**Rangkuman Penjaskes**

**PERMAINAN BOLA BESAR**

**A.**      **Permainan sepak bola**

Sepak bola dalam permainan sesungguhnya dimainkan diatas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sudah ditentukan dimana setiap regu dimainkan oleh 11 pemain termasuk penjaga gawang dan dibatasi dengan waktu 2 x 45 menit, istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit. Di Indonesia pada tanggal 19 april 1930 di bentuk persatuan sepakbola. Pengurus PSSI pertama kali di ketuai oleh Ir.Soeratin Sosrosoegondo.

A.     Lapangan Dan Perlengkapan Sepak bola

a.      lapangan sepak bola

       panjang lapangan 100-110 m

       lebar lapangan 64-75m

       jari-jari lingkaran tengah 9,15m7

       luas daerah gawang 18,35 kali 5,5 m

       luas daerah  tendangan hukuman 40,32 kali 16,5m

       jarak titik tendangan hukuman (finalty) dari tiang gawang 11m

       tinggi gawang 2,44 m , lebar gawang 7,32 m

       diameter tiang dan palang gawang 12 m.

b.      bola.

       bentuk bola : bulat dengan berat bola 396- 453 gr

       keliling lingkaran bola : 68-71 cm

1.      Teknik Dasar Menyundul Bola

a.      Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

b.      Kedua lengan di depan samping badan, pandangan tertuju pada    arah bola.

c.       Lentingkan pinggang kebelakang dan keraskan otot leher serta berat badan tertumpu pada kaki belakang.

2.      Teknik Dasar menggiring bola

Menggiring atau mendribble, yaitu gerakan mendorong kedepan variasi kesamping sambil berlari sehingga bola bergulir diatas tanah dan selalu dalam penguasaan pemain.

3.      Teknik Dasar Menahan Bola

a.      Teknik dasar menahan bola dengan dasar kaki

b.      Teknik menahan bola dengan kura-kura kaki

4.      Teknik Dasar Menendang Bola

Menendang bola adalah suatu teknik menyentuh atau mendorong bola yang telah atau merupakan faktor dominan dalam permainan sepak bola. Menendang bola dibedakan menjadi 3 macam:

a.      Menggunakan kaki bagian belakang.

b.      Menggunakan punggung kaki

c.       Menggunakan punggung kaki bagian dalam & punggung kaki bagian luar.

**B.**       **Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jarring ditengah lapangan & setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 point dgn system rally point dan dipimpin oleh dua orang wasit.

1.      Teknik dasar servis atas.  
Servis merupakan bentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Keterampilan Gerak Dasar Servis Atas ( Tenis Servis )

a.      Berdiri tegak.

b.      Kedua kaki sikap melangkah.

c.       Tangan kiri memegang bola di depan badan.

d.      Pandangan ke arah bola.

e.      Lambungkan bola keatas.

f.        Lentingkan badan ke belakang.

2.      Teknik dasar smes (spike)

Smes (spike) adalah pukulan yang keras dan arahnya menukik untuk mematikan lawan.

Keterampilan Teknik Dasar Smes

a.      Berat badan pada kaki depan

b.      Pandangan ke depan (arah net)

c.       Gerakan awalan.

d.      Gerakan tolakan.

e.      Gerakan pukulan.

f.        Gerakan mendarat.

g.      Kedua lutut direndahkan.

h.      Berat badan dibawa kedepan.

i.        Pandangan kedepan atas.

j.        Kedua lengan di depan samping badan

3.      Teknik passing

Passing merupakan teknik dasar gerakan voli yang mutlak harus dikuasai oleh pemain, baik passing bawah maupun passing bawah.

4.      Blocking

Blocking adalah upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diduga menjadi jalannya bola dan teknik membendung dapat dilakukan sendiri maupun dua atau tiga orang didekat net. Keterampilan Teknik Dasar Membendung :

a.      Tahap persiapan.

b.      Gerakan.

c.       Akhir gerakan

**C.**       **Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket dilakukan di lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dengan cara memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya. Pemain bola basket setiap regunya terdiri dari 5 orang yang dipimpin oleh dua orang wasit.

1.      Teknik passing

Passing adalah gerakan melempar bola untuk mengadakan umpan satu tim dalam menyusun serangan. Passing dalam basket dapat dilakukan dengan dua tangan ataupun satu tangan.

2.      Menggiring

Menggiring atau mendribble adalah gerakan memantul-mantulkan boladengan satu tangan dan telapak tangan terbuka, baik dilakukan di tempat maupun jalan atau lari.

3.      Shooting

Shooting atau menembak adalah teknik dalam bola basket untuk melakukan tembakan kea rah ring basket untuk memperoleh nilai.

4.      Tembakan

1)     Tembakan melayang (Lay- up shoot)

dilakukan dari jarak dekat ring basket yang didahului dengan gerakan langkah.

2)     Overhead Lay-up  shoot

memasukan bola dengan satu atau dua tangan di atas kepala.

3)     Underhead Lay-up shoot

memasukan bola dengan satu  atau dua tangan di bawah kepala

5.      Latihan kombinasi dan koordinasi bola basket

a.        Latihan kombinasi menggiring, passing, dan shooting

b.        Latihan kombinasi passing dan lay up.

**PERMAINAN BOLA KECIL**

**A.**     **Bulu tangkis**

Bulu tangkis adalah permainan yang dilakukan single atau double dengan cara menyebrangkan shuttlecock dengan alat raket yang dipegang oleh masing-masing pemain. Permainannya dibatasi oleh 1 set mencapai nilai  21 dengan *rally point* dimana salah satu pemain yang mendapat nilai 21 dinyatakan pemenang pada set tersebut. Apabila pemain mendapat nilai 20-20 maka untuk menyelesaikan permainan pada set itu dicari selisih 2 point dan hitungannya dengan system *rally point*.

        Berat bola antara 4,75 – 5,50 gram

        Jumlah bulu 14-16 helai yang panjangnya antara 4mm – 70mm

        Bulu ditancapkan pada gabus bergaris tengah 25 – 28mm

        Garis tengah bulu bagian atas 54mm

a.      Servis

1.      Berdiri melangkah, berat badan berada di kaki belakang dan tangan memegang raket

2.      Pindahkan berat badan ke depan bersamaaan raket diayunkan ke depan arah jatuhnya bola

3.      Kontak raket dan bola ketinggian di bawah pinggang

4.      Setelah raket lurus mengarah ke atas lurus dengan arah gerakan bola, pinggul dan bahu di putar ke arah depan

5.      Pandangan mengikuti arah bola

b.      Pengembalian servis

Pada teknik pengembalian servis kok diseberangkan jaring kelapangan lawan diusahakan jatuhnya kok jauh dari pemain lawan

c.       Pukulan net

1.      Forehand drop adalah memukul bola dengan lembut melewati net

2.      Backhand drop  prinsip nya sama, hanya perbedaan nya dilakukan dengan teknik pegangan bakc-hand

d.      Pukulan dropshot

Pukulan drop shoot adalah pukulan meluncurkan shuttle cock agar jatuh sedekat-dekatnya dengan net bidang lawan

e.      Macam-macam pukulan smes

1.      smes penuh

2.      smes potong

3.      smes lingkar kepala

4.      Back-hand smash

f.        Pengembalian smes

Dalam pengembalian smes diusahakan shuttle cock jauh dari pemain yang melakukan smes atau tepat di badannya

g.      Latihan modifikasi dan koordinasi teknik bulu tangkis

**B.**     **Softball**

Permainan softball merupakan permainan beregu yg menyerupai rounders. Dimana teknik dasarnya meliputi gerakan lempar tangkap bola. Setiap regu terdiri dari 9 orang pemain.

1.       Teknik Melempar Bola

a.      Melempar lurus

b.      Melempar samping

c.       Melempar bawah

d.      Pitching sling shoot dan wind mill

2.        Teknik Menangkap Bola

a.      Teknik menangkap bola lambung (catch fly ball)

b.      Teknik menangkap bola lurus (catch strike ball)

c.       Teknik menangkap bola gulir (catch ground ball)

3.        Teknik Dasar Memegang Stik

a.      Pegangan panjang (bawah)

b.      Pegangan tengah

c.       Pegangan atas

4.        Teknik Memukul dalam Permainan softball

Tujuan memukul yaitu menyerang lawan agar memperoleh nilai utk meraih kemenangan.

5.        Sliding

Sliding adalah meluncurkan badan dalam rangka mencapai base.

Macam- macam sliding :

a.      Sliding lurus (straight leg slide)

b.      Sliding mengait (hook slide)

c.       Sliding dengan kepala lebih dulu (head first slide)

**C.**     **Tenis Meja**

1.      Cara memegang bet

a.    Penholder grip adalah cara memegang bet seperti memegang pena. Ada 2 model, yaitu Model RRC dan Model Jepang

b.   Shake hand grip

2.      Servis  = Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh server.

3.      Teknik memukul bola

a.      Pukulan backhand

b.      Pukulan forehand

c.       Pukulan side spin/pukulan putaran

4.      Permainan ganda

Permainan tenis meja ganda harus dilakukan secara bergantian dan tidak diperkenankan pemain memukul 2 kali.

5.      Pola permainan ganda adalah sebagai berikut.

a.      Bergerak kesisi kiri dan kanan

b.      Bergerak manurut sistem huruf “T”

c.       Bergerak manurut sistem huruf “N”

d.      Bergerak manurut sistem huruf “O”

**ATLETIK**

**A.**        **Tolak Peluru**

Tujuaan dari tolak peluru adalah menolak peluru sejauh-jauhnya. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran  dengan gais tengah 2,135 m, pada arenanya terdapat sektor tolakan yang besar sudutnya 450 dan balok tolakan dengan panjang 1,22 m. Di samping kiri dan kanan lingkaran terdapat garis sepanjang 0,75 m untuk tanda setengah lapangan. Pengukuran jarak dalam tolak peluru adalah dari batas tolakan hingga  jatuhnya peluru. Diameter lingkaran lapangan tolak peluru 2.135 Meter. Sudut tolakan yg di tunjukan tanda panah pada lapangan tolak peluru 40 Derajat

1.     Awalan

Posisi peluru pada sikap awalan dalam tolak peluru Menempel Pada Leher

2.     Teknik gaya menolak dalam nomor tolak peluru

a.      Gaya Ortodox / menyamping

b.      Gaya  Obrien/membelakangi

Gerak Tolak Peluru 🡺  Awalan – Menyilang Kaki – Bergeser - Memutar Badan - Menolak

Awalan dari teknik tolak peluru sikap ortodok/menyamping

3.      Berat peluru

a.      Putri Junior : 3 Kg

b.      Putra Junior : 4 Kg

c.       Putri Senior    : 5 Kg

d.      Putra Senior   : 7,26 Kg

**B.**        **Lari Sambung**

Lari sambung/lari estafet adalah lari secara beregu yang terdiri atas 4 orang dimana dalam pelaksanaan lari dengan cara memindahkan tongkat estafet yang telah di tentukan.

1.      Tongkat

a.      Panjang Tongkat Estafet : 29,21 cm

b.      Diameter tongkat estafet : Dewasa : 3,81 cm - Anak-anak : 2,54 cm

2.      Teknik memegang tongkat

a.      Teknik memegang tongkat ketika akan start

b.      Teknik memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat

3.      Teknik menerima tingkat

a.      Visual              : Dengan menoleh atau melihat ke belakang dan ini hanya di gunakan untuk lari Estafet yang berjarak 4 x 400 meter

b.      Nonvisual       : dengan tidak menoleh ataupun melihat ke belakang,karena jarak yang di gunakan terlalu pendek yaitu 4 x 100 meter.

4.      Teknik lari estafet

a.      Setiap regu berjumlah empat atlet yang memiliki lari cepat.

b.      Start dengan start jongkok.

c.       Lari dilakukan di lintasan masing – masing.

d.      Tongkat dibawa pelari dari start hingga memasuki garis.

5.      Teknik memasuki garis finish

1.      Lari secepat-cepatnya tanpa mengubah langkah.

2.      Pandangan lurus kedepan.

3.      Ayunkan salah satu tangan ketika melewati garis finish.

**C.**        **Lari Cepat atau Lari Jarak Pendek**

Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint).

1.      Lari teknik dasar start. Start dibagi menjadi 3 macam :

1.      Start panjang

2.      Start menengah

3.      Start pendek

2.      Teknik dasar start jongkok

1.      Aba- aba bersedia

2.      Aba-aba  siap

3.      Aba- aba “Ya”

3.      Teknik dasar lari jarak pendek

1.      Gerakan kaki

2.      Gerakan kedua lengan

3.      Sikap badan

4.      Teknik dasar finish

1.      Lari terus tanpa mengubah sikap lari

2.      Merebahkan badan kedepan bersamaan kedua lengan diayun lurus kebelakang

3.      Memutar dada kesalah satu sisi

**D.**       **Lompat tinggi (High jump)**

         -> Gaya gunting

1.        Gaya gunting

a.      Melompat mengambil awalan dari tengah.

b.      Apabila saat melompat pelompat menggunakan tumpuan kaki kiri maka mendarat menggunakan kaki kiri juga.

c.       Di udara badan berputar ke kanan, mendarat dengan kaki kiri, badan menghadap kembali ke tempat awal.

2.      Gaya guling sisi (Western roll)

Gaya guling sisi tidak menggunakan awalan dari tengah tetapi awalannya dari samping.

3.      Gaya guling perut (straddle)

Gaya yg dianggap sbg gaya paling efisien & dapat mencapai lompatan lebih tinggi. Sikap badan di atas mistar TELUNGKUP dan mendarat dengan kaki kanan ( jika kaki kiri yg menolak ) kemudian memutar tubuh sehingga menyentuh bagian bahu . merupakan bagian dari lompat tinggi Gaya Guling perut

4.      Gaya flop

Sikap badan diatas mistar TERLENTANG dengan kedua kaki tergantung lemas, dan dagu agak ditarik ke dekat dada dan punggung berada diatas mistar merupakan bagian dari lompat tinggi Gaya Flop.

**E.**         **Lompat Jauh Gaya**

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri. Tujuan lompat jauh adalah melakukan lompatan dengan mencapai jarak sejauh-jauhnya. Ada beberapa teknik dalam lompat jauh diantaranya :

a.    Teknik awalan.

yaitu berdiri di titik awalan kemudian berlari dan setelah kira-kira empat langkah dari balok tumpuan berkonsentrasi menumpu.

b.   Teknik tolakan

c.    Teknik saat terbang di udara.

kedua lutut ditekuk dan kedua tangan di samping kepala lalu diturunkan.

d.   Teknik mendarat.

pada saat mendarat berat badan dibawa kedepan dan tangan lurus ke depan.

**F.**         **Penguasaan Materi Lari Jarak Menengah**

Lari jarak menengah yaitu lari yang dilakukan pada lintasan melingkar atau track dengan menempuh jarak 800m dan 1500m.

1.        Teknik Dasar yang harus Dikuasai Pelari

a.      Start

b.      Sikap badan saat lari

c.       Sikap badan saat masuk masuk finish

2.        Prinsip Gerak dalam Lari Menengah

a.      Gerakan lari dimulai dari aba-aba start

b.      Sikap badan condong kedepan

c.       Kedua tangan diayunkan

d.      Frekuensi gerakan kaki pada saat lari

e.      Pendaratan kaki

3.        Faktor penting dalam lari menengah

Faktor yang perlu diperhatikan adalah gaya dan tahan tubuh.

4.        Latihan kombinasi lari jarak menengah

a.      Gerak mengayun tangan dan lari ditempat.

b.      Gerak lari dan memasuki finish.

**G.**        **Lempar lembing awalan langkah jingkat (hop-step)**

Lempar lembing adalah salah satu cabang nomor atletik lempar dengan alat menyerupai lombak yang terbuat dari aluminium atau bambu yang dilemparkan di lapangan yang telah di tentukan.

1.        Cara memegang lembing

a.      Cara Amerika

b.      Cara Finlandia

c.       Cara pegangan Tang

2.        Cara membawa lembing

a.         Tangan membawa lembing lurus ke belakang serong kebawah

b.        Tangan membawa lembing ditekuk 90o

c.         Tangan membawa lembing di angjkat sedikit lebih tinggi dari kepala

3.        Cara melempar lembing

a.      Tanpa awalan

b.      Dengan awalan

4.        Langkah silang (Cross step) sebelum melempar

a.         Langjahkan kaki kanan ke depan menyilang kaki kiri

b.         Langkahkan kaki kiri ke depan dengan tetap mempertahankan tangan kanan

c.          Langkahkan mkaki kanan kedepan menyilang kaki kiri

d.         Langkahkan kaki kiri ke depan selebar mungkin saat telapak kaki tepat menginjak tanah

5.        Gerak ikutan (follow through)

Gerak ikutan adalah gerakan setelah melempar lembing.

a.         Sikap badan menghadap ke arah lemparan lembing

b.        Kaki kiri ke belakang menjaga keseimbangan

6.        Peraturan

a.      Pelempar harus melakukan lemparan dari lintasan lapangan lempar lembing.

b.      Hasil lemparan harus menancap tanda bekas jatuhan.

c.       Pemenang adalah peserta yang dapat melemparkan jauh.

d.      Setelah lemparan, peserta harus keluar melalui belakang garis batas lemparan.

7.        Sarana dan prasarana lempar lembing

a.      Sarana atau alat

b.      Prasarana atau lapangan

**BAB 4 : BELA DIRI**

**A.**        **Pencak silat**

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang terdiri dari gerakan jasmani yang lemah gemulai namun penuh bertenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur.

1.        Bentuk latihan gerakan pembelaan dalam pencak silat

a.      Langkah

b.      Latihan tangkisan & elakan

c.       Bentuk latihan hindaran

2.        Teknik dasar pukulan

a.      Serangan arah depan : tebak, tinju, dorong, sodok, bandul .

b.      Serangan tangan arah bawah : bandul/catok, sanggah, tusuk.

c.       Serangan arah atas : yumbuk, pedang, tebak.

d.      Serangan arah samping : pedang, tampar, bandul, kepret.

3.        Latihan dasar pukulan

a.      Jurus pertama

b.      Jurus kedua

c.       Jurus ketiga

d.      Jurus keempat

e.      Jurus kelima

4.        Gerakan serangan tangan atau kaki

a.      Jenis serangan tangan/pukulan meliputi:

1)       Serangan arah depan

Serangan ini digunakan pada sasaran yang berada didepan

2)       Serangan tangan dari atas

3)       Serangan tangan dari samping

4)       Serangan siku depan

b.      Jenis serangan kaki/tendangan

1)       Serangan kaki dapat menggunakan punggung kaki/sabit.

2)       Serangan lutut terdiri atas bawah dan samping.

5.        Sambung / ganda

a.      Berdiri posisi awal seperti jurus pertama.

b.      Melakukan tendangan depan dan melakukan tangkisan tutup depan.

c.       Lakukan tendangan dan tangkisan dengan kaki kanan dan kiri (bergantian).

6.        Pengembangan teknik serangan langsung

a.      Menggoyangkan pertahanan lawan.

b.      Melakukan serangan pendahuluan.

7.        Tangkapan

a.      Tangkapan tangan.

b.      Tangkapan depan lengan.

**BAB 5 : KEBUGARAN JASMANI**

A.       Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan.

B.        Bentuk kebugaran jasmani

a.      Latihan kelentukan (*flexibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Bentuk latihan kelentukan adalah pemanasan (*warming up*).

b.      Latihan keseimbangan merupakan latihan yang dilakukan secara statis ataupun dinamis.

a)      sikap kapal terbang

b)     sikap berdiri dengan satu kaki

c)      latihan sikap lilin

d)     latihan sikap tubuh duduk.

c.       Latiha kecepatan bertujuan agar memiliki semangat saat dilombakan. Jenis-jenis latihan kecepatan yaitu: latihan kecepatan otot tangan, otot punggung & latihan otot kaki.

d.      Latihan Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dgn cepat dan tepat, sesuai situasi yang dihadapi tanpa kehilangan keseimbangan.

a)      Latihan mengubah posisi tubuh jongkok berdiri.

b)     Latihan kelincahan gerakan bereaksi.

c)      Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus.

d)     Latihan lari belok-belok

e.      Latihan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam suatu selang waktu.

1.      Kecepatan otot tangan.

2.      Latihan kecepatan otot punggung.

3.      Latihan otot kaki.

4.      Latihan otot perut.

f.        Latihan daya tahan

a.      Melakukan two arms press.

b.      Latihan otot tangan.

c.       Latihan otot punggung .

d.      Latihan otot kaki

1.      Latihan otot tangan

Dengan melakukan gerakan push up sebanyak-banyaknya.

2.      Latihan otot punggung

Lakukan gerakan back up sebanyak-banyaknya.

3.      Latihan otot kaki

Lakukan gerakan squat jump sebanyak-banyaknya.

4.      Latihan otot perut

Lakukan gerakan sit- up sebanyak-banyaknya.

g.      Latihan kekuatan

1.      Push up.

2.      Pull up.

3.      Latihan kekuatan otot perut.

4.      Back up.

5.      Naik turun anak tangga.

**BAB 6 : AKTIVITAS SENAM DAN RITMIK**

**A.**        **Senam lantai**

Senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada Federation International Gymnastic yang termasuk senam artistik.

1.        Gerakan meroda

Gerakan meroda adalah gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara:

a.        Berdiri menyamping arah gerakan

b.        Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan diangkat keatas

c.         Putar menyamping menyerupai roda

d.        Ketika kedua tangan menumpu, kedua kaki dibuka lurus keatas

e.        Kaki satu per satu diletakan kembali

2.        Guling lenting

Guling lenting merupakan gerakan variasi antara menggulingkan badan dan tendangan dua kaki.

a.        Sikap jongkok menghadap matras.

b.        Letakan kedua tangan diatas matras.

c.         Masukan kepala diantara kedua tangan.

d.        Lencutkan kedua kaki kedepan atas sehingga punggung melenting.

3.        Gerak rangkaian pada senam lantai

Gerak rangkaian adalah dua gerak atau lebih yang dilakukan secara berurutan dengan waktu relatif singkat.

a.        Rangkaian meroda dan guling lenting

b.        Rangkaian guling depan dan guling lenting

2.        Rangkaian meroda dan guling lenting

a.        Ambil sikap berdiri menyamping.

b.        Lakukan gerakan meroda dengan sempurna.

c.         Rapatkan kedua kaki menghadap kearah matras.

d.        Bungkukan badan, lakukan gerakan guling depan dengan sikap akhir berdiri.

**B.**        **Senam irama**

Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang di barengi dengan music atau nyanyian sesuai irama yang mengikutinya.

a.             Langkah Biasa (looppas)

Berdiri dengan sikap tegak, kaki kiri dilangkahkan dan kedua lengan di samping badan. Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kanan ke depan, tumit menyentuh lantai terlebih dahulu di depan telapak kaki kiri. Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kiri kedepan seperti kaki kanan.

b.             Langkah Rapat

Berdiri dngan sikap tegak, kaki kiri dilangkahkan. Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kiri ke depan. Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kanan ke dpan telapak kaki kiri dan melangkahkan kaki kiri rapat dengan kaki kanan.

c.              Langkah Keseimbangan (Ballanspas)

Berdiri dengan sikap tegak, kaki kiri dilangkahkan. Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kiri ke depan. Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri. Sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan dan dirapatkan.

**Gerakan mengayun**

1.      Ayunan satu lengan depan belakang

a.      Sikap pertama berdiri tegak lalu melangkahkan kaki ke kiri, kedua lengan lurus kedepan.

b.      Hitungan ke-1, ayunkan lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.

c.       Hitungan ke-2, ayunkan kembali lengan kiri ke depan diikuti lutut mengeper.

d.      Hitungan ke-3 dan ke-4, lengan kanan melakukan gerakan yang dilakukan tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.

2.           Ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

a.      Badan tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.

b.      Hitungan ke-1, ayunkan lengan kiri ke kiri.

c.       Hitungan ke-2, ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.

d.      Hitungan ke-3, ayunkan lengan kanan kembali ke kiri.

e.      Hitungan ke-4, ayunkan lengan kiri ke kanan bersama dengan memindahkan berat badan ke kanan di sertai kedua lutut mengeper.

f.        Lakukan latihan ini sebanyak 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4.

3.           Ayunan dua lengan ke samping

a.      Berdiri tegak, lalu melangkah ke kiri dengan kedua lengan lurus ke depan.

b.      Hitungan ke-1, ayunkan kedua lengan ke samping (telentang) disertai kedua lutut mengeper.

c.       Hitungan ke-2, ayunkan kembali kedua tangan kedepan disertai kedua lutut mengeper.

d.      Lakukan latihan ini sebanyak 6 x 4 dngan irama 4/4.

4.           Ayunan dua lengan ke samping diikuti pemindahan berat badan

a.      Badan tegak, kedua lengan lurus ke depan.

b.      Hitungan ke-1, ayunkan kedua lengan ke kiri disertai pemindahan beratbadan dan lutut mengeper.

c.       Hitungan ke-2, ayunkan kembali kedua lengan ke kanan dengan gerakan sama hitung ke-1.

d.      Lakukan latihan ini sebanyak 6 x 4 hitungan dgn irama 4/4 atau ¾.

          I.          Senam Irama Menggunakan Gada

1.        Gada memiliki ciri-ciri berikut.

a.      Kepala gada berdiameter 3 cm.

b.      Leher gada berdiameter 2,2 cm.

c.       Kaki dasar lebih kecil dengan diameter 2,5 cm.

d.      Panjang gada 40 -50 cm dan berat 150 gram.

2.        Teknik memegang gada

a.      Pegangan biasa ( reguler grip ).

b.      Pegangan berlawanan ( reserve grip ).

c.       Pegangan biasa atau pegangan atas.

d.      Pegangan berlawanan atau pegangan bawah.

3.         Teknik dasar

a.      Gerak mengayun.

b.      Gerak mengangkat.

c.       Gerak memutar.

**BAB 7 : RENANG**

**A.**        **Renang Gaya Dada**

Pada tahun 1875 renang dada dipopulerkan oleh perenang Inggris, Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel ( Kanal ) dengan menggunakan renang dada. Gerakan renang ini menyerupai katak yang sedang berenang sehingga gaya ini disebut gaya katak.

1.        Teknik dasar gerakan dalam renang gaya dada

a.        Teknik meluncur

b.        Teknik dasar gerakan kaki

c.         Teknik dasar gerakan tangan

d.        Teknik dasar pernapasan

2.        Koordinasi renang gaya dada

a.        Sikap awal.

b.        Gerakan.

**B.**        **Renang gaya bebas**

Renang adalah sikap badan mengapung dipermukaan air dengan melakukan gerakan kaki ataupun tangan dapat bergerak maju dengan bernapas secara bebas.

1.        Teknik dasar mengapung

a.      Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan   
ketinggian air setinggi perut.

b.      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.

c.       Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga   
napas tidak kuat lagi.

2.        Teknik dasar meluncur

a.      Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam,   
salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.

b.      Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling   
berkaitan.

c.       Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha   
ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.

d.      Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh   
terdorong ke depan.

e.      Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti   
melaju.

3.        Posisi tubuh

Posisi tubuh saat berenang streamline artinya sejajar dengan permukaan air.

4.        Teknik gerakan kaki

a.        Teknik ini dilakukan dengan cara kedua tangan perpegangan pada besi dipinggir kolam.

b.        Kedua kaki lurus kebelakang dan digerakan turun naik secara bergantian dengan sumber gerakan dari pangkal paha.

5.        Teknik gerakan tangan

a.        Kedua kaki dibuka lebar dan berdiri dikolam yang dangkal.

b.        Bungkukan kedua badan bersamaan kedua tangan lurus kedepan.

c.         Tangan kebelakang hingga lurus disamping paha.

d.        Tangan dijatuhkan kedalam air dengan ibu jari masuk dulu sejajar tangan yang didepannya.

6.        Teknik pengambilan napas

a.        Berdiri menghadap ke dinding kolam dan kedua tangan pegangan kebesi ditepi kolam.

b.        Lutut direndahkan hingga kepala masuk ke air.

c.         Pada saat leher diputar dan mulut dipermukaan air hiruplah udara sebanyaknya, & saat mulut di air buang napas dari mulut hingga habis.

5.        Teknik gerakan renang gaya bebas

a.      Posisi tubuh streamline.

b.      Kaki digerakan naik turun secara bergantian.

c.       Gerakan tangan berputar kedepan dengan gerakan menarik & mendorong.

d.      Pada saat leher diputar dan mulut dipermukaan air hiruplah udara, dan saat kepala di air buang napas dari mulut hingga habis.

**BAB 8 : PENJELAJAHAN**

**A.**     **Penjelajahan**

Penjelajahan adalah kegiatan perjalanan di alam bebas secara berkelompok yang bersifat petualangan atau pengembaraan untuk mengenal alam secara langsung. Penjelajahan mengelilingi perkampungan disekitar sekolah. Dilihat dari letaknya sekolah dapat dirinci sebagai berikut :

1.          Letak sekolah dipedesaan, biasanya meliputi lingkungan2 pegunungan, dll.

2.          Letak sekolah di perkotaan, biasanya meliputi pekantoran dll.

1)     Tujuan dan motivasi penjelajahan

Tujuan kegiatan penjelajahan adalah untuk mengenal lingkungan sekitar sekolah ke objek tertentu dilingkungan sekolah.dan mengadakan bakti sosial yang bermanfaat bagi masyarakat disekitarnya.

2)     Manfaat penjelajah

           Mengetahui keadaan alam yang sebenarnya

           Meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa dll.

3)     Perencanaan penjelajah dan persiapan penjelajah

1.          Lama penjelajahan

2.          Hari dan tanggal penjelajahan

3.          Pembuatan laporan penjelajahan

4.          Penentuan lokasi

5.          Penentuan biaya

6.          Pembagian tugas

4)     Peralatan dan perlengkapan penjelajahan

1.          Peta, kompas, altimeter, dan jam.

2.          Alat komunikasi, meliputi ht, peluit, signal, dan senter.

3.          Perlengkapan pendukung, meliputi obat-obatan dan bahan makanan.

4.          Peraturan penjelajahan

a.    Mejaga keutuhan kelompok.

b.   Memerhatikan cuaca.

c.    Mengadakan pembagian tugas dll.

**BAB 9 : BUDAYA HIDUP SEHAT**

**A.**        **Penyakit menular**

Penyakit menular adalah satu jenis penyakit yang dapat menular kepada orang lain melalui perantara hewan maupun manusia. Penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat

1.      Penyakit flu burung

Flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung/ unggas/ ayam. Virus flu burung akan mati dalam suhu yang tinggi.kebersihan diri perlu dijaga pula dengan mencuci tangan dengan antiseptik.

        Gejala flu burung :

a.         Panas lebih 380

b.        Batuk.

c.         Sakit tenggorokan.

d.        Keluhan pernapasan

         Cara penularan :

a.         Menghirup udara yang mengandung virus flu burung.

b.        Bersentuhan dengan unggas yang terjangkit flu burung.

         Cara pencegahan :

a.        Hidari kontak langsung dengan unggas apapun.

b.        Cucilah tangan dan sabun setelah bersentuhan dengan unggas.

c.         Peternakan harus jauh dengan pemukimanuntuk mengurangi resiko penularan.

2.      Malaria

Malaria adalah penyakit yang berbahaya bagi semua orang. Terutama anak-anak. Penyebabnya adalah plasmodium perantara nyamuk Anopheles. Masa inkubasi 1-4 minggu. Malaria ditularkan oleh nyamuk Anopheles betina yang menggigit penderita. Pencegahannya, menjaga kebersihan lingkungan, saat tidur dapat menggunakan obat anti nyamuk yang sesuai. Pengobatan dengan cara diberi obat chlorogiun ( tablet kina )

3.      Demam Berdarah Dengue ( DBD )

Penyakit DBD adalah penyakit yang menyerang orang semua umur, terutama pada anak-anak. Penyebabnya adalah virus dengue yang ditularkan oleh gigitan nyamuk Aedes Aegepty. Masa inkubasi 2-7 hari. Penularannya melalui gigitan nyamuk Aedes Aegepty pada siang hari. Pencegahan dilakukan dengan cara, memberantas sarang nyamuk DBD, menguras bak mandi 2 kali seminggu, menutup rapat tempat penampungan air dll. Pengobatan pada penderita, minum tablet aspirin, minum sebanyak-banyaknya dengan air matang dll.

4.      Tuberculosis ( TBC )

Penyakit TBC adalah penyakit batuk yang menahun terutama pada malam hari. Penyebabnya adalah microbacterium tuberculosa yang berbentuk batang/ tongkat kecil. Masa inkubasi 4-6 minggu. Penularan melalui titik ludah saat berbicara (droplet infection) dan udara (airborne infection). Pencegahan TBC dengan cara, menjaga keseimbangan antara makanan dan minuman, menghindari droplet infection dan airborne infection. Pengobatan, diberi obat INH, istirahat yang cukup, makanan yang cukup mengandung gizu dan vitamin, berada dilingkungan udara yang segar.

5.      Kudis ( Scabie )

Penyakit kudis disebabkan oleh virus Sarcoptes Scabel. Gejala-gejala penyakit kudis, terasa gatal, bagian yang diserang disela-sela jari, pada tempat tersebut terdapat gelembung yang berisi cairan. Penyakit kudis dapat ditularkan melalui:

a.           Kontak langsung

Pencegahannya, menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan,

b.          kontak tidak langsung

Pencegahannya tidak berkontak langsung dengan si penderita, jangan meminjam benda-benda milik penderita.

**B.**        **Budaya hidup sehat dalam hubungan seks**

Hubungan seks merupakan hubungan yang layaknya dilakukan oleh suami istri yang sah untuk melestarikan keturunan.

1.        Pengertian hubungan seks bebas

Hubungan seks bebas adalah hubungan seks yang dilakukan oleh pasangan diluar pernikahan yang sah.

2.        Bahaya dan dampak seks bebas

a.         Merusak mental seseorang.

b.        Menularnya penyakit seks, misalnya sipilis, AIDS dll.

c.         Timbulnya kekerasan dan kebrutalan dimasyarakat dll.

3.        Tindakan pengendalian diri

a.         Remaja perlu mengetahui akibat buruk dari seks bebas.

b.        Pengendalian diri yang kuat.

c.         Tidak melanggar norma agama.

d.        Menjauhkan diri dari tindakan pornografi dll.

4.        Usaha menolak budaya seks bebas

Budaya seks bebas merupakan penyalahgunaan fitrah kemanusiaan, karena hubungan seks bertujuan untuk melestarikan keturunan bagi suami istri yang sah. Agar kita tidak terjerumus oleh hubungan seks bebas kita harus melakukan tindakan :

1.          Memilih teman yang berakhlak baik.

2.          Saling setia bagi pasangan yang sudah menikah.

3.          Berani menolak ajakan teman atau pacar yang beresiko.

4.          Tidak merusak kepercayaan orang tua pada diri sendiri dll.

**C.**        **Penyakit Menular Seksual**

1.      AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)

Yaitu kumpulan gejala penurunan kekebalan tubuh, sehingga tubuh rentan terhadap penyakit lain yang mematikan.

a.      Penyebab - Virus HIV (Human Immunodeficiency Virus)

Masa inkubasi

1)       Stadium inkubasi, virus bersembunyi di sel darah putih.

2)       Stadium awal 2-6 bulan.

3)       Stadium tenang 2-10 tahun.

4)       Stadium AIDS

b.      Penularan

1.        Hubungan kelamin/senggama

2.        Melalui tranfusi darah

3.        Melalui jarum suntik

4.        Melalui kehamilan

c.       Pengobatan

Terapi antiretroviral atau ARV yaitu memakai obat dengan kombinasi 3 jenis obat dalam jangka waktu lama.

d.      Cara Menghindari

1)     Remaja tidak melakukan senggama

2)     Berkeluarga, senggama hanya dengan pasangannya

3)     Penggunaan obat suntik, hindari penggunaan jarum sunti bekas.

2.      Syphilis/Sifilis (Raja Singa)

Yaitu suatu penyakit kelamin yang di tularkan melalui hubungan kelamin. Sebabkan oleh kuman kecil yang bentuknya berpilin-pilin (spirochaeta). Penyebab - Treponema palidium. Masa tunas/inkubasi 2-4 minggu. Gejala/tanda-tanda - Luka dikemaluan, demam, sakit kelenjar, benjolan dikulit, pelunakan tulang, kerusakan saraf dan otot, luka pada jari, tak dapat menaha air seni. Pengobatan - *Pinisilin,* *erythromisin*, dan antibioti lainnya. Cara Menghindari :

1.      Bagi remaja, harus menghindari senggama, dimulai dengan cara menghindari tindakan yang menjerumuskan terjadinya senggama.

2.      Bagi yg berkeluarga harus setia, hubungan kelamin hanya dgn pasangannya saja.

3.      Gonorrhea/Gonoroe atau kencing nanah

Yaitu penyakit kelamin yang ditularkan oleh hubungan kelamin. Penyakit ini di sebabkan kuman yang berbentuk kopi. Penyebab Kuman gonokokus/*Gonoccocus.* Masa tunas/inkubasi 1-5 hari. Pada penyakit ini kalau sudah akut dapat menyebabkan kemandulan. Buta pada bayi dari ibu penderita. Pengobatan dengan Pinisillin dan antibiotik lainnya. Cara menghindari Berakhlak luhur yaitu menghindari seks diluar pernikahan. Gejala/tanda-tanda :

a)        Perasaan terbakar waktu buang air seni

b)       Gatal pada penis

c)        Keluar nanah

d)       Pada wanita terjadi radang kelenjar