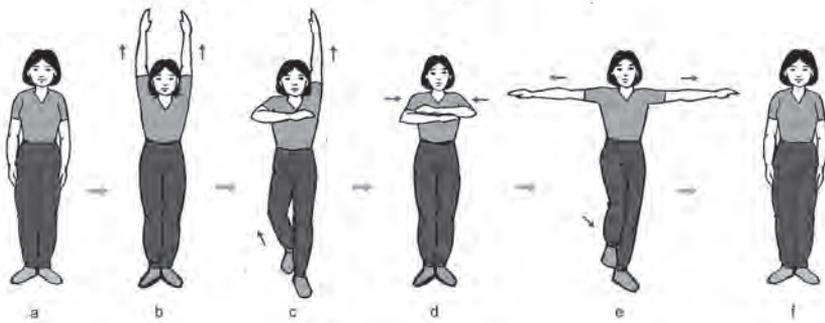
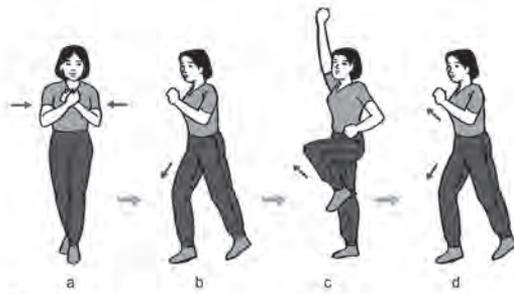
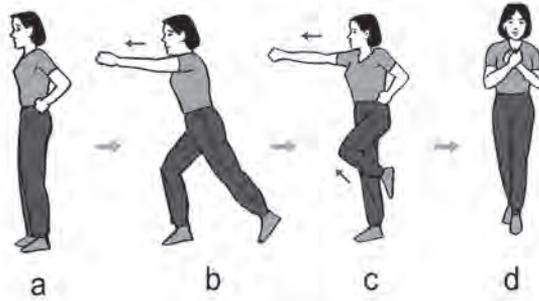
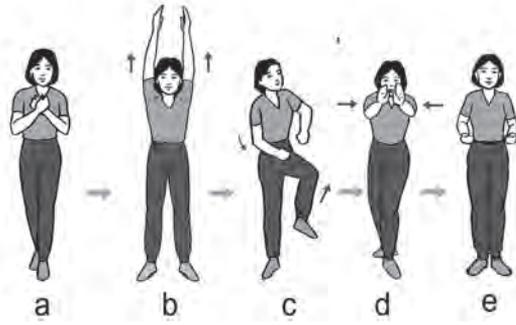
2. Latihan inti

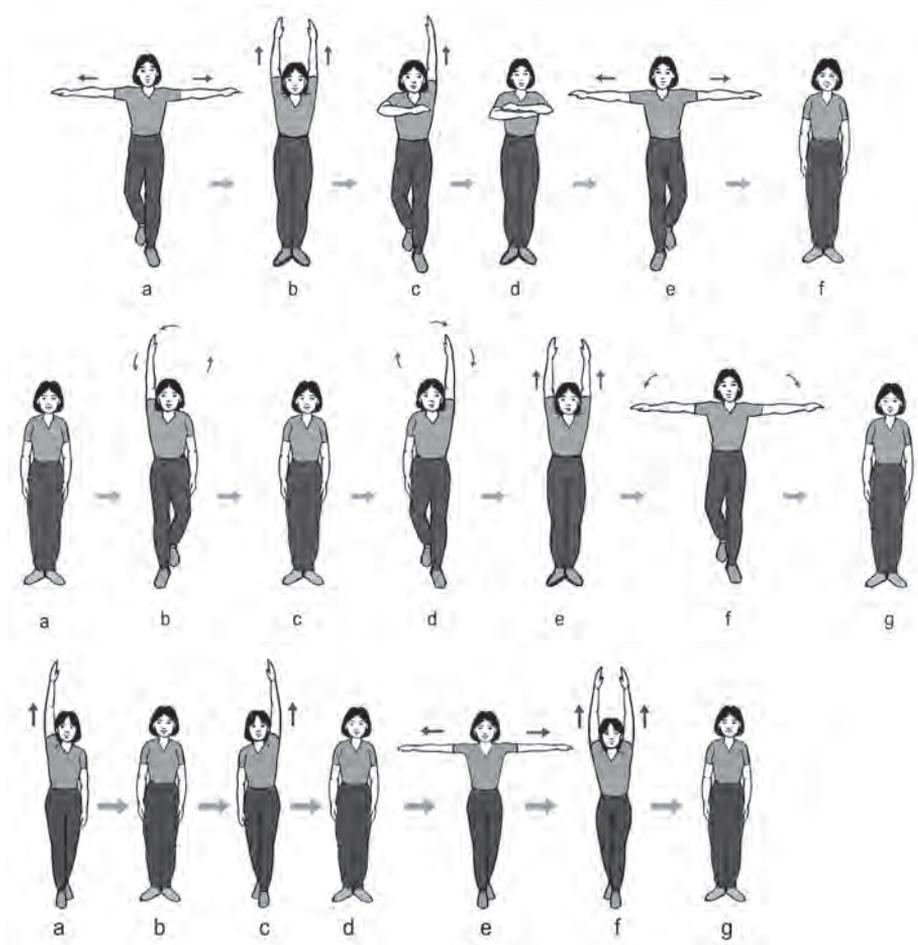




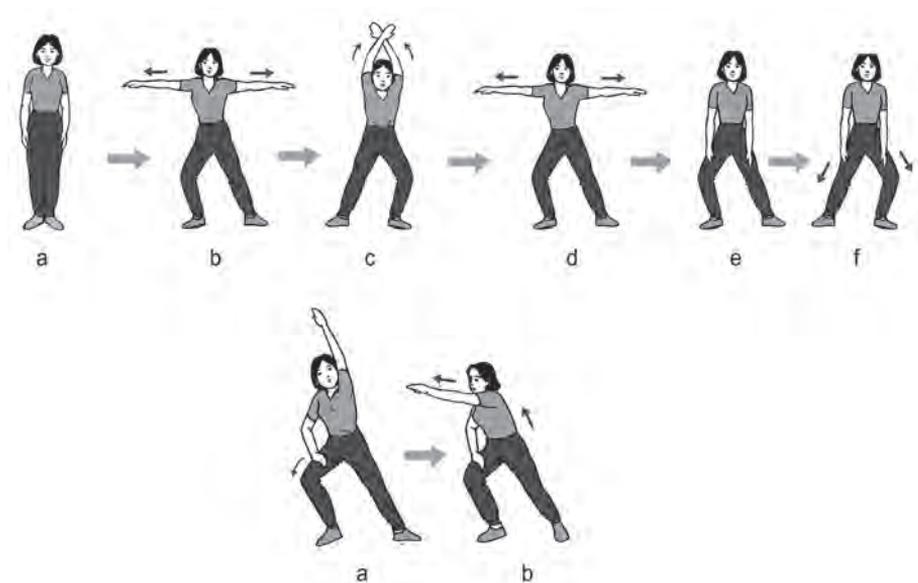








3. Latihan pendinginan





Gambar 5.1 Senam kebugaran jasmani 2008

KEGIATAN

1. Lakukan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008.
2. Lakukan latihan bersama temanmu.
3. Perbaiki setiap gerakan jika gerakan yang dilakukan itu salah atau kurang tepat.

Kamu Harus Tahu!!!

Senam irama adalah gerakan senam khusus putri. Para pesenam bergerak dalam irama musik. Pesenam dapat menggunakan bola, simpai, tali, godam, dan pita secara bergantian.

Sumber: Ensiklopedia Pengetahuan Sejarah, Kehidupan Ekonomi dan Olahraga. 2007.

Rangkuman



1. Senam aerobik berdasarkan intensitasnya dibagi menjadi tiga, yaitu *high impact aerobic*, *low impact aerobic*, dan *aerobic dance*.
2. Senam aerobik melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh atau kombinasi gerakan secara terpadu. Gerakan kombinasi ialah gerakan yang dilakukan dengan melibatkan gerakan tangan, kaki, badan, dan pandangan agar menjadi suatu kesatuan gerakan yang serasi dan harmonis.
3. Pemanasan dan pendinginan merupakan dua unsur penting dalam tahapan latihan aerobik.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Berikut merupakan intensitas latihan *high impact aerobic*, kecuali
 - a. jogging
 - b. berlari
 - c. gerakan cepat
 - d. balet
 - e. lompat tali

2. Senam aerobik yang dilakukan dengan kombinasi bentuk tariantarian yang indah termasuk intensitas latihan
 - a. *high impact aerobic*
 - b. *low impact aerobic*
 - c. *aerobic*
 - d. *aerobic dance*
 - e. senam aerobik
3. Alat yang *tidak* digunakan dalam *aerobic dance* adalah....
 - a. kursi
 - b. bangku
 - c. tali
 - d. tongkat
 - e. *dumble*
4. Latihan yang dilakukan sebelum memulai aktivitas inti disebut
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. persiapan
 - d. peregangan
 - e. pelepasan
5. Alat yang *tidak* digunakan dalam senam aerobik adalah
 - a. *bench*
 - b. tongkat
 - c. simpai lingkaran
 - d. tali
 - e. besi
6. Posisi badan saat melakukan aerobik adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. jongkok
 - c. duduk
 - d. sila
 - e. telentang

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan contoh latihan dengan gerakan *high impact aerobic*!
2. Bagaimana posisi tubuh saat melakukan senam aerobik?
3. Apakah yang harus dilakukan sebelum melakukan dan setelah melakukan aerobik?
4. Apakah yang dimaksud dengan gerakan kombinasi dalam gerakan aerobik?
5. Tuliskan berbagai gerakan tangan dalam olahraga aerobik!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • percaya diri • kedisiplinan • konsentrasi • keluwesan • toleransi • estetika 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 6	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

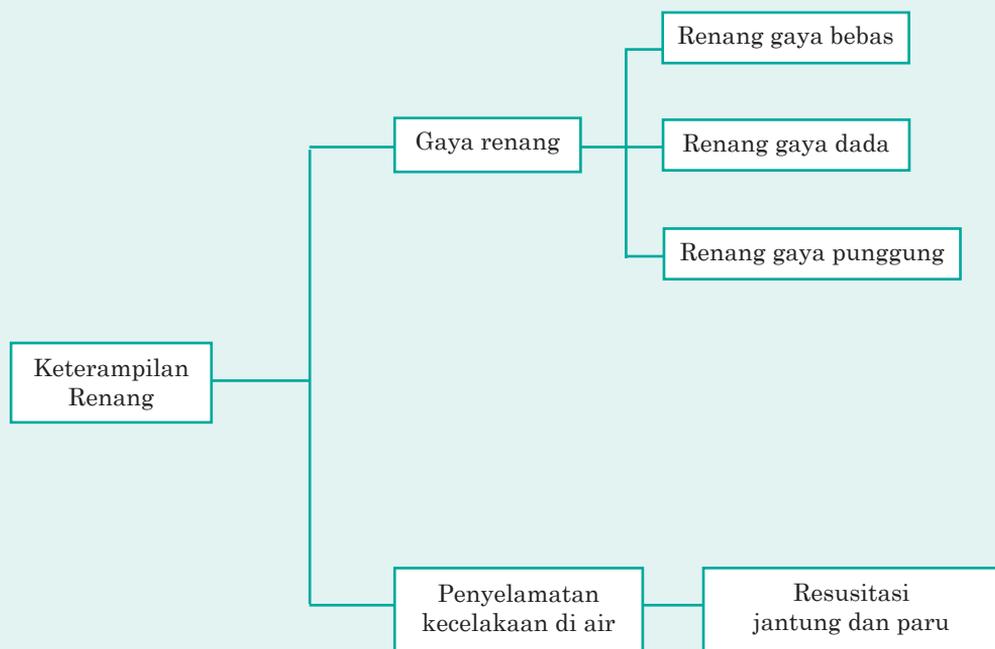
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Lakukan rangkaian gerak: <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • inti • pendinginan 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 4				

BAB 14

KETERAMPILAN RENANG

Peta Konsep



Kata Kunci

Cardiac currest, respiratory arrest, trakhea, kurotis, femorolis propeller, streamline, breathing

Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang sedang berenang.

1. Teknik renang gaya bebas

Teknik renang gaya bebas terbagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

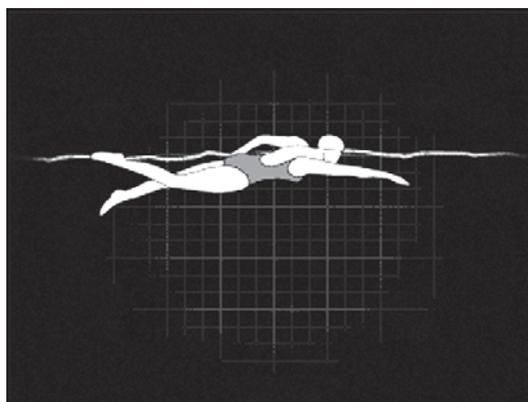
a. Posisi tubuh

- 1) Posisi tubuh saat berenang ialah *streamline*, artinya sejajar dengan permukaan air.
- 2) Tubuh harus berputar pada sumbunya.
- 3) Gerakan yang mengakibatkan posisi tubuh naik turun atau ke arah kanan dan kiri harus dihindarkan.

b. Gerakan kaki

Gerakan kaki berfungsi sebagai pendorong/penggerak dan pengatur keseimbangan tubuh. Berikut ini cara melakukan latihan gerakan kaki.

- 1) Latihan gerakan dapat dilakukan dengan cara duduk di tepi kolam, kedua tangan berpegang pada kolam dan kedua kaki diluruskan ke depan.
- 2) Kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas dan gerakan kedua kaki dimulai dari pangkal paha. Gerakan jangan terlalu tinggi tetapi cukup dekat dengan permukaan air.
- 3) Dalam melakukan gerakan kaki, dapat divariasikan dengan mengubah posisi badan, yaitu dengan sikap meluncur atau tangan berpegangan pada dinding kolam dengan posisi badan tertelungkup. Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dan gerakan kedua kaki dimulai dari pangkal paha.



(Sumber: [news.bbc.co.uk/20/02/2009](https://www.bbc.co.uk/news/20/02/2009))

Gambar 14.1 Latihan gerakan kaki

c. Putaran tangan

Terdapat beberapa periode pada putaran tangan dalam renang gaya bebas, yaitu:

1) Periode masuk ke permukaan air

- a) Usahakan masuknya tangan ke permukaan air sejauh mungkin yang dapat dijangkau dengan ditandai naiknya bahu kanan muncul ke atas permukaan air bila yang masuk tangan kiri, dan sebaliknya juga.
- b) Tangan masuk ke permukaan air dengan ujung-ujung jari terlebih dahulu. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah atau telungkup (pronasi).
- c) Tangan masuk ke dalam permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu, sudut kemiringan yang dibentuk antara telapak tangan dengan permukaan air berkisar 30° – 40° .

2) Periode menangkap

- a) Periode ini dilakukan setelah fase masuknya tangan ke permukaan air berakhir.
- b) Periode ini masih dibagi menjadi periode membuka dan periode menutup.

3) Periode mendayung

- a) Mendayung sampai jari tangan berada pada posisi agak jauh dari garis pusat.
- b) Mendayung sampai jari tangan berada pada posisi mendekati pusat.
- c) Mendayung hingga jari tangan berada pada posisi menyilang tubuh dan memotong garis pusat.

4) Periode mendorong ke belakang

Periode ini dilakukan setelah periode mendayung selesai. Posisi terakhir tangan pada periode mendorong adalah di bagian bawah paha dengan pedoman ibu jari tangan menyentuh bagian sampai paha.



Gambar 14.2
Putaran lengan renang gaya bebas
(Sumber: pro.corbis.com / 20/02/2009)

Latihan gerakan tangan dapat dilakukan di kolam dangkal, cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus sejajar badan.
- b) Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas.
- c) Siku tangan kanan cepat ditekuk dan dikeluarkan dari air saat tangan kiri sampai di bawah badan di dalam air. Tangan kiri mendorong air ke belakang dan ke atas.
- d) Gerakan kembali ke posisi semula dengan mengayunkan tangan ke depan.
- e) Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



(Sumber: esblogs.englishclub.com/20/02/2009)

Gambar 14.3 Latihan putaran lengan renang gaya bebas

d. Teknik pernapasan

Teknik pengambilan napas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air, yaitu dengan cara memiringkan kepala (memutar) ke sisi kanan atau kiri.

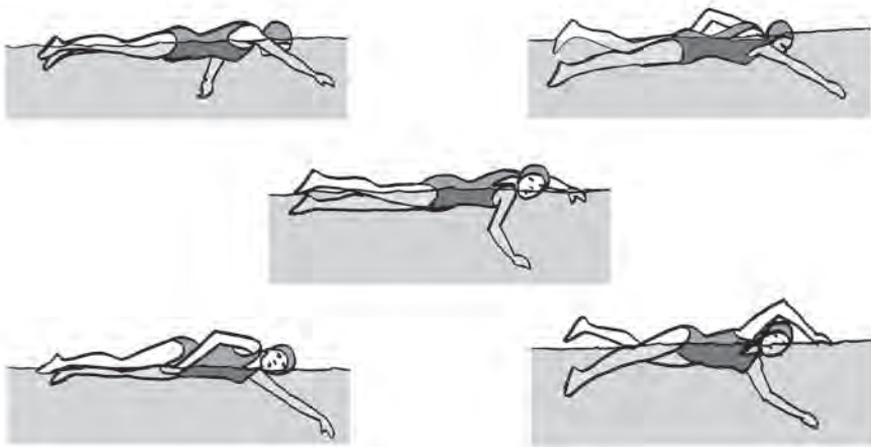
Latihan pernapasan juga dapat dilakukan di dalam kolam dangkal. Caranya yaitu salah satu lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air. Jika tangan kiri yang di depan maka mengambil napasnya dengan memutar kepala pada sumbunya ke arah kanan. Begitu pula sebaliknya, bila tangan kanan yang di depan maka pengambilan napasnya memutar kepala pada sumbunya ke arah kiri. Pengambilan napas biasanya dilakukan saat melakukan gerakan tangan kanan saja atau kiri saja, atau perbandingannya dua kali menarik tangan dan sekali mengambil napas.

e Koordinasi gerakan

Latihan koordinasi gerakan renang gaya bebas adalah latihan terpadu dari semua unsur gerakan yang ada pada gaya bebas, yaitu dimulai dari gerakan meluncur yang dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan, dan

pernapasan dengan saksama sehingga terwujudlah suatu gaya bebas yang baik dan benar. Tujuan terpenting dari latihan koordinasi ini adalah mengatur keseimbangan dan tenaga penggerak atau pendorong.

Kaki dan lengan tidak bekerja sendiri-sendiri, irama gerakan kaki harus sesuai dengan irama gerakan lengan. Pada gaya bebas ada beberapa macam gerakan koordinasi yang dihitung dari berapa kali gerakan kaki (pukulan) dalam satu gerakan lengan lengkap kiri dan kanan. Pada umumnya digunakan enam kali pukulan, artinya dalam setiap tiga kali gerakan kaki ke atas dalam setiap satu kali gerakan lengan.



Gambar 14.4 Koordinasi renang gaya bebas

2. Perlombaan renang gaya bebas

a. Untuk pria

- 1) Gaya bebas 50 meter
- 2) Gaya bebas 100 meter
- 3) Gaya bebas 200 meter
- 4) Gaya bebas 400 meter
- 5) Gaya bebas 800 meter
- 6) Gaya ganti 200 meter
- 7) Estafet gaya bebas 4 x 100 meter
- 8) Estafet gaya bebas 4 x 200 meter
- 9) Estafet gaya ganti 4 x 100 meter

b. Untuk wanita

- 1) Gaya bebas 50 meter
- 2) Gaya bebas 100 meter
- 3) Gaya bebas 200 meter
- 4) Gaya bebas 400 meter

- 5) Gaya bebas 1500 meter
- 6) Gaya ganti 200 meter
- 7) Estafet gaya bebas 4 X 100 meter
- 8) Estafet gaya bebas 4 X 200 meter
- 9) Estafet gaya ganti 4 X 100 meter

c. Pembagian kelompok umur

- 1) Kelompok umur I putra dan putri umur 15 tahun–17 tahun.
- 2) Kelompok umur II putra dan putri umur 13 tahun–14 tahun.
- 3) Kelompok umur III putra dan putri umur 11 tahun–12 tahun.
- 4) Kelompok umur IV putra dan putri sampai umur 10 tahun.

KEGIATAN

Praktikkan latihan gerak koordinasi renang gaya bebas.

B RENANG GAYA DADA

Gaya dada adalah gaya renang pertandingan pertama yang berkembang. Sekarang kita akan belajar tentang teknik dalam renang gaya dada.

1. Sikap tubuh

Ketika kedua lengan lurus di depan, sebagian besar dari kepala di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada di permukaan air (*streamline*). Saat mengambil napas, kedua lengan melakukan rangkaian gerak mendayung keluar hingga kembali ke posisi istirahat untuk lurus di depan mengambil udara dari atas permukaan air cukup dengan mengangkat bagian kepala dengan leher.

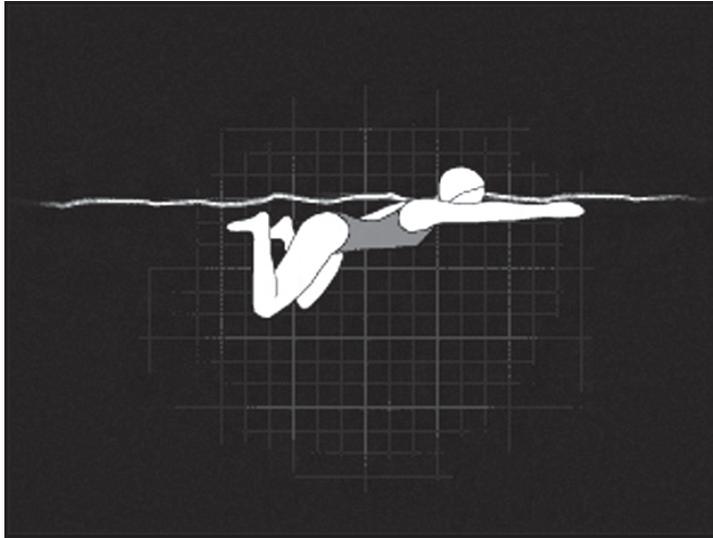
2. Gerakan kaki

Gerakan kaki pada gaya ini adalah gerakan kaki yang cenderung membentuk gerakan kaki katak, dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul, kemudian pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar sudut membentuk sudut 50° , kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerak menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang. Gerak ini sering disebut dengan istilah *propeller*, dimana pergelangan kaki dan tungkai kaki bagian bawah berfungsi sebagai alatnya.

Beberapa bentuk latihan:

- a. Di tepi kolam renang memegang parit/tepi, dilakukan rangkaian gerak secara berjenjang.

- b. Bila menggunakan papan latihan sambil jalan di kolam dangkal.
- c. Tanpa menggunakan papan latihan, kedua lengan lurus di depan.
- d. Bisa diberikan dengan sikap telentang, lakukan rangkaian gerak kaki gaya dada.



(Sumber: newsing.bbc.co.uk/20/02/2009)

Gambar 14.5 Gerakan kaki renang gaya dada

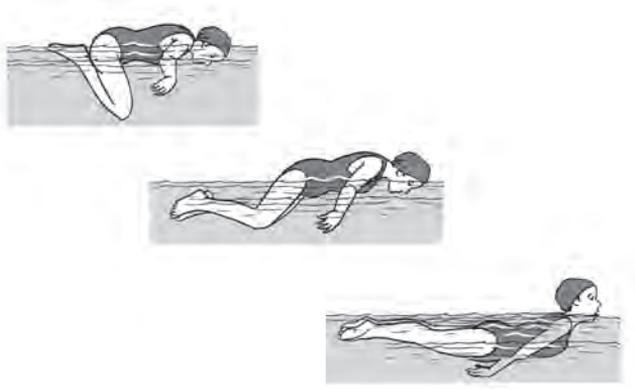
3. Pernapasan (*breathing*)

Bentuk-bentuk latihan:

- a. Di kolam dangkal: membelakangi dinding atau menghadap dinding kedua lengan dilipat di belakang punggung, lakukan irama mengambil napas dari permukaan air melalui mulut dengan sikap pandangan ke depan, dada sedikit diangkat, kemudian masukkan bagian muka ke permukaan air dengan menundukkan kepala. Buanglah sisa-sisa pembakaran di bawah permukaan air melalui hidung.
- b. Untuk memperoleh gerak pernapasan baik pada gaya dada, cukup dikombinasikan dengan kaki.

4. Koordinasi renang gaya dada

Koordinasi gerak antara kaki dengan napas dilakukan dengan dua cara, yaitu ada yang melakukan kendali pada kepala, dimana kepala diangkat, kedua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk ke permukaan air, kedua kaki melalui sikap kedua pergelangan kaki mengarah keluar melakukan tendangan hingga berakhir lurus ke belakang.



Gambar 14.6 Koordinasi renang gaya dada

KEGIATAN

Praktikkan latihan gerak koordinasi renang gaya dada.

C RENANG GAYA PUNGGUNG

1. Posisi tubuh

Posisi tubuh pada renang gaya punggung sebagai berikut.

- Posisi tubuh hidrodinamis atau *streamline*, hampir sejajar dengan permukaan air.
- Usahakan agar bisa sedatar mungkin. Sikap ini baru dapat dilakukan apabila kaki digunakan cukup efektif.
- Irama kaki naik turun atau aksi kaki digunakan lebih dalam dibanding aksi kaki pada gaya bebas.
- Sikap kepala pada gaya punggung, pada dasarnya seperti yang bersangkutan tidur di air, dengan sikap yang rileks tanpa harus mengarahkan pandangan ke mana saja. Meskipun demikian, dapat pula arah pandangan dilakukan dengan toleransi sudut arah pandang maksimal 45° dengan sikap yang rileks.

2. Gerakan kaki

Gerakan kaki pada renang gaya punggung sebagai berikut.

- Pada dasarnya gerakan kaki pada gaya ini sama seperti pada gaya bebas dengan sumber gerak pada pangkal paha.
- Gerak kaki pada gaya punggung harus seimbang dengan perputaran tubuh pada porosnya.

- c. Saat kaki bergerak ke atas permukaan air, agar diperhatikan bahwa gerakan itu bukan akibat lutut yang ditarik ke atas sehingga dapat menendang, akan tetapi tungkai kaki bawah akan menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnya tungkai kaki bawah.
- d. Irama kaki pada gaya punggung untuk jarak 200 meter akan lebih dalam dibanding yang akan turun dinomor 100 meter.
- e. Daya lentuk pergelangan kaki pada gaya ini mempunyai peran yang sangat menentukan untuk melakukan dorongan maju.



(Sumber: www.artofswimming.com/20/02/2009)

Gambar 14.7 Gerakan kaki renang gaya punggung

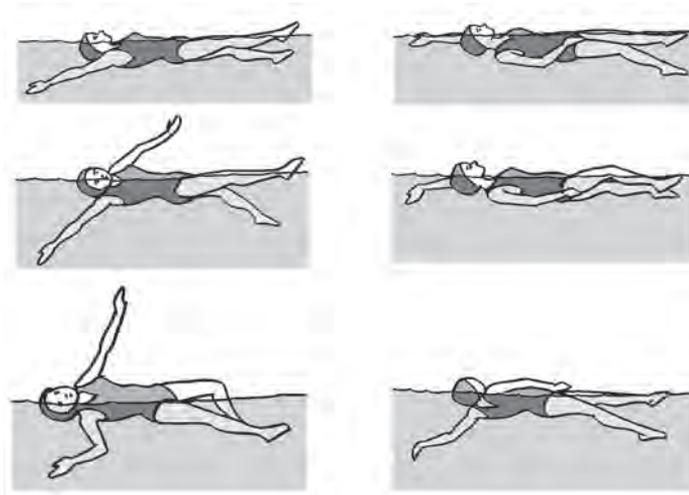
3. Pernapasan

Meskipun sikap tubuh pada gaya ini dapat memungkinkan setiap orang mengambil napas kapan saja, tetapi untuk menghindarkan kemungkinan terhisapnya air, terutama melalui hidung. Maka cara mengambil napas pada gaya punggung sama seperti yang dikerjakan pada gaya bebas.

Sebagai patokan apabila yang bersangkutan mampu mengambil udara dengan memutar kepala ke arah kanan, seperti disaat gaya punggung mengambil napas di saat tangan kiri melakukan fase istirahat.

4. Koordinasi renang gaya punggung

Pada dasarnya koordinasi kaki napas bisa dikerjakan setelah menguasai secara akurat dari masing-masing bagian yaitu kaki dan pernapasan. Akan tetapi, untuk melatih irama gerak kedua unsur itu, hendaknya diberikan latihan tersendiri. Tidak sedikit yang belajar renang menguasai bagian-bagian gerak dengan baik namun setelah dikoordinasikan, salah satu bagiannya menjadi diam ini terutama menyangkut motorik yang perlu dilatih.



Gambar 14.8 Koordinasi renang gaya punggung

KEGIATAN

1. Praktikkan latihan gerak koordinasi renang gaya punggung.
2. Praktikkan latihan gerak kombinasi dari renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung.



PENYELAMATAN DENGAN SISTEM RESUSITASI JANTUNG DAN PARU

Resusitasi jantung paru bertujuan untuk mengembalikan fungsi pernapasan dan penanganan akibat henti napas (*respiratory arrest*) dan atau henti jantung (*cardiac arrest*), yang mana fungsi tersebut gagal total oleh sebab yang memungkinkan untuk hidup normal. Adapun penyebab berhenti napas sebagai berikut.

1. Sumbatan jalan napas. Sumbatan ini dapat disebabkan adanya benda asing, aspirasi, lidah yang jatuh ke belakang, pipa *trakhea* terlipat, *kanula trakhea* tersumbat, kelainan akut glotis dan sekitarnya (sembab glotis, perdarahan).
2. Depresi pernapasan
 - a. Sentral : obat, intoksikasi, Pa O₂ rendah, Pa CO₂ tinggi, setelah henti jantung, tumor otak dan tenggelam.
 - b. Perifer : obat pelumpuh otot, penyakit miastenia gravis, poliomyelitis.

Setelah jalan napas terbuka, penolong memeriksa jalannya napas. Ini dapat dilakukan dengan mendengarkan gerak napas pada dada korban. Jika pernapasan spontan tidak timbul kembali maka diperlukan ventilasi buatan.

Untuk melakukan ventilasi mulut ke mulut, penolong hendaknya mempertahankan kepala dan leher korban sedemikian rupa, sehingga memudahkan untuk memberikan ventilasi buatan. Tutuplah kedua hidung korban dengan satu tangan atau dua kali ventilasi dalam. Kemudian, segera raba denyut nadi karotis atau femoralis. Jika tetap henti napas, tetapi masih mempunyai denyut nadi maka berikan ventilasi yang dalam sebesar 800 ml sampai 1200 ml setiap 5 detik 4,5.

Jika denyut nadi karotis tidak teraba, dua kali ventilasi dalam harus diberikan sesudah tiap 15 kompresi dada pada resusitasi yang dilakukan oleh seorang penolong dan satu ventilasi dalam sesudah tiap 5 kompresi dada pada yang dilakukan oleh dua penolong.



(Sumber: z.about.com / 16/02/2009)

Gambar 14.9 Cara memberikan ventilasi buatan

KEGIATAN

Praktikkan cara melakukan Resusitasi Jantung dan Paru.

Rangkuman

1. Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang sedang berenang. Terdapat lima hal yang perlu untuk dikuasai dalam berlatih renang gaya bebas, yaitu putaran tangan, teknik pernapasan, latihan pernapasan, koordinasi gerakan, dan teknik koordinasi.
2. Renang gaya dada adalah gaya renang pertandingan pertama yang berkembang. Terdapat lima hal yang perlu untuk dikuasai dalam berlatih renang gaya dada, antara lain putaran tangan, teknik pernapasan, latihan pernapasan, koordinasi gerakan, dan teknik koordinasi.

3. Renang gaya punggung. Terdapat lima hal yang perlu untuk dikuasai dalam berlatih renang gaya punggung, antara lain putaran tangan, teknik pernapasan, latihan pernapasan, koordinasi gerakan, dan teknik koordinasi.
4. Resusitasi jantung paru bertujuan untuk mengembalikan fungsi pernapasan dan atau sirkulasi, dan penanganan akibat henti napas (*respiratory arrest*) dan atau henti jantung (*cardiac arrest*), yang mana fungsi tersebut gagal total oleh sebab yang memungkinkan untuk hidup normal.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Posisi tubuh saat berenang gaya bebas adalah
 - a. *streamline*
 - b. *crawl*
 - c. *infieldfly*
 - d. *burdle*
 - e. *schnepper*
2. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan penting sebagai pengatur ... tubuh.
 - a. keseimbangan
 - b. kekuatan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
 - e. ketepatan
3. Latihan gerakan gaya bebas yang *tidak* tepat untuk pemula adalah
 - a. duduk di tepi kolam
 - b. kedua tangan berpegang pada dinding kolam
 - c. kedua kaki diluruskan ke depan
 - d. tangan berpegangan pada dinding kolam dengan posisi badan tertelungkup
 - e. langsung terjun ke tengah kolam renang
4. Gerakan kaki pada latihan kaki pada gaya bebas adalah kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dan gerakan kedua kaki dimulai dari
 - a. pangkal paha
 - b. pangkal lutut
 - c. pangkal tumit
 - d. pangkal pergelangan kaki
 - e. pangkal betis
5. Pada periode putaran tangan dalam renang gaya bebas, gerakannya adalah tangan masuk ke dalam permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu, sudut kemiringan yang dibentuk antara telapak tangan dengan permukaan air berkisar ... derajat.
 - a. 20–30
 - b. 30–40
 - c. 40–50
 - d. 50–60
 - e. 60–70

6. Periode putaran tangan dalam renang gaya bebas yang dilakukan setelah fase masuknya tangan ke permukaan air berakhir dan terbagi menjadi periode membuka dan periode menutup adalah periode
 - a. periode masuk ke permukaan air
 - b. periode menangkap
 - c. periode mendayung
 - d. periode mendorong ke belakang
 - e. periode mendorong ke depan
7. Berikut ini adalah rangkaian latihan gerakan tangan, *kecuali*
 - a. Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan, dan kedua tangan lurus sejajar badan.
 - b. Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan, dan kedua tangan lurus ke samping.
 - c. Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas.
 - d. Siku tangan kanan cepat ditekuk dan dikeluarkan dari air, saat tangan kiri sampai di bawah badan di dalam air. Tangan kiri mendorong air ke belakang dan ke atas.
 - e. Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan dengan mengayunkan tangan ke depan.
8. Tujuan terpenting dari latihan koordinasi gerakan pada renang gaya bebas adalah mengatur ... dan tenaga penggerak atau pendorong.
 - a. kekuatan
 - b. kecepatan
 - c. keseimbangan
 - d. kelincahan
 - e. ketepatan
9. Pada lomba renang gaya bebas, kelompok umur I putra dan putri adalah
 - a. umur 14 tahun sampai dengan 15 tahun
 - b. umur 15 tahun sampai dengan 16 tahun
 - c. umur 15 tahun sampai dengan 17 tahun
 - d. umur 16 tahun sampai dengan 17 tahun
 - e. umur 17 tahun sampai dengan 18 tahun
10. Gerakan kaki pada gaya dada adalah gerakan kaki yang cenderung membentuk gerakan kaki

a. lumba-lumba	d. penguin
b. pari	e. katak
c. paus	

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Bagaimana posisi yang baik selama di dalam air?
2. Jelaskan cara melakukan putaran lengan pada renang gaya bebas!

3. Bagaimana cara melakukan pernapasan renang gaya dada?
4. Bagaimana cara melakukan gerak tungkai renang gaya punggung?
5. Jelaskan cara melakukan Resusitasi Jantung dan Paru!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • disiplin • kerja keras • keberanian • tanggung jawab 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 4	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

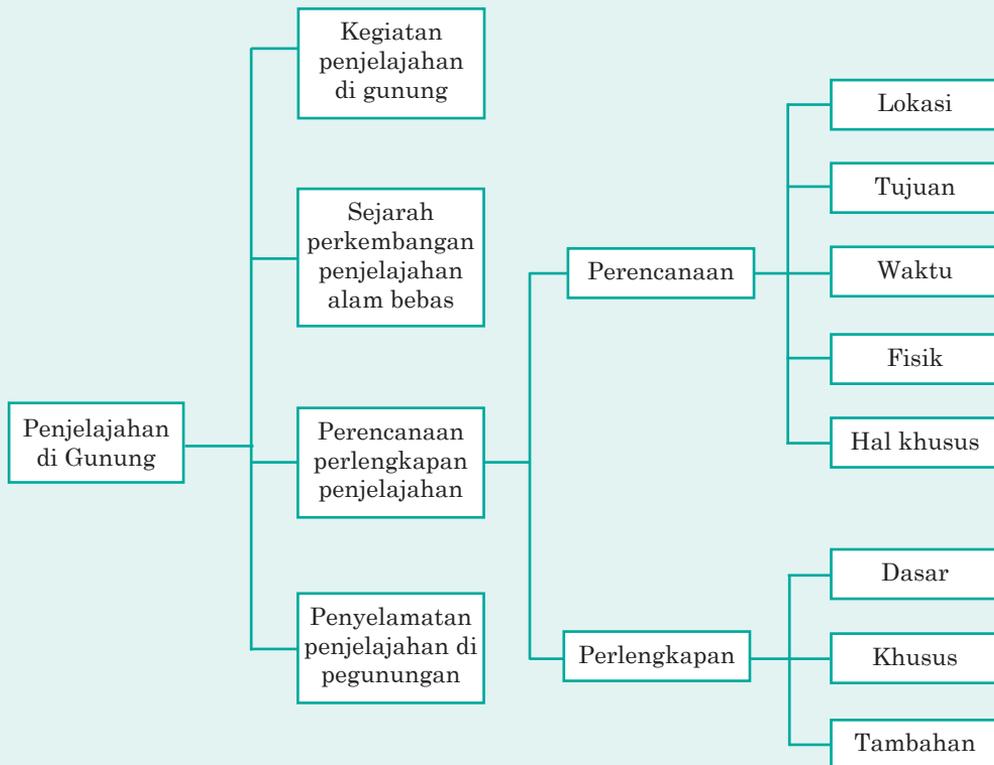
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan teknik renang gaya bebas: <ul style="list-style-type: none"> • teknik gerak tungkai • teknik gerak lengan • teknik bernapas • koordinasi gerak 				
2. Lakukan teknik renang gaya dada: <ul style="list-style-type: none"> • teknik gerak tungkai • teknik gerak lengan • teknik bernapas • koordinasi gerak 				
3. Lakukan teknik renang gaya punggung: <ul style="list-style-type: none"> • teknik gerak tungkai • teknik gerak lengan • teknik bernapas • koordinasi gerak 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 48				

BAB 15

PENJELAJAHAN DI GUNUNG

Peta Konsep



Kata Kunci

SAR, Wanadri, P3K, plester, infeksi

A**KEGIATAN PENJELAJAHAN DI GUNUNG**

Mendaki gunung adalah suatu olahraga yang penuh petualangan dan membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan serta daya juang yang tinggi. Bahaya dan tantangan merupakan daya tarik dari kegiatan ini. Pada hakikatnya bahaya dan tantangan tersebut adalah untuk menguji kemampuan diri dan untuk dapat menyatukan diri dengan alam. Keberhasilan suatu pendakian, yaitu keunggulan terhadap rasa takut dan kemenangan terhadap perjuangan melawan diri sendiri.

Di Indonesia, kegiatan mendaki gunung mulai dikenal sejak tahun 1964 ketika pendaki Indonesia dan Jepang melakukan suatu ekspedisi gabungan dan berhasil mencapai puncak Soekarno di pegunungan Jayawijaya, Irian Jaya (sekarang Papua). Mereka adalah Soedarto dan Soegirin dari Indonesia, serta Fred Atabe dari Jepang. Pada tahun yang sama, perkumpulan-perkumpulan pendaki gunung mulai lahir, dimulai dengan berdirinya perhimpunan penempuh rimba dan pendaki gunung WANADRI di Bandung dan Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Indonesia (Mapala UI) di Jakarta, kemudian diikuti oleh perkumpulan-perkumpulan lainnya di berbagai kota di Indonesia

KEGIATAN

Tuliskan beberapa organisasi pencinta alam yang anda ketahui.

B**SEJARAH PERKEMBANGAN PENJELAJAHAN ALAM BEBAS**

Kegiatan mendaki gunung telah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu, bahkan menurut kisah Mahabharata. Pandawa Lima yang terdiri atas Sadewa, Nakula, Arjuna, Bhima dan Yudhisthira, beserta istri mereka Draupadi, mendaki gunung Mahameru untuk mencapai puncaknya.

Dalam sejarah dunia, pendakian gunung tertinggi pertama kalinya terjadi dengan pencapaian Puncak Everest oleh *Sir Edmund Hillary*, pendaki gunung asal New Zealand dan Tenzing Norgay, seorang sherpa (Pemandu atau porter di Pegunungan Himalaya yang berasal dari bangsa Tibet) pada tahun 1953.

Keinginan manusia untuk mendaki gunung sebelumnya sudah muncul pada abad ke-19, ketika orang-orang Swiss (*The Alps*) mulai mendaki gunung-gunung untuk mencapai puncaknya. *Edward Whymper* seorang berkebangsaan Inggris merupakan orang yang pertama berhasil mencapai puncak Gunung Matterhorn pada tahun 1865.

Sejak saat itu, banyak ekspedisi-ekspedisi untuk mencapai puncak-puncak gunung di dunia. Klub pendakian gunung Alpine Club dari Inggris telah melakukan lebih dari 600 ekspedisi semenjak Alpine Club didirikan pada tahun 1857. Tercatat dalam *Russian Mountaineering Federation*, bahwa telah dilakukan 48 ekspedisi untuk mencapai puncak-puncak Himalaya pada tahun 1994–1998.

Di Indonesia sendiri tercatat 145.151 orang yang mendaki Gunung Gede Pangrango, Jawa Barat pada tahun 1996–2000. Dijelaskan pula dalam Diktat Sekolah Manajemen Ekspedisi Wanadri 2000 bahwa hampir semua perguruan tinggi atau SLTA mempunyai kelompok-kelompok penggiat alam terbuka.

Baik secara perorangan maupun berkelompok, mereka mengembangkan segi petualangan, ilmu pengetahuan, olahraga, rekreasi dan wisata. Perkembangan ini dilakukan secara luas, baik hanya mencakup satu segi saja maupun secara berkaitan (misalnya mendaki gunung untuk melakukan petualangan saja, olahraga saja, atau untuk olahraga, rekreasi dan wisata) yang mengembangkan segi ilmu pengetahuan dan segi petualangan.

KEGIATAN

1. Tuliskan beberapa nama pendaki gunung terkenal di dunia!
2. Tuliskan beberapa nama pendaki gunung terkenal di Indonesia!



PERENCANAAN PERLENGKAPAN PENJELAJAHAN

Keberhasilan suatu kegiatan di alam terbuka juga ditentukan oleh perencanaan dan perbekalan yang tepat. Dalam merencanakan perlengkapan perjalanan terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, di antaranya:

1. mengenal jenis medan yang akan dihadapi (hutan, rawa, atau tebing);
2. menentukan tujuan perjalanan (penjelajahan, latihan, penelitian, atau SAR);
3. mengetahui lamanya perjalanan (misalnya 3 hari, seminggu, atau sebulan);
4. mengetahui keterbatasan kemampuan fisik untuk membawa beban;
5. memperhatikan hal-hal khusus (misalnya obat-obatan tertentu).

Setelah mengetahui hal-hal tersebut, kita dapat menyiapkan perlengkapan dan perbekalan yang sesuai dan selengkap mungkin, tetapi beratnya tidak melebihi sepertiga berat badan (sekitar 15–20 kg), walaupun ada yang mempunyai kemampuan mengangkat beban sampai 30 kg. Adapun beberapa perlengkapan yang harus dipersiapkan, antara lain sebagai berikut.

1. Perlengkapan dasar

Perlengkapan dasar meliputi:

- a. perlengkapan dalam perjalanan/pergerakan;
- b. perlengkapan untuk istirahat;

- c. perlengkapan makan dan minum;
- d. perlengkapan mandi;
- e. perlengkapan pribadi.

2. Perlengkapan khusus

Perlengkapan khusus dalam penggunaannya disesuaikan dengan perjalanan, misalnya:

- a. perlengkapan penelitian (kamera, buku, dan sebagainya);
- b. perlengkapan penyusuran sungai (perahu, dayung, pelampung, dan sebagainya);
- c. perlengkapan pendakian tebing batu (*carabineer*, tali, *chock*, dan sebagainya);
- d. perlengkapan penelusuran gua (*helm*, *headlamp*/senter, *harness*, sepatu karet, dan sebagainya).



(Sumber: ladangkata.com, 23/06/2009)



(Sumber: wb3.indo-work.com, 23/06/2009))

Gambar 15.1

Kamera dan senter merupakan contoh perlengkapan khusus

3. Perlengkapan tambahan

Perlengkapan tambahan dapat dibawa atau tergantung evaluasi yang dilakukan (semir, kelambu, gitar, dan sebagainya).

Mengingat pentingnya penyusunan perlengkapan dalam suatu perjalanan, maka sebelum memulai kegiatan, sebaiknya dibuatkan *checklist* terlebih dahulu. Perlengkapan dikelompokkan menurut jenisnya, lalu periksa lagi mana yang perlu dibawa dan tidak.

Apabila perjalanan kita lakukan dengan berkelompok, maka *checklist*-nya untuk perlengkapan regu dan pribadi. Dalam perjalanan besar dan memerlukan waktu yang lama, kita perlu menentukan perlengkapan dan perbekalan mana saja yang dibawa dari rumah atau titik keberangkatan, dan perlengkapan atau perbekalan mana saja yang bisa dibeli di lokasi terdekat dengan tujuan perjalanan kita.

Untuk menjadi seorang pendaki gunung yang baik diperlukan beberapa persyaratan, antara lain sebagai berikut.

- a. Sifat mental; seorang pendaki gunung harus tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan di alam terbuka. Tidak mudah putus asa dan berani, dalam arti kata sanggup menghadapi tantangan dan mengatasinya secara bijaksana dan juga berani mengakui keterbatasan kemampuan yang dimiliki.
- b. Pengetahuan dan keterampilan; meliputi pengetahuan tentang medan, cuaca, teknik-teknik pendakian pengetahuan tentang alat pendakian dan sebagainya.
- c. Kondisi fisik yang memadai; mendaki gunung termasuk olahraga yang berat, sehingga memerlukan kondisi fisik yang baik. Berhasil tidaknya suatu pendakian tergantung pada kekuatan fisik. Untuk itu agar kondisi fisik tetap baik dan siap, kita harus selalu berlatih.
- d. Etika; harus kita sadari sepenuhnya bahwa seorang pendaki gunung merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki kaidah-kaidah dan hukum-hukum yang berlaku yang harus kita pegang dengan teguh. Mendaki gunung tanpa memikirkan keselamatan diri bukanlah sikap yang terpuji, selain itu kita juga harus menghargai sikap dan pendapat masyarakat tentang kegiatan mendaki gunung yang selama ini kita lakukan. Etika saat melakukan penjelajahan gunung, antara lain sebagai berikut.
 - 1) Tidak merusak alam dan ekosistem dengan membuang sampah sembarangan.
 - 2) Berhati-hati dalam penggunaan api untuk berbagai keperluan karena akan menyebabkan kebakaran hutan.
 - 3) Tetap menjaga kelestarian hutan dengan tidak menebang pohon atau meninggalkan tali-talian di pepohonan dan lainnya.

KEGIATAN

Identifikasi dan catatlah barang-barang atau hal-hal yang diperlukan dalam perlengkapan penjelajahan.

D PENYELAMATAN PENJELAJAHAN DI PEGUNUNGAN

Pertolongan pertama merupakan pertolongan yang bersifat sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit mendadak atau mendapat kecelakaan sebelum mendapat perawatan dari para medis. Komponen penting dalam Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) sebagai berikut.

1. Memberi perasaan tenang pada penderita atau semaksimal mungkin menghilangkan rasa takut.
2. Mengurangi bahaya luka yang lebih besar.
3. Jangan panik dan bersikap tenang.

4. Perhatikan pernapasan korban.
5. Hentikan pendarahan.
6. Perhatikan tanda-tanda *shock*.
7. Jangan memindahkan korban secara terburu-buru.

Ketika kita melakukan kegiatan di alam terbuka, bukan tidak mungkin terjadi hal-hal yang tidak kita inginkan. Biasanya selalu ada yang terkena luka ringan yang harus segera diobati. Luka merupakan kerusakan pada bagian kulit luar. Hal itu disebabkan oleh benda-benda tajam (pisau, golok, gunting, dan sebagainya) atau benda-benda tumpul (pukulan kayu, batu, terpeleset, terkilir, dan sebagainya).

Biasanya luka akan diikuti dengan pendarahan. Pendarahan dapat keluar dari salah satu bagian yang terluka atau terjadi di bagian dalam tubuh. Risiko terjadinya infeksi dapat dicegah dengan memberikan pertolongan secepat mungkin. Untuk itu perlu dilakukan beberapa tindakan berikut sebagai pertolongan pertama, yaitu:

1. Luka kecil yang tidak terlalu dalam, dapat segera diberi obat antiseptik atau dibalut dengan plester.
2. Luka kecil tetapi dalam, dapat segera dibalut dengan perban steril dan harus segera dibawa ke dokter.
3. Luka yang besar dan dalam, memerlukan penanganan dokter. Luka harus dibersihkan di air mengalir, air matang yang sudah direbus, ataupun alkohol. Kemudian, segeralah ke dokter atau rumah sakit terdekat.

Langkah-langkah awal penyelamatan, yaitu:

1. menyelamatkan jiwa korban;
2. meringankan penderitaan dan mencegah cedera semakin parah;
3. mempertahankan daya tahan korban.

KEGIATAN

Praktikkan cara melakukan penyelamatan pertama pada korban yang mengalami luka kecil yang dalam.

Kamu Harus Tahu!!!

Penentuan arah pada malam hari dapat memakai pertolongan bintang di langit. Ada dua rasi bintang, yaitu rasi bintang layang-layang yang mempunyai enam formasi bintang sebagai penunjuk arah selatan dan rasi bintang perahu yang mempunyai tujuh formasi bintang sebagai penunjuk arah utara.

Sumber: Petunjuk Teknis Pendakian Gunung. 2006.

Rangkuman

1. Mendaki gunung adalah suatu olahraga keras, penuh petualangan dan membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan, serta daya juang yang tinggi.
2. Di Indonesia, kegiatan mendaki gunung mulai dikenal sejak tahun 1964, ketika pendaki Indonesia dan Jepang melakukan suatu ekspedisi gabungan dan berhasil mencapai puncak Soekarno di Pegunungan Jayawijaya, Irian Jaya (sekarang Papua).
3. Kegiatan mendaki gunung telah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu, bahkan menurut kisah Mahabarata. Pandawa Lima yang terdiri atas Sadewa, Nakula, Arjuna, Bhima dan Yudhishthira, beserta istri mereka Draupadi, mendaki gunung Mahameru untuk mencapai puncaknya.
4. Dalam sejarah dunia, pendakian gunung tertinggi pertama kalinya terjadi dengan pencapaian puncak Everest oleh Sir Edmund Hillary, pendaki gunung asal New Zealand dan Tenzing Norgay, seorang sherpa (pemandu atau porter) di Pegunungan Himalaya berasal dari asal Tibet pada tahun 1953.
5. Merencanakan perlengkapan perjalanan, antara lain mengenal jenis medan yang akan dihadapi (hutan, rawa, tebing, dan sebagainya), menentukan tujuan perjalanan (penjelajahan, latihan, penelitian, SAR, dan sebagainya), mengetahui lamanya perjalanan (misalnya tiga hari, seminggu, sebulan, dan sebagainya), mengetahui keterbatasan kemampuan fisik untuk membawa beban, dan memerhatikan hal-hal khusus (misalnya: obat-obatan tertentu).
6. Jenis perjalanan yang disesuaikan dengan medannya, antara lain perjalanan pendakian gunung, perjalanan menempuh rimba, perjalanan menyusur sungai, pantai dan rawa, perjalanan penelusuran gua, dan perjalanan pelayaran.
7. Pengelompokan perlengkapan meliputi perlengkapan dasar, perlengkapan khusus, dan perlengkapan tambahan
8. Persiapan penjelajahan di gunung meliputi sikap mental, pengetahuan dan keterampilan, kondisi fisik yang memadai, dan etika.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Di Indonesia, kegiatan mendaki gunung mulai dikenal ketika pendaki Indonesia dan Jepang melakukan suatu ekspedisi gabungan dan berhasil mencapai puncak Soekarno di Pegunungan Jayawijaya, yang terletak di
 - a. Lombok
 - b. Jawa barat
 - c. Sulawesi
 - d. Irian Jaya
 - e. Nusa Tenggara

2. Pendaki Indonesia yang berhasil mencapai puncak Soekarno di Pegunungan Jayawijaya pada tahun 1964 adalah
 - a. Soedarto dan Soekirman
 - b. Soedarto dan Soekasto
 - c. Soedarto dan Soegirin
 - d. Soedarto dan Soewirta
 - e. Soedarto dan Soembang

3. Pada tahun 1964, perkumpulan-perkumpulan pendaki gunung mulai lahir, dimulai dengan berdirinya perhimpunan penempuh rimba dan pendaki gunung WANADRI di
 - a. Bandung
 - b. Jakarta
 - c. Surabaya
 - d. Semarang
 - e. Solo

4. Pada tahun 1964, perkumpulan-perkumpulan pendaki gunung mulai lahir, dimulai dengan berdirinya perhimpunan penempuh rimba dan pendaki gunung Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Indonesia yang disingkat
 - a. Mapala UI
 - b. Mahacita UI
 - c. Jantera UI
 - d. Himas UI
 - e. Menwa UI

5. Kegiatan mendaki gunung telah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu, bahkan menurut kisah Mahabarata. Pandawa Lima yang terdiri dari Sadewa, Nakula, Arjuna, Bhima dan Yudhisthira, beserta istri mereka Draupadi, mendaki gunung ... untuk mencapai puncaknya.
 - a. Kilimanjaro
 - b. Jayawijaya
 - c. Himalaya
 - d. Mahameru
 - e. Rinjani

6. Dalam sejarah dunia, pendakian gunung tertinggi pertama kalinya terjadi dengan pencapaian puncak Everest oleh
 - a. Sir Edmund Hillary
 - b. Sir Alex Ferguson
 - c. Sir Elton Jhon
 - d. Sir Edward Clinton
 - e. Sir John Marriot

7. Orang Inggris yang pertama berhasil mencapai puncak gunung Matterhorn pada 1865 adalah
 - a. Edwin Whympe
 - b. Edward Whymper
 - c. Eddy Whymper
 - d. Erwin Whymper
 - e. Edmund Whymper

8. Dalam merencanakan perlengkapan perjalanan terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, *kecuali*
 - a. mengenal jenis medan yang akan dihadapi
 - b. menentukan tujuan perjalanan
 - c. mengetahui lamanya perjalanan
 - d. mengetahui keterbatasan kemampuan fisik untuk membawa beban
 - e. membawa uang secukupnya

9. Dalam membawa perlengkapan dan perbekalan, seharusnya beratnya tidak melebihi sepertiga berat badan yaitu sekitar
 - a. 15–20 kg
 - b. 15–21 kg
 - c. 15–22 kg
 - d. 15–23 kg
 - e. 15–24 kg

10. Berikut yang termasuk perlengkapan penelitian adalah
 - a. kamera dan buku
 - b. perahu dan dayung
 - c. pelampung dan *carabineer*
 - d. tali dan *chockhelm*
 - e. *headlamp*/senter

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa pendapatmu mengenai kegiatan mendaki gunung?
2. Bagaimana sejarah perkembangan kegiatan mendaki gunung?
3. Mengapa keberhasilan suatu kegiatan di alam terbuka, ditentukan oleh perencanaan dan perbekalan yang tepat?
4. Sebutkan beberapa jenis perjalanan yang disesuaikan dengan medannya!
5. Sebutkan etika yang harus dipunyai seorang pendaki dalam mendaki gunung!

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> • tanggung jawab • kerja sama • toleransi • tolong-menolong • melaksanakan keputusan dalam kelompok 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

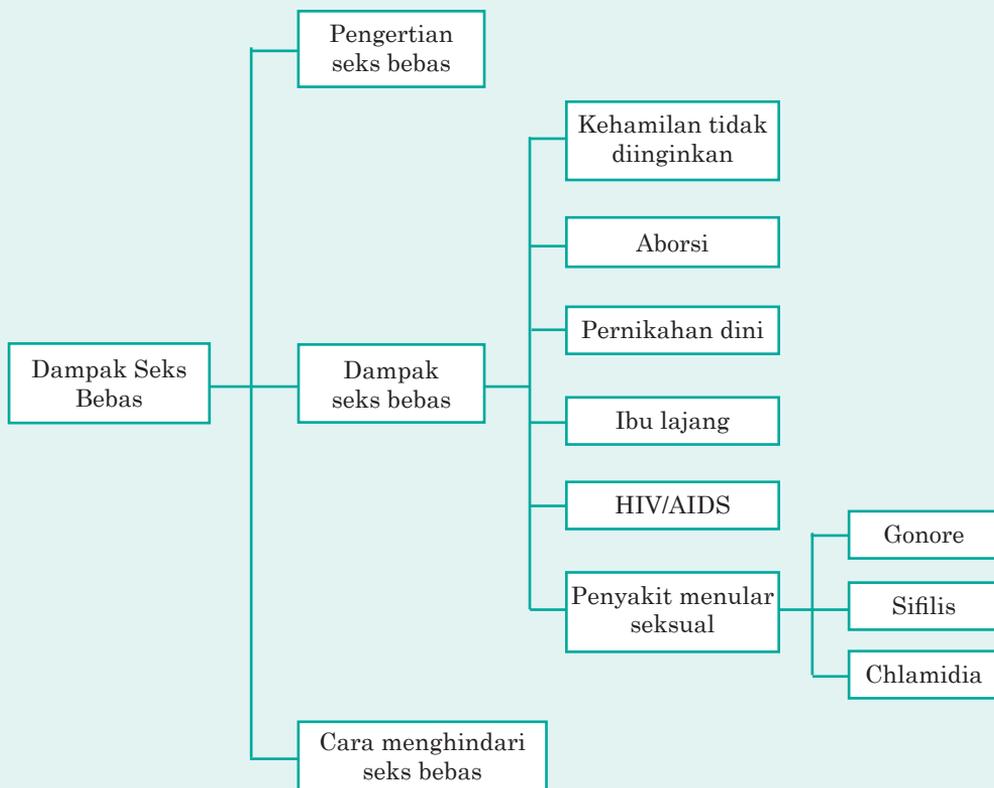
Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan teknik perencanaan penjelajahan di alam bebas: <ul style="list-style-type: none"> • mengenal jenis medan yang akan dihadapi • menentukan tujuan perjalanan • mengetahui lamanya perjalanan • mengetahui keterbatasan kemampuan fisik untuk membawa beban • memperhatikan hal-hal khusus 				
2. Lakukan teknik penyelamatan korban: <ul style="list-style-type: none"> • memberi perasaan tenang pada penderita atau semaksimal mungkin menghilangkan rasa takut. • mengurangi bahaya luka yang lebih besar. • jangan panik dan bersikap dengan tenang • perhatikan pernapasan korban • hentikan pendarahan • perhatikan tanda-tanda shock • jangan memindahkan korban secara terburu-buru 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 48				

BAB 16

DAMPAK SEKS BEBAS

Peta Konsep



Kata Kunci

KTD, aborsi, *single mother*, HIV, AIDS, PMS, PID, *free sex*, gonore, sifilis, chlamidia

A PENGERTIAN SEKS BEBAS

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia maka terjadi pula perubahan di dalam tubuh remaja. Tumbuhlah kelenjar endokrin yang memproduksi hormon, sehingga organ-organ seks akan mengalami pertumbuhan. Pada remaja putri terjadi pembesaran kelenjar payudara dan membesarnya pinggul serta peningkatan pada berat dan tinggi badan. Adapun, pada remaja putra, jakun di lehernya mulai terlihat menonjol, suaranya menjadi sengau, berat, dan besar. Selain itu, bahunya mulai melebar, mulai tumbuh kumis serta tumbuh bulu di ketiak.

Akibat pertumbuhan fisik dan seksual yang cepat, terjadi kegoncangan dan kebingungan dalam dirinya, khususnya dalam masalah pergaulan dengan lawan jenis. Pergaulan ini ditandai dengan adanya peningkatan perhatian kepada lawan jenis, kemudian meningkat kepada usaha mencari perhatian dan menjalin hubungan emosional. Apabila tahap ini sudah terjadi maka remaja akan menjalin pergaulan yang lebih erat lagi.

Pergaulan disertai dengan *free sex* atau seks bebas telah menjadi salah satu masalah sosial yang memprihatinkan masyarakat Indonesia. Usia pubertas rata-rata remaja yang lebih dini sementara usia nikah semakin tinggi, peningkatan dorongan seks pada usia remaja, kurang memadainya pengetahuan remaja tentang proses dan kesehatan reproduksi, menjamnya jumlah remaja yang berperilaku seks aktif (*sexually active*), miskinnya pelayanan dan bimbingan tentang kesehatan reproduksi untuk remaja, serta pengaruh negarif budaya pop serta industri turisme yang menyebarkan nilai *casual sex* atau *easy sex* melalui berbagai media cetak dan audiovisual menjadi faktor-faktor pemicu terjadinya seks bebas.

B DAMPAK NEGATIF SEKS BEBAS

Seks bebas merupakan perbuatan yang banyak meresahkan kaum pendidik dan kaum tua. Sebelum melakukan seks bebas hendaknya para remaja memikirkan akibat yang ditimbulkannya. Berikut ini diuraikan beberapa dampak negatif seks bebas.

1. Kehamilan tidak diinginkan (KTD)

Karena seks bebas, terjadilah kehamilan yang tidak diinginkan. Dalam masyarakat patriarkal seperti di Indonesia, perempuanlah yang sering menjadi kambing hitam. Kodrat deterministiknya untuk mengandung dan melahirkan menempatkan remaja perempuan dalam posisi terpojok yang sangat dilematis.

Dalam pandangan masyarakat, remaja perempuan yang hamil ialah *black sheep* di tengah keluarganya, yang telah membawa aib dan mencoreng nama baik keluarga. Atmosfer penghakiman sosial dan dinamika menyalahkan korban (*blaming the victim*) tidak lagi menyediakan ruang yang memungkinkan remaja tersebut dipandang sebagai manusia utuh dengan spektrum luas, yang selain mempunyai kelemahan juga mempunyai kebaikan.

Di mata remaja sendiri, ia adalah seorang yang gagal dan pencemar nama baik keluarga. Perasaan bingung, cemas, malu, dan bersalah bercampur dengan perasaan depresi, pesimis terhadap masa depan, dan kadang-kadang disertai rasa benci dan marah, baik kepada diri sendiri maupun kepada pasangan, dan kepada nasib atau keadaan. Dan jika ini sudah terjadi maka hanya ada tiga konsekuensi yang harus diambil yaitu aborsi, pernikahan dini, dan jika pasangannya tidak mau bertanggung jawab maka akan terjadi ibu lajang (*single mothers*).

2. Aborsi

Karena ketakutan menghadapi konsekuensi kehamilannya, banyak remaja hamil melakukan aborsi, mulai dari *self-treatment* sampai meminta bantuan tenaga medis. Tindakan aborsi ini memiliki dampak yang tidak ringan. Aborsi dapat menimbulkan masalah psikologis yang traumatis.

Para remaja yang melakukan aborsi memiliki perasaan bersalah dan berdosa yang cukup besar dan bersifat menetap untuk jangka waktu relatif lama. Di samping itu, kegagalan aborsi dapat menimbulkan masalah lain yang menyangkut kualitas kesehatan fisik dan mental bayi yang dilahirkan. Fetus yang dikandung umumnya telah mengalami deraan fisik dan mental yang bertubi-tubi: secara psikis si ibu menolak bayi yang dikandungnya, lalu mencoba digusur dengan berbagai jenis obat dan ramuan, sementara suasana batin si ibu dalam keadaan tidak seimbang.

3. Pernikahan dini

Karena gagal aborsi, sebagian besar dari remaja hamil melanjutkan kehamilan dengan perasaan terpaksa. Apabila pasangan bertanggung jawab dan orang tua menyetujuinya maka jalan yang ditempuh adalah pernikahan.

Idealnya, pernikahan itu dilaksanakan oleh laki-laki dengan wanita yang masing-masing sudah berumur dewasa. Secara sosial ekonomi, perkawinan dini berkaitan dengan terputusnya kelanjutan sekolah (*drop out*), terputusnya kesempatan meraih keterampilan, terbatasnya wawasan, pengetahuan dan potensi diri. Mereka akan kehilangan manisnya masa remaja yang menawarkan berjuta pengalaman sosial berharga. Mereka terjebak dalam rutinitas kerja rumah tangga tanpa sempat memikirkan kemajuan dirinya.

Untuk menempuh perkawinan, selayaknya kesiapan ekonomi calon pengantin patut dipertimbangkan. Perkawinan idealnya harus disertai oleh kesiapan hidup berdikari dan memisahkan diri dari keluarga asal masing-masing. Tetapi, jika yang melakukan perkawinan ialah seorang remaja yang jelas belum siap secara ekonomi maka mereka akan menggantungkan beban hidupnya pada orang tua.

Secara biomedis dan demografis, pernikahan dini akan mengakibatkan buruknya status kesehatan ibu dan anak. Fenomena ini terjadi karena kondisi fisik wanita pada umur belasan belum siap, belum cukup matang, dan belum dalam umur yang sehat untuk bereproduksi. Di samping itu, mereka belum siap untuk mengasuh dan mendidik seorang anak.

4. Ibu lajang (*single mothers*)

Status ibu lajang (*single mothers*) di Indonesia terjadi karena keterpaksaan, bukan hasil pilihan bebas seperti di negara-negara barat. Setelah gagal melakukan aborsi dan karena kasus *incest*, pasangan menolak bertanggung jawab, serta orang tua tidak merestui pernikahannya, maka remaja perempuan harus siap menjadi ibu lajang (*single mothers*). Hal itu berarti remaja perempuan tersebut harus siap menanggung beban ekonomi dan psikologi yang lebih berat. Dan dampak tersebut akan diwariskan pada anaknya.

Dampak ekonomi tentu saja berhubungan dengan masalah ekonomi dan berakibat pada masalah sosial, sedangkan dampak psikologis pada anak akan terus melekat yaitu anak tanpa ayah.

5. HIV/AIDS

Salah satu media penularan HIV/AIDS adalah melalui hubungan seksual. Para remaja yang bergaul dengan seks bebas, maka nyawanya akan diincar oleh HIV/AIDS tersebut. HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) yaitu virus yang menyebabkan penurunan kekebalan tubuh manusia. HIV ini yang nantinya akan menyebabkan AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*), artinya kumpulan gejala penyakit karena menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia. Hingga saat ini belum ditemukan vaksin yang dapat mencegah seseorang yang terinfeksi HIV sehingga jika orang terkena virus ini maka virus akan terus berada dalam tubuh orang tersebut dan melemahkan sistem kekebalan tubuh yang terdapat pada sel darah putih. Keadaan ini akan berakibat orang tersebut akan mudah terkena berbagai macam penyakit. Dan penyakit ini yang akan membawa dalam kematian.

6. Penyakit Menular Seksual (PMS)

Bukan hanya AIDS yang mengincar penganut seks bebas tetapi Penyakit Menular Seksual (PMS) lainnya pun akan menyerang setiap pelaku seks bebas. Bakteri merupakan salah satu penyebab yang dapat menimbulkan PMS, PMS yang disebabkan oleh bakteri di antaranya gonore, sifilis dan chlamidia.

a. Gonore

Gejala penyakit gonore pada pria biasanya ditandai keluar nanah dari orifisium uretra eksterna. Adapun pada wanita biasanya tanpa gejala, hanya kadang-kadang nanah keluar dari introitus vagina. Kuman penyebab penyakit ini ialah *Neisseria Gonorrhoeae* atau *Gonokokus*, berbentuk seperti biji kopi atau buah ginjal.

Apabila penyakit ini tidak diobati, gonore akan menjalar melalui alat kelamin luar dan saluran kencing menuju ke organ kelamin bagian dalam. Pada pria, akan terjadi epididimitis yang bisa mengakibatkan kemandulan, bahkan ginjal juga dapat terinfeksi. Pada wanita dapat mengakibatkan *Pelvic Inflammatory Disease* (PID) atau peradangan organ pelvis.

b. Sifilis

Sifilis adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh *Treponema pallidum*. Dalam bahasa Indonesia penyakit ini disebut *Raja Singa*. Sifilis biasanya ditularkan dengan persetubuhan melalui vagina maupun anus atau oral seks dengan orang yang terinfeksi.

Sifilis tidak dapat diabaikan, karena di antara semua penyakit kelamin, penyakit ini merupakan terberat. Hampir semua alat tubuh bisa diserang. Bila sudah parah sifilis akhirnya memasuki tahap akhir. Luka yang besar dapat berbentuk di beberapa organ, seperti organ pencernaan, hati, paru-paru, kulit, dan otot.

Kerusakan yang lebih parah dapat terjadi jika infeksi menyerang sistem saraf pusat, maka kerusakan bisa fatal. Pada saraf pusat, sifilis mengakibatkan kerusakan otak, yang berakhir dengan paralisis, kebingungan, dan disorientasi.

c. Chlamidia

Kita memang sering mendengar gonore dan sifilis, tetapi infeksi chlamidia lebih sering terjadi. Penyakit ini disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis*. Bakteri ini menimbulkan berbagai infeksi seperti peradangan saluran kencing pada wanita dan pria, cervicitis, endomitris, dan PID (*Pelvic Inflammatory Disease*) pada wanita, serta epidimitis pada pria. Infeksi chlamidia berlangsung pada hubungan seks lewat vagina dan anus. Bakteri ini dapat pula mengenai mata bila terkena tangan yang sudah menyentuh kelamin dari orang yang terinfeksi. Chlamidia dapat menyerang tenggorokan. Gejala infeksi chlamidia mirip dengan gonore.

Berkaitan dengan dampak-dampak negatif yang ditimbulkan akibat seks bebas, seharusnya remaja yang merupakan tulang punggung dan harapan bangsa dapat menentukan sikap. Sesuai dengan jiwa remaja yang sedang mencari identitas diri, suka bergaul dengan orang lain, dan tertarik pada lawan jenis maka remaja harus dapat tegas menyatakan abstinensi seks bebas. Di dalam kamus, abstinensi disebut hidup tanpa atau hanya dengan sedikit makanan atau kenikmatan lainnya.

KEGIATAN

Tuliskan beberapa penyakit menular seksual lainnya yang disebabkan oleh perilaku seks bebas.



CARA MENGHINDARI SEKS BEBAS

Untuk menghindarkan diri dari seks bebas maka beberapa upaya dapat dilakukan remaja sebagai berikut.

1. Para remaja selalu berupaya untuk meraih prestasi dan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, misalnya ikut kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat.

2. Para remaja harus menghindarkan diri dari perbuatan-perbuatan yang menjurus kepada seks dan hiburan yang menekankan pornografi dan pornoaksi.
3. Pemerintah atau lembaga yang berwenang memberikan sosialisasi kepada para remaja tentang pengetahuan dan informasi seksualitas atau reproduksi.

Dengan didukung para guru, orang tua, dan lingkungan, para remaja selalu menanamkan atau menginternalisasikan nilai-nilai religius di mana pun berada sehingga remaja mempunyai pedoman yang kuat untuk menghindarkan diri atau abstinensi *free sex*.

Demikianlah uraian tentang seks bebas yang selalu mengikuti gerak langkah pergaulan para remaja. Dengan mengetahui dampak-dampak negatif di atas, maka para remaja harus dapat dengan tegas menyatakan ABSTINENSI FREE SEX. Dengan demikian, dunia akan menjadi dunia yang aman, sejahtera, dan damai.

KEGIATAN

Tuliskan beberapa kegiatan yang sering anda lakukan di sekolah.

Rangkuman



1. Pergaulan disertai dengan *free sex* atau seks bebas telah menjadi salah satu masalah sosial yang memprihatinkan masyarakat Indonesia.
2. Dampak negatif seks bebas, antara lain kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi, pernikahan dini, ibu lajang (*single mothers*), HIV/AIDS, dan berbagai Penyakit Menular Seksual (PMS).
3. Cara menghindari seks bebas, antara lain melakukan aktivitas yang positif dan bermanfaat, para remaja harus menghindarkan diri dari perbuatan-perbuatan yang menjurus pada seks dan hiburan yang menekankan pornografi dan pornoaksi, dan pemerintah atau lembaga yang berwenang memberikan sosialisasi kepada para remaja tentang pengetahuan dan informasi seksualitas atau reproduksi.

Pengujian Kompetensi



I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Remaja yang berperilaku seks aktif disebut

a. <i>casual sex active</i>	d. <i>physically active</i>
b. <i>easy sex active</i>	e. <i>free sex active</i>
c. <i>sexually active</i>	

2. Faktor-faktor pemicu terjadinya seks bebas, *kecuali*
 - a. usia pubertas rata-rata remaja yang lebih dini sementara usia menikah semakin tinggi
 - b. peningkatan dorongan seks pada usia remaja
 - c. kurang memadainya pengetahuan remaja tentang proses dan kesehatan reproduksi
 - d. menajamnya jumlah remaja yang berperilaku seks aktif
 - e. banyaknya pelayanan dan bimbingan tentang kesehatan reproduksi untuk remaja

3. Kondisi penghakiman sosial terhadap pelaku seks bebas disebut
 - a. *blaming the victim*
 - b. *blaming the hostage*
 - c. *blaming the witness*
 - d. *blaming the refugee*
 - e. *blaming the people*

4. Berikut adalah dampak dari perilaku aborsi, *kecuali*
 - a. masalah psikologis yang traumatis
 - b. kualitas kesehatan fisik bayi yang dilahirkan
 - c. kualitas mental bayi yang dilahirkannya
 - d. kebahagiaan karena telah hilang aibnya
 - e. suasana batin yang tidak seimbang

5. Dampak psikologis pada anak akan terus melekat pada kasus ibu lajang (*single mothers*) yaitu
 - a. status anak tanpa ayah
 - b. kekurangan kasih sayang
 - c. kekurangan ekonomi
 - d. dampak sosial yang ditimbulkan
 - e. sulitnya mencari pekerjaan

6. AIDS singkatan dari
 - a. Actually Immune Deficiency Syndrome
 - b. Acquired Immune Deficiency Syndrome
 - c. Absurd Immune Deficiency Syndrome
 - d. Announce Immune Deficiency Syndrome
 - e. After Immune Deficiency Syndrome

7. Bakteri penyebab penyakit gonore adalah
 - a. *Treponema pallidum*
 - b. *Chandre*
 - c. *Neisseria gonorrhoeae*
 - d. *Chlamydia trachomatis*
 - e. *Candidia albicans*

8. Raja Singa merupakan nama lain dari penyakit
 - a. sifilis
 - b. chlamidia
 - c. gonore
 - d. vaginitis
 - e. candidiasis

9. Chlamidia disebabkan oleh bakteri
 - a. *Treponema pallidum*
 - b. *Chandre*
 - c. *Neisseria Gonorrhoeae*
 - d. *Chlamydia trachomatis*
 - e. *Candidia albicans*

10. Gejala-gejala infeksi chlamidia amat mirip dengan penyakit
- sifilis
 - chlamidia
 - gonore
 - vaginitis
 - candidiasis

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

- Sebutkan ciri-ciri perkembangan sekunder pada remaja?
- Tuliskan faktor-faktor yang memicu terjadinya perilaku seks bebas!
- Apa dampak seks bebas menurut pandangan sosial?
- Bagaimana pengaruh emosional ibu terhadap bayi yang dikandungnya?
- Sebagai remaja, bagaimana caramu untuk menghindari seks bebas?

Penilaian afektif

Aspek yang diharapkan	Cek
Nilai-nilai yang harus dikembangkan: <ul style="list-style-type: none"> tanggung jawab kerja sama toleransi tolong-menolong melaksanakan keputusan dalam kelompok 	
Jumlah	
Jumlah nilai maksimal = 5	

Catatan: berilah tanda (√) pada aspek yang sesuai.

Penilaian psikomotorik

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan penyuluhan mengenai dampak seks bebas: <ul style="list-style-type: none"> materi yang disampaikan teknik penyajian media penyajian penguasaan materi 				
Jumlah				
Jumlah nilai maksimal = 16				

LATIHAN SEMESTER GENAP

I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

- Penalti dilakukan apabila terjadi pelanggaran di
 - lingkaran tengah
 - lapangan
 - tempat pemain cadangan
 - di luar garis lapang
 - di dalam kotak penalti
- Seorang pemain apabila menerima bola langsung dalam keadaan lebih dekat ke garis lawan daripada bola dinamakan posisi
 - strategis
 - offside*
 - tertinggal
 - pelanggaran
 - labil
- Salah satu peralatan yang dipakai dalam permainan bulu tangkis yaitu
 - bola sepak
 - sepatu bola
 - kok
 - selancar
 - pengaman kaki
- Renang gaya bebas biasa disebut juga dengan
 - backstroke*
 - breaststroke*
 - butterfly*
 - crawl*
 - dolphyn*
- Gaya bebas menyerupai gaya berenang seekor binatang, yaitu menyerupai gerakan
 - anjing
 - lumba-lumba
 - kupu-kupu
 - kucing
 - kuda
- Posisi tubuh saat berenang gaya bebas adalah
 - streamline*
 - crawl*
 - infieldfly*
 - burdle*
 - schnepper*
- Gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama disebut senam
 - aerobik
 - non aerobik
 - artistik
 - irama
 - kontemporer

8. Nama lain senam irama adalah
- aerobik
 - non aerobik
 - artistik
 - ritmik
 - kontemporer
9. Alat yang sering digunakan pada senam irama, *kecuali*
- gada
 - simpai
 - tongkat
 - bola
 - barbel
10. Tanda-tanda organ-organ seks akan mengalami pertumbuhan remaja putra, *kecuali*
- jakun di lehernya mulai terlihat menonjol
 - suaranya menjadi sengau, berat dan besar
 - bahunya mulai melebar
 - mulai tumbuh kumis serta tumbuh bulu di ketiak.
 - membesarnya pinggul
11. Faktor-faktor pemicu terjadinya seks bebas, *kecuali*
- usia pubertas rata-rata remaja yang lebih dini sementara usia nikah semakin tinggi
 - peningkatan dorongan seks pada usia remaja
 - kurang memadainya pengetahuan remaja tentang proses dan kesehatan reproduksi
 - menajamnya jumlah remaja yang berperilaku seks aktif
 - banyaknya pelayanan dan bimbingan tentang kesehatan re-produksi untuk remaja
12. Remaja yang berperilaku seks aktif disebut
- casual sex active*
 - easy sex active*
 - sexually active*
 - physically active*
 - free sex active*
13. Kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu paling singkat disebut
- kecepatan
 - kelenturan
 - kekuatan
 - kelincahan
 - keseimbangan
14. Kecepatan disebut juga
- speed*
 - fast*
 - smash*
 - spike*
 - batter*

15. Kecepatan bersifat ... dan gerakannya bersifat ... , artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan.
- lokomotor dan komprehensif
 - lokomotor dan siklik
 - lokomotor dan siklus
 - lokomotor dan determinan
 - lokomotor dan spiral
16. Di Indonesia, kegiatan mendaki gunung mulai dikenal sejak tahun
- 1962
 - 1963
 - 1964
 - 1965
 - 1966
17. Di Indonesia, kegiatan mendaki gunung mulai dikenal ketika pendaki Indonesia dan Jepang melakukan suatu ekspedisi gabungan dan berhasil mencapai puncak Soekarno di pegunungan Jayawijaya, yang terletak di
- Lombok
 - Jawa Barat
 - Sulawesi
 - Irian Jaya
 - Jawa Tengah
18. Pendaki Indonesia yang berhasil mencapai puncak Soekarno di Pegunungan Jayawijaya pada tahun 1964 adalah
- Soedarto dan Soekirman
 - Soedarto dan Soekasto
 - Soedarto dan Soegirin
 - Soedarto dan Soewirta
 - Soedarto dan Soembang
19. Pingpong adalah istilah olahraga tenis meja yang berasal dari negara
- Korea Selatan
 - Korea Utara
 - Tiongkok
 - Taiwan
 - Jepang
20. Pegangan tangkai pena dalam permainan tenis meja dikenal juga dengan istilah
- penholder grip*
 - shakehand grip*
 - forehand grip*
 - backhand grip*
 - forwardhand grip*

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Jelaskan cara merampas bola dalam permainan sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan pukulan *dropshot*?
3. Bagaimana cara melakukan putaran lengan renang gaya bebas?
4. Jelaskan rangkaian renang gaya bebas!
5. Jelaskan yang dimaksud dengan senam irama?
6. Tuliskan latihan-latihan peregangan senam irama dengan menggunakan tali!
7. Tuliskan perkembangan seksual sekunder pada perempuan!
8. Mengapa aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani sangat penting?
9. Tuliskan perencanaan yang harus dilakukan sebelum melaksanakan penjelajahan di alam bebas!
10. Tuliskan beberapa tokoh pendaki di Indonesia!

LATIHAN AKHIR TAHUN

I. Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat!

1. Cara melakukan *passing* bawah yang benar adalah
 - a. badan agak tegak, pandangan ke arah datangnya bola
 - b. kedua tangan dirapatkan dan dibengkokkan di depan badan badan
 - c. perkenaan bola pada pergelangan tangan
 - d. saat perkenaan, gerakkan kedua lengan ke atas dengan sumber gerakan dari pangkal bahu, kemudian luruskan kedua
 - e. gerakan tangan harus cepat dan kuat
2. Cara melakukan lemparan ke dalam dalam permainan futsal adalah....
 - a. melempar dari depan dada
 - b. melempar dari atas kepala
 - c. melempar bola dengan kedua tangan melalui atas kepala
 - d. melempar dari bawah
 - e. melempar bola dari samping dengan kedua tangan
3. Kesalahan-kesalahan umum dalam lompat jauh gaya menggantung, *kecuali*
 - a. mengubah kecepatan awalan
 - b. tolakan menggunakan tumit
 - c. saat menolak badan tidak seimbang
 - d. fase melayang badan seimbang
 - e. tidak cukup angkatan kaki pada pendaratan
4. Sikap siaga seorang pesilat untuk melakukan pembelaan dan menghadapi serangan berpola yang dilakukan pada awal atau akhir rangkaian kegiatan disebut
 - a. sikap jongkok
 - b. sikap jengkeng
 - c. sikap depok
 - d. sikap pasang
 - e. sikap berbaring
5. Latihan permulaan disebut juga
 - a. *warming up program*
 - b. *conditioning program*
 - c. *phycology program*
 - d. *organic program*
 - e. *fisiological program*
6. Peregangan ringan disebut juga
 - a. *sub straching*
 - b. *sub motion*
 - c. *sub moving*
 - d. *sub warming up*
 - e. *sub general*

7. Bapak senam dunia adalah
 - a. George Hancoc
 - b. William G. Morgan
 - c. Johan Christian Fedrich Gathmuts
 - d. James A. Naishmith
 - e. Max Heiden

8. *Cartwheel* merupakan istilah lain dari
 - a. berdiri dengan kepala
 - b. baling-baling
 - c. bergulung
 - d. lompat harimau
 - e. lompat ikan

9. Berikut merupakan intensitas latihan *high impact aerobic*, kecuali
 - a. *jogging*
 - b. berlari
 - c. gerakan cepat
 - d. balet
 - e. lompat tali

10. Latihan yang dilakukan sebelum memulai aktivitas inti disebut
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. persiapan
 - d. persenan
 - e. pelemasan

11. Organisasi renang nasional disebut
 - a. PASI
 - b. PSSI
 - c. PRSI
 - d. PBVSI
 - e. PTMSI

12. Aspek penilaian dalam loncat indah adalah
 - a. keindahan dan ketepatan
 - b. keindahan dan kekuatan
 - c. keindahan dan kecepatan
 - d. keindahan dan kelenturan
 - e. keindahan dan teknik

13. Kondisi tubuh saat kekurangan air disebut
 - a. asma
 - b. dehidrasi
 - c. flu
 - d. kedinginan
 - e. hipotermia

14. Suhu tubuh berada di bawah suhu tubuh normal disebut
 - a. hipertensi
 - b. dehidrolisasi
 - c. hipotermia
 - d. dehidrasi
 - e. dekadensi

15. Berikut yang *tidak* termasuk golongan ganja adalah
- mariyuana
 - hashish
 - gelek
 - budha stick
 - putaw
16. Jenis psikotropika yang penggunaannya biasanya langsung ditelan adalah
- ekstasi dan obat penenang
 - ekstasi dan methamphetamine
 - methamphetamine dan obat penenang
 - ekstasi dan shabu
 - obat penenang dan shabu
17. Penalti dilakukan apabila terjadi pelanggaran di
- lingkaran tengah
 - lapangan
 - tempat pemain cadangan
 - di luar garis lapang
 - di dalam kotak penalti
18. *Underhand* disebut pula
- pukulan dari samping
 - pukulan dari bawah
 - pukulan dari atas
 - pukulan lob
 - pukulan maut
19. Teknik melayang di udara dengan kaki bergerak seolah-olah sedang berjalan disebut
- gaya jongkok
 - gaya lenting
 - gaya berjalan di udara
 - gaya bebas
 - gaya melayang
20. Teknik serangan tangan arah depan, dengan pukulan telapak tangan dinamakan
- tebak
 - colok
 - tinju
 - dorong
 - bandul
21. Biasakan orang-orang menyenangi latihan lari selama ... menit dengan kecepatan yang bervariasi.
- 40-50
 - 40-55
 - 40-60
 - 40-65
 - 40-70
22. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
- pinggang
 - punggung
 - panggul
 - kepala
 - tengkuk

23. Berdiri tangan (*handstand*) sebaiknya dilakukan di atas landasan
- empuk
 - kasur
 - keras
 - karpét
 - lunak
24. Senam irama disebut juga
- aerobik
 - nonaerobik
 - artistik
 - ritmik
 - kontemporer
25. Berdiri, tali di belakang badan, lengan mendatar ke samping. Ambil langkah gallop ke sebelah kiri bersama tali berputar ke depan, lalu berganti arah adalah gerakan
- langkah hop ke belakang
 - hop ke samping
 - gallop ke samping
 - lengan menyilang
 - langkah lari
26. Kegiatan mendaki gunung telah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu, bahkan menurut kisah Mahabarata. Pandawa Lima yang terdiri atas Sadewa, Nakula, Arjuna, Bhima, dan Yudhisthira, beserta istri mereka Draupadi, mendaki gunung ... untuk mencapai puncaknya.
- Kilimanjaro
 - Jayawijaya
 - Himalaya
 - Mahameru
 - Rinjani
27. Dalam membawa perlengkapan dan perbekalan, seharusnya beratnya tidak melebihi sepertiga berat badan yaitu sekitar
- 15-20 kg
 - 15-21 kg
 - 15-22 kg
 - 15-23 kg
 - 15-24 kg
28. Pada lomba renang gaya bebas, kelompok umur I putra dan putri adalah
- umur 14 tahun sampai dengan 15 tahun
 - umur 15 tahun sampai dengan 16 tahun
 - umur 15 tahun sampai dengan 17 tahun
 - umur 16 tahun sampai dengan 17 tahun
 - umur 17 tahun sampai dengan 18 tahun
29. Gerakan kaki pada latihan kaki pada gaya bebas adalah kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dan gerakan kedua kaki dimulai dari
- pangkal paha
 - pangkal lutut
 - pangkal tumit
 - pangkal pergelangan kaki
 - pangkal betis

30. Chlamidia disebabkan oleh bakteri
- a. *Treponema pallidum*
 - b. *Chandre*
 - c. *Neisseria gonorrhoeae*
 - d. *Chlamydia trachomatis*
 - e. *Candidia albicans*

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan tugas dan kewenangan wasit kedua dalam permainan futsal!
2. Jelaskan empat aspek utama pencak silat!
3. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
4. Apa yang dimaksud rasa lelah yang prematur?
5. Apakah yang harus dilakukan sebelum melakukan dan setelah melakukan Aerobik?
6. Mengapa dalam melakukan loncat indah, harus memerhatikan kedalaman kolam?
7. Jelaskan cara memberikan pertolongan pertama pada luka patah tulang tertutup!
8. Sebutkan contoh-contoh yang termasuk ke dalam golongan psiko-tropika!
9. Apa tujuan dari permainan bulutangkis?
10. Jelaskan teknik lompat tinggi gaya guling perut!
11. Mengapa harus dilakukan tes kebugaran jasmani?
12. Apa tujuan senam lantai?
13. Bagaimana cara mengayun tali dengan melingkarkan di atas kepala?
14. Bagaimana sejarah perkembangan kegiatan mendaki gunung?
15. Bagaimana cara melakukan pernapasan renang gaya dada?

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Hendri. 2006. *Panduan Teknis Pendakian Gunung*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Badan Pendidikan dan Latihan Wanadri. 2005. *Teknik Dasar Hidup di Alam Bebas*. Bandung: Lembaga Penerbitan dan Bulletin Wanadri.
- Djumidar A. Widya, Moch. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Donovan, grand et al. 2001. *Koreksi Gerakan Senam yang Membahayakan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Giriwijoyo, HYS. Santosa. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan.
- Hutapea, Ronald. 1995. *AIDS, PMS dan Perkosaan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Jhon dan Traetta, Mary Jean. 2007. *Dasar-dasar Senam*. Bandung: Angkasa.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mulyono dan Asti, Badiatul Muchlisin. 2008. *Smart Games for Outbound Training*. Yogyakarta: Diva Press.
- Orr, C Rob dan Tyler, Jene B. 2008. *Dasar-dasar Renang*. Bandung: Angkasa.
- Prusak, Keven. A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pusat Dukungan Pencegahan Lakhar BNN. *Cegah Anak Anda dari Penyalahgunaan Narkoba, Drugs Are Not Child's Play*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
2003. *Undang-undang Narkotika dan Psicotropika*. Jakarta: Sinar Grafika.

Alamat Situs

- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket" (9 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli" (9 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/William_G._Morgan" (7 Januari 2009)

- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Justin_Gatlin (8 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_tangan" (9 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Kejuaraan_Dunia_Bola_Tangan_Pria" (9 Januari 2009)
- ð <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/0704/17/0705.htm> (10 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Dunia_FIFA" (7 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Tim_nasional_sepak_bola_Indonesia" (7 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola" (7 Januari 2009)
- ð <http://ricisan.wordpress.com/2007/02/13/asal-usul-sepak-bola-cu-ju-berasal-dari-tiongkok/> (7 Januari 2009)
- ð <http://map-bms.wikipedia.org/wiki/Renang>" (10 Januari 2009)
- ð http://www.maharanisportclub.com/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=2 (8 Januari 2009)
- ð <http://id.wikipedia.org/wiki/Berenang> (10 Januari 2009)
- ð <http://ms.wikipedia.org/wiki/Renang> (10 Januari 2009)
- ð http://world.kbs.co.kr/indonesian/news/news_zoom_detail.htm?No=2296 (10 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja (8 Januari 2009)
- ð http://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat" (9 Januari 2009)
- ð <http://www.kpsnusantara.com/reflect/malay/Riwayat%20Singkat%20Pencak%20Silat%20Cikalong.htm> (9 Januari 2009)
- ð <http://id.wikipedia.org/wiki/Narkoba> (8 Januari 2009)
- ð <http://nusaindah.tripod.com/narkoba.htm> (8 Januari 2009)
- ð <http://www.kapanlagi.com/a/0000002212.html> (7 Januari 2009)
- ð <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2005/0505/29/percil/prestasi.htm> (8 Januari 2009)
- ð http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompat_jauh" (7 Januari 2009)
- ð http://softball-ina.blogspot.com/2003_12_01_softball-ina_archive.html (10 Januari 2009)
- ð <http://id.wikipedia.org/wiki/Softbol> (7 Januari 2009)
- ð <http://www.kabarinews.com/article.cfm?articleID=1809> (22 Juli 2009)

GLOSARIUM

<i>Aborsi</i>	: pengguguran kandungan (menurut KBBI); terhentinya kehidupan buah kehamilan di bawah 20 minggu atau berat janin kurang dari 1.000 gram (menurut WHO).
<i>Aerobic dance</i>	: perpaduan antara senam dan tarian.
<i>Agilitas</i>	: keseimbangan tubuh.
<i>AIDS</i>	: <i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i> ; kumpulan gejala penyakit karena menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia.
<i>Back roll</i>	: mengguling ke belakang.
<i>Bet</i>	: alat pemukul pada permainan tenis meja.
<i>Blaming the victim</i>	: dinamika menyalahkan korban.
<i>Body Position</i>	: sikap tubuh.
<i>Breathing</i>	: pernapasan.
<i>Brug</i>	: sikap kayang.
<i>Cardiac arrest</i>	: henti jantung.
<i>Crawl</i>	: renang gaya bebas.
<i>Crawl</i>	: merangkak, sebutan lain untuk renang gaya bebas.
<i>Deep float</i>	: pelampung kaki bertali.
<i>Endurance</i>	: daya tahan.
<i>Fancy diving</i>	: loncat indah.
<i>Flexibility</i>	: kelentukan.
<i>Footwork</i>	: gerakan kaki.
<i>Forward roll</i>	: mengguling ke depan.
<i>Free sex</i>	: seks bebas.
<i>Gada</i>	: tongkat.
<i>General Endurance</i>	: daya tahan umum atau daya tahan jantung dan paru-paru.
<i>High impact aerobic</i>	: senam aerobik dengan gerakan yang kuat dan cepat.
<i>HIV</i>	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i> ; virus yang menyebabkan penurunan kekebalan tubuh manusia.
<i>Kecepatan (speed)</i>	: kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu paling singkat.
<i>Kelincahan (Agility)</i>	: kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
<i>KTD</i>	: Kehamilan Tidak Diinginkan.

<i>Lift force</i>	: tenaga daya angkat.
<i>Low impact aerobic</i>	: senam aerobik dengan gerakan yang ringan dan lambat
<i>Mapala UI</i>	: Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Indonesia
<i>Mendaki gunung</i>	: suatu olah raga keras, penuh petualangan dan membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan serta daya juang yang tinggi.
<i>Mixed grips</i>	: teknik memegang gada cara campuran/ <i>gabubfab</i> , yaitu memegang tongkat dengan tangan yang satu menghadap ke bawah dan telapak tangan yang satu menghadap ke atas.
<i>Muscular endurance</i>	: daya tahan otot.
<i>Passing</i>	: mengumpan atau mengoper bola.
<i>Penholder grip</i>	: cara memegang bet yang menyerupai pegangan tangkai pena.
<i>PMS</i>	: Penyakit Menular Seksual, contohnya gonore, sifilis, dan chlamidia.
<i>Regular grips</i>	: teknik memegang gada dengan memegang gada/tongkat dengan satu atau kedua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
<i>Respiratory arrest</i>	: henti napas.
<i>Reverse grips</i>	: teknik memegang gada memegang gada/tongkat dengan satu atau kedua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.
<i>Rimau</i>	: sikap khusus merangkak dalam pencak silat.
<i>Senam irama/ritmik</i>	: gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
<i>Servis</i>	: pukulan awal untuk menandai dimulainya permainan.
<i>Sexually active</i>	: berperilaku seks aktif.
<i>Shakehand grip</i>	: cara memegang bet yang menyerupai pegangan jabat tangan.
<i>Shuttle run</i>	: lari bolak-balik.
<i>Single mothers</i>	: ibu lajang.
<i>Sir Edmund Hillary</i>	: orang pertama yang mendaki gunung tertinggi di dunia yaitu puncak tertinggi di Everest, Pegunungan Himalaya pada tahun 1953.
<i>Speed</i>	: kecepatan.
<i>Steamline</i>	: posisi tubuh sejajar dengan permukaan air.
<i>Stopwatch</i>	: alat untuk menghitung waktu.
<i>Streamline</i>	: hampir sejajar dengan permukaan air.
<i>Strength</i>	: kekuatan.

INDEKS

A

Aborsi 231, 229, 248, 250
Aerobic dance 191, 248, 250
Agilitas 168
Aids 108, 232, 234, 235, 229, 246, 248, 250

B

Back roll 62, 248, 250
Bet 16, 17, 249
Blaming the victim 230, 235
Body position 248, 250
Breathing 248, 250
Brug 54, 61, 248, 250

C

Cardiac arrest 214, 216
Crawl 75, 248, 250

D

Deep float 77, 248, 250

E

Endurance 39, 43, 45, 50, 37, 249, 251, 254

F

Fancy diving 248, 250
Flexibility 248, 250, 254
Footwork 139, 248, 250
Forward roll 54, 61, 179, 248, 250
Free sex 248, 250

G

Gada 248, 251
General endurance 248, 251

H

High impact aerobic 202, 203, 242

Hiv 107, 108, 232, 234, 229, 248, 251

K

Kecepatan 5, 26, 28, 34, 38, 39, 42, 43, 50, 89, 119, 139, 153, 155, 164, 168, 170, 176, 177, 169, 188, 189, 187, 216, 217, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 249

Kelincahan 134, 168, 175, 167, 248, 251

Ktd 230, 234, 229, 248, 251

L

Lift force 248, 251

Low impact aerobic 191, 249, 251

M

Mapala ui 220, 226, 249, 251

Mendaki gunung 220, 221, 223, 225, 226, 227, 239, 244, 245, 249

Mixed grips 249, 251

Muscular endurance 249, 251, 254

P

Passing 5, 6, 22, 24, 7, 241

Penholder grip 17, 249, 251

Pms 232, 234, 229, 246, 249, 251

R

Regular grips 249, 251

Respiratory arrest 249, 251

Reverse grips 249, 251

Rimau 32

S

Senam irama 71, 72, 73, 202, 244, 249, 251

Senam ritmik 251

Servis 2, 232, 234, 235, 168, 175, 167, 249, 251

Sexually active 249, 251

Shakeholder grip 252

Shuttle run 249, 252

Single mothers 231, 42, 50

Sir edmund hillary 220, 170, 249, 252
Speed 39, 248
Steamline 249, 252
Stopwatch 48, 249, 252
Streamline 249, 252
Strength 39, 254

LAMPIRAN

Tabel I
Umur-Umur Permulaan Berolahraga, Spesialisasi,
dan Prestasi Top

Cabang Olahraga	Permulaan Olahraga	Spesialisasi	Prestasi Top
Atletik	10 - 12	13 - 14	18 - 23
Basketball	7 - 8	10 - 12	20 - 25
Tinju	13 - 14	15 - 16	20 - 25
Balap sepeda	14 - 15	16 - 17	21 - 24
Loncat indah	6 - 7	8 - 10	18 - 22
Anggar	7 - 8	10 - 12	20 - 25
Senam (wanita)	6 - 7	10 - 11	14 - 18
Senam (laki-laki)	6 - 7	12 - 14	18 - 24
Mendayung	12 - 14	16 - 18	22 - 24
Sepak bola	10 - 12	11 - 13	18 - 24
Renang	3 - 7	10 - 12	16 - 18
Tenis	6 - 8	12 - 14	22 - 25
Volleyball	11 - 12	14 - 15	20 - 25
Angkat besi	11 - 13	15 - 16	21 - 28
Gulat	13 - 14	15 - 16	24 - 28

Daftar Rata-Rata Denyut Nadi Dalam Latihan Menurut Usia

No.	Usia Tahun	Denyut Maksimal Per Menit	Daerah Latihan	
			60%	80%
1.	20	200	120	160
2.	25	195	117	156
3.	30	190	114	152
4.	35	185	111	148
5.	40	180	108	144
6.	45	175	105	140
7.	50	170	102	136
8.	55	165	99	132
9.	60	160	96	128
10.	65	155	93	124

Sumber: Hafen, 1998, *Behavioral Guidelines for Health and Wellness*, Morton Pub. Co. Hal. 209.

Pengukuran Kesegaran Jasmani Menurut Kesehatan

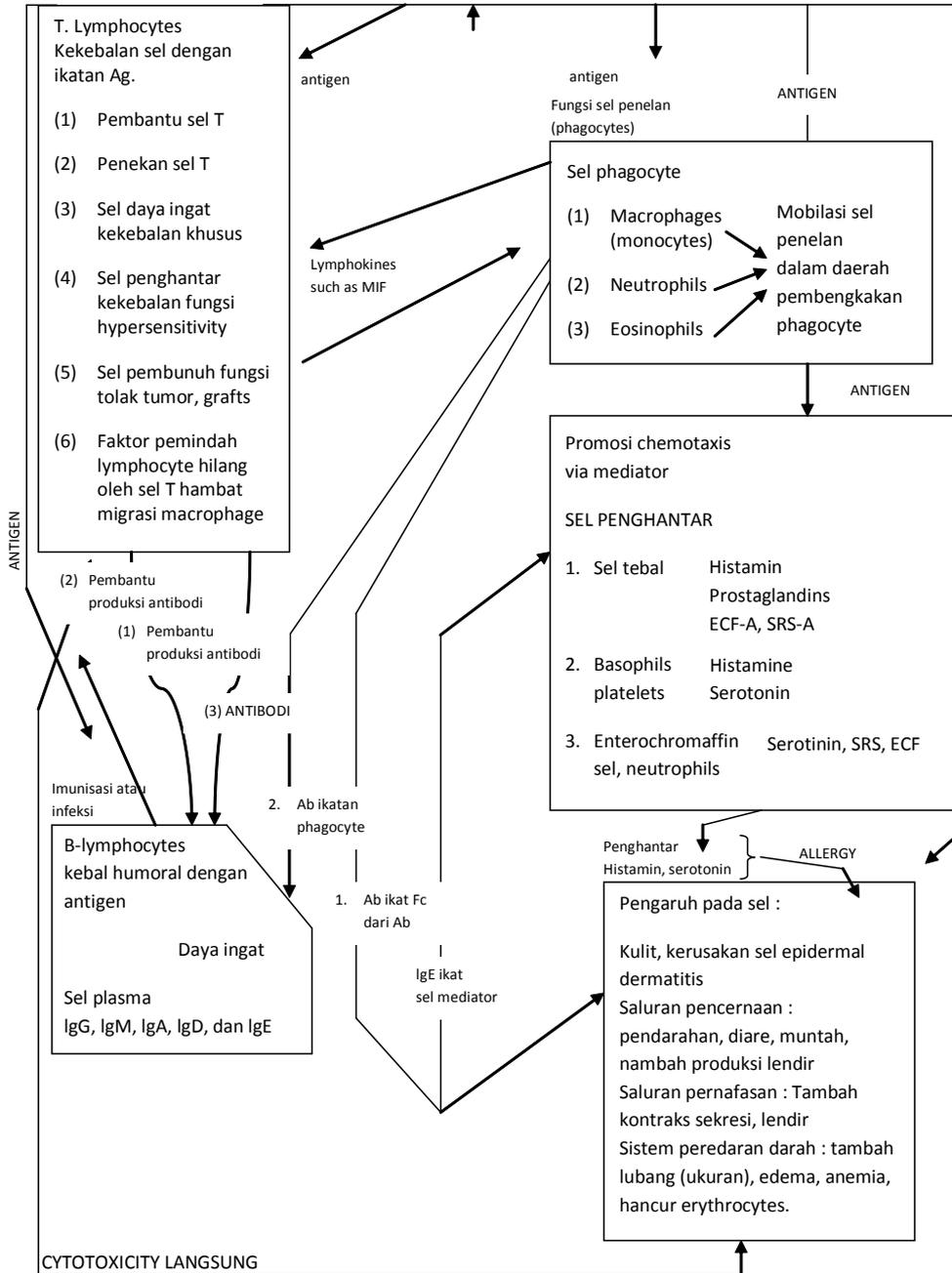
Komponen Kesegaran Jasmani	Prosedur Evaluasi	
	Laboratorium	Tes Sendiri
1. <i>Cardiorespiratory</i>	<i>Maximum Oxygen</i> pada <i>cycle</i> argometer	12 mn. Lari 1,5 mil tes
2. <i>Body composition</i>	Berat dalam air dengan beberapa metode	Tes ketebalan lemak kulit, indeks tubuh, dan tinggi/berat
3. <i>Muscular strength</i>	Tensimeter	Angkat gantung badan
4. <i>Muscular endurance</i>	<i>Isokinetic test</i>	<i>Sit up, pull up, flexed arm hand</i>
5. <i>Flexibility</i>	<i>Leighton flexometer</i>	<i>Sit and reach tests</i>

(Sumber: Hafen, 1988, hal. 202)

Model Umum Reaksi Pengebalan Tubuh

Lingkungan Luar: Mikroorganisme-bakteri, jamur, protozoa, virus. Tanaman dan hasilnya-biji dan rumput, dan sebagainya. Obat-antibiotik, dan lain-lain. Biologis-vaksin, darah, dan hasilnya. Produksi dari ternak-dander, serum. Serangga-sengatan lebah. Bahan kimia-makanan yang mengandung logam, cat warna, bahan pelindung, racun.

Lingkungan Dalam: Jaringan transplantasi-jantung, ginjal, kulit. Sel dan ganas tumor jaringan kanker.



PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

SMA/MA/SMK

Untuk Kelas X

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan pendidikan melalui pembelajaran aktivitas jasmani atau gerak fisik serta pemahaman tentang kesehatan antara lain pola hidup sehat. Buku ini menyajikan keterampilan permainan beregu (bola voli, futsal, tenis meja, bulutangkis, serta sepak bola) dan olahraga perorangan (pencak silat dan atletik) sehingga siswa dapat mempraktikkannya dengan baik. Di samping itu, dibahas juga materi berbagai gaya renang, loncat indah dan senam lantai, baik tanpa alat maupun dengan bantuan alat.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Dengan setumpuk aktivitas, namun kondisinya tidak mudah lelah dan selalu bersemangat. Setiap orang dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dan buku ini menguraikan beberapa usaha untuk mewujudkan hal tersebut.

Buku ini membahas juga tentang narkoba, karena hingga saat ini narkoba masih merupakan permasalahan besar yang dapat menghancurkan generasi muda penerus bangsa. Narkoba hanya akan membawa penderitaan, bahkan kematian bagi si pemakai. Pencegahan dampak buruk narkoba, khususnya pada anak sekolah dapat dilakukan melalui pemahaman dan edukasi yang baik mengenai bahaya narkoba.

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

ISBN 978-979-095-279-9 (jil. 1a)

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) *Rp15.896,00*