RANGKUMAN MATERI PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

(Kelas VII/semester 2)

BAB I    PERMAINAN BOLA BESAR

1.  Sepak Bola

      Organisasi yang menaungi sepak bola di Indonesia adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). Ukuran lapangan yang digunakan adalah panjang lapangan 100-110 m dan lebar 64-75 m. Dalam bermain sepak bola diperlukan beberpa teknik untuk dapat bermain sepak bola yang bagus adalah:

a. Latihan teknik menendang bola

    - Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian belakang.

   - Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki

   - Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam dan

     punggung kaki bagian luar.

b. Latihan teknik menghentikan bola

    - Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

    - Menghentikan bola dengan kura-kura kaki.

   - Menghentikan bola dengan paha.

   - Menghentikan bola dengan dada dan kepala.

c. Latihan teknik menggiring bola

    - menggiring bola dengan kaki bagian dalan dan kaki bagian luar.

2. Bola Basket

     Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang   saling memasukan bola ke keranjang lawan. Berikut beberapa teknik yang digunakan untuk bermain bola basket:

-  Teknik melempar dan menangkap bola

-  Teknik menembak  dengan satu tangan dan dua tangan.

-  Teknik tembakan melayang untuk memasukan bola ( Underhead Lay-up shoot/memasukan bola dengan satu  atau dua tangan di bawah kepala, dan Overhead Lay-up  shoot /memasukan bola dengan satu atau dua tangan di atas kepala).

BAB II    PERMAINAN BOLA KECIL

1. 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*.

Istilah-istilah pada bulu tangkis adalah service, pukulan net, pukulan drop shot, pukulan smesh dan pengambilan smesh.

 2     Tenis Meja

Tenis meja merupakan permainan bola kecil yang dilakukan di atas meja dengan cara menyebrangkan bola ke jaring dengan alat pemukul bet dan permainan ini bias dilakukan secara tunggal dan ganda. Permainan tenis meja menggukan system *rally point* deng pemenangnya ditentukan dalan satu set mencapai 11 terlebih dahulu.

Teknik-teknik dalam permainan tenis meja yaitu: teknik memegang bola, melakukan service, memukul bola ( pukulan *side spin*/pukulan putaran, pukulan *forehead block*, pukulan *backhand block*).

BAB III   ATLETIK

1. 1.      Tolak Peluru

Tujuaan dari tolak peluru adalah menolak peluru sejauh-jauhnya. Ada dua jenis gaya dan tolak peluru yaitu gaya menyamping arah sudur lemparan dan gaya membelakangi sudut lemparan.  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.

1. 2.      Lari Cepat atau Lari Jarak Pendek (Sprint)

Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) dan dilaksanakan dalam lintasan lari dengan menempuh jarak  100 m, 200,dan 400m. Pada lari cepat kunci utamanya adalah pada waktu start atau pertolakan peretama memulai lari. Start jongkok pada lari dibedakan menjadi 3 macam yaitu: 1) start panjang (*long start*), 2) start menengah (*medium start*), 3) start pendek (*short start*).

3.      Lompat  Jauh

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang diperlombakan dengan melakukan lompatan mencapai jarak sejauh-jauhnya . Ada beberapa teknik yang digunakan pada lompat jauh yaitu:

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

b.      Sikap badan di udara, yaitu kedua lutut ditekuk dan kedua tangan di samping kepala lalu diturunkan.

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

BAB IV   BELA DIRI

Pencak Silat

            Pencak silat merupakan asli budaya dari negara kita dan organisai pencak silat Indonesia adalah IPSI (Ikatan  Pencak Silat Seluruh Indonesia) yang didirikan di Solo pad tahun 1945 dan dan ketua pertamanya adalah Mr. Wongsinegoro, SH. Pada pencak silat ada beberapa jurus mulai dari jurus pertama, kedua, ketiga dan jurus keempat. Masing-masing jurus mempunyai langkah-langkah yang bebeda. Ada dua macam taktik yang dapat dilakukan dalam pencak silat yaitu taktik serangan langsung dan taktik bela serang.

BAB V   AKTIVITAS PENGEMBANGAN

1.      Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani/raga manusia yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannua berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

2.      Bentuk-bentuk kebugaran jasmani

         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*).

          Latihan keseimbangan merupkan latihan yang dilakukan secara statis ataupun dinamis. Macam-macam latihan keseimbangan: sikap kapal terbang, sikap berdiri dengan satu kaki, latihan sikap lilin dan latihan sikap tubuh duduk.

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

         Latihan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas perubahan arah tanpa kehilangan keseimbangan sesuai dengan yang dikehendaki.

Latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara *shuttle run*, lari berbelok-belok dan *squat thrust*.

BAB VI   AKTIVITAS SENAN DAN RITMIK

1.      Senam Lantai

Senam lantai adalah senam yang mengandung unsure gerakan mengguling, keseimbangan, melenting, loncat, lompat, dan memutar di udara. *Hand stand* adalah berdiri tegak dengan kedua tangan di atas matras dan kedua kaki lurus ke atas sehingga kedua tangan, badan, dan kaki segaris. Mengguling ke depan atau rol depan adalah gerakan guling ke depan dengan berurutan tenguk, punduk, pinggang dan panggul bagian belakang. Gerakan-gerakan senam lantai yaitu:

         Mengguling ke depan (*forward Roll*)

         Gulling belakang/roll belakang (*Back Roll*)

         Varians guling depan dan belakang

         Kombinasi guling depan dan belakang

2.      Senam Irama

Senam irama merupakan senam irama disebut  juga senam ritmik adalah gerakan  senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat misalnya topi bola dan simpai. Gerakan-gerakan pada senam irama adalah:

         Gerakan langkah biasa (*loopas*), langkah rapat, dan langkah keseimbangan.

         Gerakan ayunan satu lengan depan belakang.

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

         Gerakan ayunan dua lengan ke samping.

         Gerakan ayunan dua lengan ke samping diikuti pemindahan berat badan.

BABVII    RENANG

Renang merupakan olahraga yang melakukan gerak di dalam air. Beberapa latihan dasar teknik renang:

         Latihan dasar teknik renang gaya bebas yang meliputi gerakan tangan, kaki dan pengambilan napas.

BABVIII   KESEHATAN

1.      Macam-macam penyakit menular seksual

         AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*)

Merupakan penyakit menurunnya kekebalan tubuh seseorang sehingga renta terhadap penyakit. Penyebab penyakit ini adalah virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Penularan HIV biasanya karena transfuse darah,  jarum suntik, ibu hamil yang terkena AIDS dan hubungan kelamin. Cara pencegahan tidak melakukan gaya hidup bebas dan menghindari jarum suntuk yang dipakai berulang-ulang. Pengobatan yang dilakukan untuk penderita HIV yaitu denga terapi antiretroviral/ARV.

         Syphilis (raja singa)

Merupakan penyakit kelaming uang ditularkan melalu hugungan kelamin (senggama). Penyebabnya dalah kuman kecil yang berpilin-pilin (*Spirohaeta*)/*trepenoma palidium*. Cara pencegahan hindari kehidupan gaya bebas yang selalu berganti-ganti pasangan dalam berhubungan senggama. Pengobatan yang dilakukan dengan cara memberikan obat antibiotik seperti pinisilin dan erythtromisin.

         Gonorrhea/Gonoroe atau kencing bernanah

Merupakan pemyakit kelamin yang ditularkan oleh kuman yang berbentuk kopi yaitu *gonokokus/Gonoccocus*. Pengobatan dengan memberikan obat antibiotik.