

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs



SUNARNO, S.Pd., M. Pd.

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs.

Penulis	: SUNARNO, S.Pd., M.Pd.,
Editor	: Sustanto, S.Pd., M.Pd
Perancang Kulit	: A. Sholahuddin, M.M
Ilustrasi, Tata Letak	: Islamudin Akbar, S.Kom
Ukuran Buku	: 21,59 x 29,74 cm

SUN, Sunarno, S.Pd., M.Pd.

PENJASORKES, untuk siswa kelas VII SMP/MTs., Sunarno,
Editor: Sustanto, S.Pd., M.Pd, Kementerian Agama
2018



ISBN-13: 978-7980334370
ISBN-10: 7980334370

Diterbitkan Oleh: CreateSapce Publishing
Tahun 2018

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami sampaikan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan karunia-Nya kepada kita sehingga sampai hari ini kita masih diberi rahmat kemudahan untuk selalu terbuka akal pikiran, mata, dan hati dalam rangka mencari ilmu, sehingga dapat menyusun buku ini.

Buku PENJASORKES Kelas VII SMP/MTs. ini kami susun sebagai penunjang belajar anak didik yang kami buat berdasarkan Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 untuk SMP dan MTs menyajikan organisasi Kompetensi Dasar kurikulum yang dilakukan dengan cara mempertimbangkan kesinambungan antarkelas dan keharmonisan antarmata pelajaran yang diikat dengan Kompetensi Inti. Berdasarkan pendekatan ini maka terjadi reorganisasi Kompetensi Dasar mata pelajaran sehingga struktur Kurikulum SMP dan MTs menjadi lebih sederhana karena jumlah mata pelajaran dan jumlah materi berkurang. Materi yang disusun dalam bahan ajar ini memperhatikan kejelasan dan kesantunan berbahasa sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Materi yang disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, kegiatan kreatif dan ilmiah, pendidikan antikorupsi, pilar-pilar kebangsaan serta tugas-tugas yang membentuk karakter mulia mewarnai penyajian buku ini secara keseluruhan. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan hasil yang optimal dalam pencapaian *hard skill* dan *soft skill* pada peserta didik.

Dengan Buku PENJASORKES Kelas VII SMP/MTs ini, siswa diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapai tujuan pendidikan yang sebenarnya. Tujuan pendidikan yang ingin kita capai adalah membentuk siswa yang beriman, bertakwa, sehat, mandiri, berbudaya, berakhlak mulia, beretos kerja keras, berpengetahuan dan menguasai teknologi serta memiliki life skill yang berdaya guna serta berkarakter.

Kami sadar dan yakin bahwa Buku PENJASORKES Kelas VII SMP/MTs ini masih banyak kekurangan sehingga kami mengharap adanya saran atau kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak dan tidak lupa kami sampaikan ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang membantu atas tersusunnya buku ini. Semoga semua yang kita lakukan tercatat sebagai amal ibadah. Amiiin.

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PERMAINAN BOLA BESAR	
A. Permainan Bola Besar Basket	1
B. Pembelajaran Mengoperkan Bola dari Atas Kepala	5
C. Pembelajaran Mengoperkan Bola Pantulan	5
D. Pembelajaran Teknik Dasar Menggiring Bola	6
E. Bermain Bola Secara Sederhana	7
Uji Kompetensi	7
BAB 2 OLAH RAGA ATLETIK LARI CEPAT	
A. Pengertian dan Asal Usul Atletik	11
B. Pembelajaran Atletik Lari Cepat	12
Uji Kompetensi	15
BAB 3 SENAM LANTAI ROLL DEPAN	
A. Hakikat Senam Lantai	19
B. Pembelajaran Senam Lantai	20
Uji Kompetensi	22
Ulangan Tengah Semester	25
BAB 4 AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI	
A. Hakikat Kebugaran Jasmani	29
B. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani	31
Uji Kompetensi	33
BAB 5 AKTIVITAS RENANG GAYA DADA	
A. Pengertian dan Asal-usul Renang	36
B. Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya Dada	36
C. Pembelajaran Tata Tertib Di Kolam Renang	40
Uji Kompetensi	41
BAB 6 POLA HIDUP SEHAT	
A. Pola Hidup Sehat	46
B. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	49
C. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat	50
Uji Kompetensi	54
Soal Latihan UKK	58
BIODATA PENULIS	64
DAFTAR PUSTAKA	65

BAB

1

PERMAINAN BOLA BESAR

Kata Kunci

Permainan Bola Basket, teknik bermain, teknik badan, peraturan dimodifikasi, pembelajaran, teknik dasar, peraturan, perlengkapan permainan.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola besar Bola Basket dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

Pengertian dan asal – usul permainan Bola Basket
Lapangan dan perlengkapan permainan Bola Basket
Pembelajaran teknik dasar permainan Bola Basket
Bentuk-bentuk pembelajaran bermain Bola basket secara sederhana

Materi Pembelajaran

A. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bolabasket

PEMBANGKIT MOTIVASI



Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola besar sebagai alat permainannya. Agar dapat memainkan bola dengan baik sehingga dapat memenangkan suatu pertandingan, seorang pemain harus menguasai teknik – teknik bermain yang benar. Inginkah kamu menjadi pemain bola basket seperti LeBron James, Kobe Bryant, Dwyane Wade, Chris Paul dan Dwight Howard, mereka berhasil menjadi pemain terkenal hingga di tingkat internasional. Melalui profesinya mereka bukan hanya menjadi terkenal tetapi mereka juga mendapatkan keuntungan secara materi yang tidak sedikit. Untuk menjadi pemain yang berhasil, sudah tentu kamu harus melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, tekun dan ulet.

Oleh karena itu perlu dilakukan pembelajaran teknik bermain yang benar agar dapat menguasai teknik dasar permainan dengan baik. Dalam buku bahan ajar ini akan mempelajari teknik dasar ketrampilan bola basket. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap sehingga peserta didik akan lebih mudah memahami gerakan dasar permainan bola basket.

1. Pengertian dan Asal-Usul Bolabasket

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan sejarah permainan bola basket berikut ini.



Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula. Permainan bolabasket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

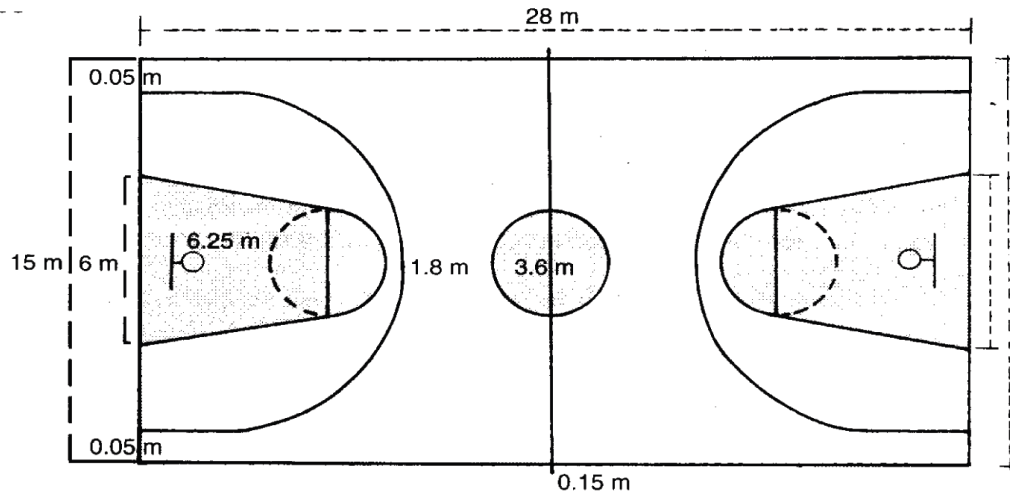
Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, maka permainan baru itu dinamakan *basket ball*. Pada tahun 1924 permainan bolabasket didemonstrasikan pada olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bolabasket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi

Bolabasket Internasional yang diberi nama *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bolabasket dipertandingkan dalam olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bolabasket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bolabasket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Sumber: www.perbasi.or.id.

Lapangan Permainan Bolabasket



Sumber lapangan : FIBA, Official Basketball Rules, 2009.

3. Pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Teknik dasar permainan bolabasket antara lain :

1. Teknik melempar dan menangkap bola,
2. Teknik menggiring bola,
3. Teknik gerakan berporos,

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan bolabasket, coba kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang mana yang mudah dilakukan. Cara bermain bolabasket yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

1. Peserta didik dibagi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan 5 atau 6 orang.
2. Pancangkan dua buah gawang pada masing-masing bagian belakang lapangan bolabasket.
3. Kemudian bermain melempar tangkap bola dengan menggunakan gawang sebagai sasaran tembakan.
4. Teknik melempar dan menangkap bola yang digunakan adalah dari dada dan dari atas kepala.
5. Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan.

Setelah kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi, pelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bolabasket yang benar. Teknik-teknik melempar dan menangkap bola permainan bolabasket tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut :

a. Pembelajaran Teknik Melempar Bola

Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola, harus dikuasai terlebih dahulu cara memegang dan menangkap bolabasket.

1. Pembelajaran Memegang Bola dengan Dua Tangan

Sekarang coba kamu praktikkan memegang bola dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan posisi tanganmu dalam memegang bola basket dengan baik.
- Temukan posisi tangan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan memegang bola berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bola.
- Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bola. Untuk dapat memegang bola basket dengan benar, jari-jari tangan dibuka, dan diletakkan di depan dada dan pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.



Gambar 1.40 Cara memegang bolabasket

Gambar 1.41 Sikap siap mengoperkan Bolabasket

2. Pembelajaran Mengoper Bola dengan Dua Tangan Dari Depan Dada

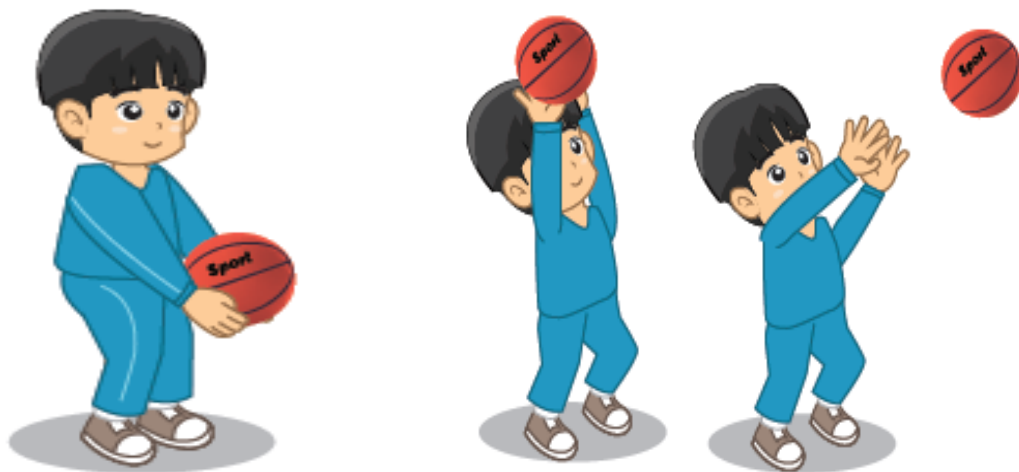
Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter. Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

- Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dari depan dada dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
- Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- Lakukan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola. Untuk dapat melempar bola dari depan dada dengan benar, bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka dan bola dilemparkan dengan menolak lurus ke depan.

B. Pembelajaran Mengoperkan Bola dari Atas Kepala

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala. Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

1. Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola dari atas kepala dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
2. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
3. Lakukan melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola. Untuk dapat melempar bola dari atas kepala dengan benar, bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala, kemudian dilempar dengan mendorong bola ke atas.



C. Pembelajaran Mengoperkan Bola Pantulan

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan. Sekarang coba kamu praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

1. Amati dan rasakan tolakan/lemparan bola pantulan dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terlempar dengan baik.
2. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
3. Lakukan melempar bola dengan dua tangan dengan teknik pantulan berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam melempar bola. Untuk dapat melempar bola dengan teknik pantulan dengan benar, bola dilemparkan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dan bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.



D. Pembelajaran Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan. Sebelum kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan bolabasket, coba kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang mana mudah dilakukan. Cara bermain bolabasket yang dimodifikasi adalah sebagai berikut :

1. Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
2. Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
3. Pancangkan bendera sebanyak 5 sampai 6 buah dengan jarak 20–25 meter.
4. Kemudian coba kamu lakukan menggiring bola sambil berjalan dengan mengitari bendera.
5. Jika kamu sudah lancar melakukan menggiring sambil berjalan, maka lakukan menggiring bola sambil berlari dengan mengitari rintangan.
6. Pembelajaran ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 2–3 kali putaran.
7. Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.
8. Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Setelah kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan bolabasket yang benar. Teknik-teknik menggiring bola permainan bolabasket tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

1. Pembelajaran Menggiring Bola di Tempat

Sekarang coba kamu praktikkan menggiring bola di tempat dengan cara berikut ini.

- a. Amati dan rasakan perkenaan bola dengan tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola terpantul dengan baik.

- b. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat dirimu.
- c. Lakukan menggiring bola berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam menggiring bola.
- d. Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.

Untuk dapat menggiring bola dengan benar, bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan telapak tangan berikut jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul). Gerakan tangan mengikuti arah pantulan bola.

2. Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berjalan

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dengan memantulkan bola ke samping kiri dan kanan.

3. Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berlari

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.

E. Bermain Bolabasket Secara Sederhana

Bentuk-bentuk bermain bolabasket secara sederhana adalah sebagai berikut.

1. Pembelajaran 1:

- a. Bermain bola basket dengan menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap dan melempar.
 - Peserta didik dibagi dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 atau 6 pemain.
 - Buatlah dua buah gawang yang dipasang di garis belakang.
 - Kemudian lakukan bermain dengan menggiring bola satu tangan (kiri/kanan)
 - Bola dapat digiring tidak lebih dari 3 langkah.
 - Bola dapat dibawa tidak lebih dari 2 langkah.
 - Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

1. Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah
 - a. memasukkan bola ke keranjang lawan
 - b. memainkan bola dengan teknik baik
 - c. menggunakan strategi yang jitu
 - d. memenangkan suatu pertandingan
2. Di bawah ini adalah teknik dalam permainan bolabasket, kecuali
 - a. melempar bola
 - b. mengontrol bola
 - c. menangkap bola
 - d. menggiring bola
3. Gerakan memantulkan bola ke lantai dinamakan ...
 - a. Jumping
 - b. Passing
 - c. Dribbling
 - d. Shooting
4. Jumlah pemain setiap team dalam permainan bola basket yaitu ...
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7

5. Permainan bola basket diciptakan oleh ...
 - a. Dr. James A. Naismith c. Dr. Luther
 - b. William G. Morgan d. Dr. Gulick
6. Panjang dan lebar lapangan bola basket yaitu ...
 - a. 26 m dan 14 m c. 16 m dan 26 m
 - b. 14 m dan 24 m d. 24 m dan 14 m
7. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah
 - a. menembak bola c. memegang bola
 - b. mengontrol bola d. menggiring bola
8. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut
 - a. menembak bola c. menggiring bola
 - b. mengontrol bola d. mengoper bola
9. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah
 - a. operan dari samping c. operan dari atas kepala
 - b. operan pantulan d. operan setinggi dada
10. Untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan teknik
 - a. operan dari samping c. operan dari atas kepala
 - b. operan pantulan d. operan setinggi dada
11. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah
 - a. operan dari samping c. operan dari atas kepala
 - b. operan pantulan d. operan setinggi dada
12. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari disebut
 - a. menggiring bola c. menangkap bola
 - b. melempar bola d. menembak bola ke keranjang
13. Di bawah ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali
 - a. memperagakan permainan yang indah
 - b. mencari peluang serangan
 - c. menerobos pertahanan lawan
 - d. memperlambat tempo permainan
14. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah
 - a. menggunakan dua tangan
 - b. menggunakan salah satu tangan
 - c. menggunakan tangan kanan
 - d. menggunakan tangan kiri
15. Permainan bola basket di Indonesia dinaungi oleh organisasi ...
 - a. PBSSI
 - b. PERSIS
 - c. IPSI
 - d. PERBASI

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bolabasket!

Jawab:

.....
.....

2. Jelaskan cara memegang bolabasket!

Jawab:
.....
.....
.....

3. Jelaskan cara melempar bola permainan bolabasket!

Jawab:
.....
.....
.....

4. Jelaskan cara menangkap bola permainan bolabasket!

Jawab:
.....
.....
.....

5. Jelaskan cara menggiring bola permainan bolabasket!

Jawab:
.....
.....
.....

BAB

2

OLAHRAGA ATLETIK LARI CEPAT

Kata Kunci

Atletik, track, lintasan atletik, jalan cepat, *start*, teknik jalan cepat, memasuki garis *finish*, fase tumpuan, fase tarikan, fase relaksasi, fase dorongan, lari jarak pendek, langkah kaki, ayunan lengan, long *start*, medium *start*, short *start*.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar atletik (jalan dan lari) dengan kontrol yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

1. Hakekat Atletik
 - Pengertian dan asal-usul atletik
 - Lapangan dan perlengkapan atletik
2. Lari Jarak Pendek
 - Pembelajaran teknik dasar start
 - Pembelajaran teknik jongkok
 - Pembelajaran teknik lari jarak pendek
 - Pembelajaran teknik memasuki garis finish
 - Bentuk-bentuk pembelajaran lari jarak pendek
 - Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat.

Pembangkit Motivasi



Dalam perlombaan atletik, ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan (*track*) dan ada yang dilakukan di lapangan (*field*). Oleh sebab itu, di Amerika dinamakan "*Track and Field*". Atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia.

Berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia. Seorang lahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut atlet (*athlete*). Apakah kamu pernah melaksanakan perlombaan atletik? Jika pernah, apakah perlombaan yang telah kamu lakukan itu sudah sesuai dengan teknik-teknik dasar permainan atletik yang benar? Nah, agar kamu bisa lebih memahami tentang teknik-teknik dasar permainan atletik khususnya nomor jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru, pelajari materi berikut ini! Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya.

A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul atletik berikut ini.

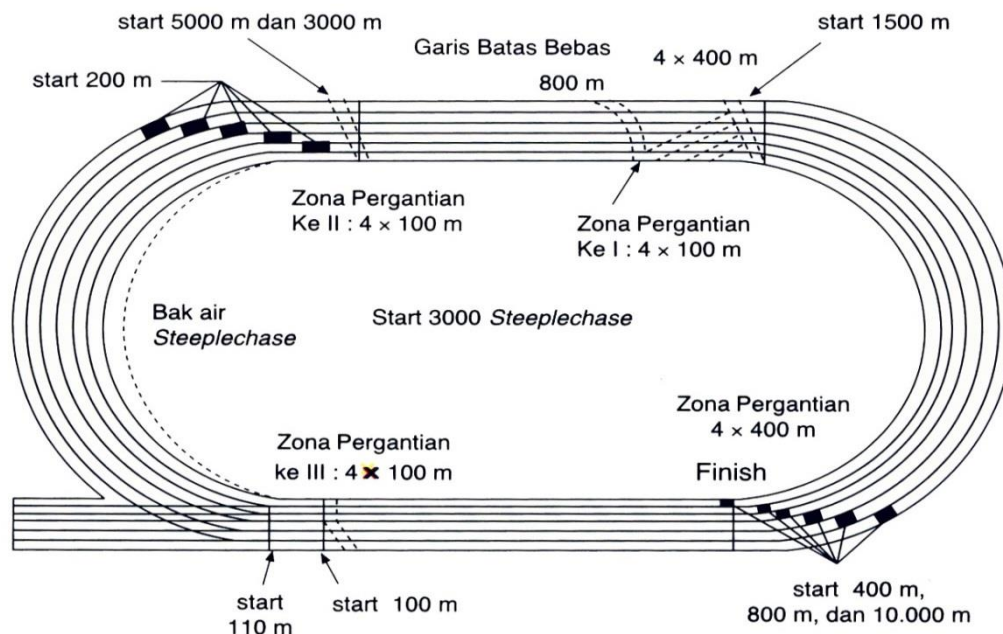
1. Pengertian dan Asal-usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “athlon atau athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “athleta (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata “pentathlon yang terdiri dari kata “panta” berarti lima atau panca athlon berarti lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah “athletic” dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bolabasket, tenis, sepakbola, senam dan lain-lain. Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama Homerus. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani “Athlos”, artinya lomba. Pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba. Pada buku Odysus, karya Hemerun menerangkan bahwa petualangan Odysus mengunjungi kepulauan di sebelah selatan Yunani, oleh kepala suku diadakan upacara penyambutan. Dalam upacara tersebut diadakan perlombaan yang terdiri dari : lari, lompat, lempar cakram, tinju, dan gulat.

Pada tahun 776 SM, Yunani mengadakan Olimpiade. Juara pentathlon atau pancalomba dinyatakan sebagai juara Olimpiade. Pada nomor lari (marathon), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga. Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga Negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan. Namun organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockholm, Swedia dengan nama “International Amateur Athletic Federation” yang disingkat IAAF. Sejak saat itu, atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

2. Lapangan dan Perlengkapan Lari





B. Pembelajaran Atletik lari Cepat

Sekarang coba kamu baca tentang materi berikut ini. Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut sebagai lari *sprint* atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200m, 400 m. Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepatcepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

1. Pembelajaran Teknik Dasar Start

Sekarang coba lakukan teknik dasar *start* seperti berikut ini. Kemudian temukan pola teknik dasar *start* yang sesuai buat kamu.

a. Start Panjang

Cara melakukan *start* panjang (*long start*) adalah sebagai berikut.

1. Sikap jongkok rileks.
2. Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3. Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
4. Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "V".
5. Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.



b. **Start Menengah**

Cara melakukan *start* menengah (*medium start*) adalah sebagai berikut.

1. Sikap jongkok rileks.
2. Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3. Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
4. Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "V".
5. Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.



c. **Start pendek**

Cara melakukan *start* pendek (*short start*) adalah sebagai berikut.

1. Sikap jongkok rileks.
 2. Lutut kaki kanan menempel di tanah.
 3. Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
 4. Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "V".
 5. Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.
- Coba kamu lakukan ke tiga *start* tersebut, kemudian amati dan rasakan *start* mana yang cocok dan mudah kamu lakukan.



Start Pendek (Bunch Start)



Start Menengah (Medium Start)



Start Panjang (Long Start)

2. Pembelajaran *Start* Jongkok dengan Aba-aba *Start*

Dalam melakukan *start* jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba sebagai berikut.

a. Aba-aba "Bersedia"

Apabila mendengar aba-aba "bersedia", sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

1. Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.
2. Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
3. Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

b. Aba-aba "Siap"

Apabila ada aba-aba "siap" maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

1. Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke depan kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
2. Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



c. Aba-aba "Ya"

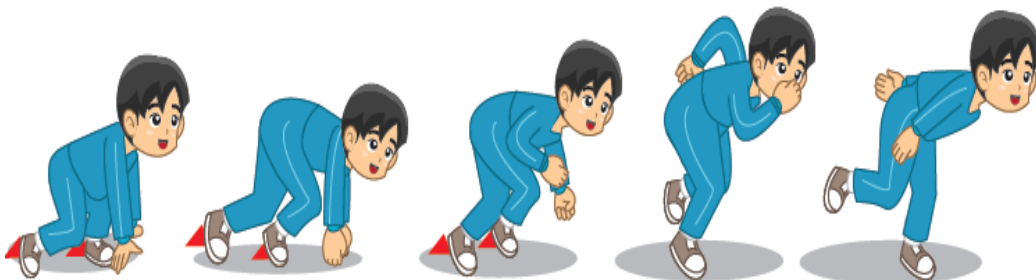
Apabila mendengar aba-aba "Ya" atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

1. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
2. Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
3. Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar tidak jatuh ke depan (tersungkur). Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

3. Pembelajaran Teknik Lari Jarak Pendek

Teknik lari jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut.

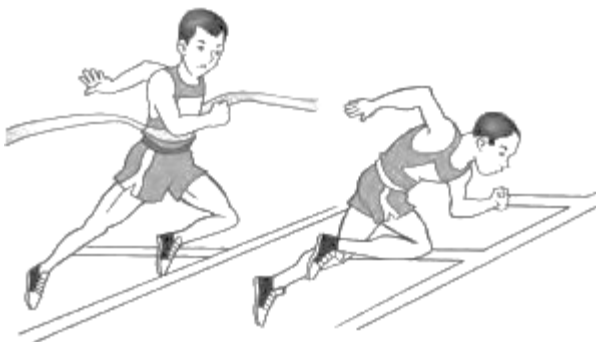
- a. Prinsip lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- b. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah ± 20 m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatannya serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan. Amati dan rasakan koordinasi gerakan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*), dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



4. Pembelajaran Teknik Memasuki Garis *Finish*

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis *finish*. Teknik memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

- a. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- b. Setelah sampai \pm satu meter di depan garis *finish* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- c. Sampai garis *finish* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.
- d. Amati dan rasakan koordinasi gerakan teknik memasuki garis *finish*, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



5. Hal-Hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan dalam Lari Cepat

a. Hal-hal yang Harus Dihindari

1. Tidak cukup dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
2. Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
3. Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
4. Memutarakan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebihan.
5. Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampaui jauh menyilang dada.
6. Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
7. Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
8. Pada aba-aba "Siap", kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

b. Hal-hal yang Harus Diutamakan

1. Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar aksistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
2. Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
3. Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
4. Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
5. Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
6. Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
7. Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah

a. <i>start</i> /pertolakan	c. kecondongan badan
b. panjang langkah kaki	d. koordinasi gerakan
2. *Start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah

a. <i>start</i> melayang	c. <i>start</i> duduk
b. <i>start</i> jongkok	d. <i>start</i> berdiri
3. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba

a. persiapan awal	c. siap
b. bersedia	d. ya

4. Sikap kepala pada saat melakukan start jongkok adalah :
 - a. Dikepalkan
 - b. Seluruh telapak menyentuh tanah
 - c. Ibu jari dan ke empat jari tangan membentuk huruf V terbalik
 - d. Kelima jari tangan diregangkan
5. Yang dimaksud dengan *chrauching* start adalah
 - a. Start berdiri
 - b. Start melayang
 - c. Start pendek
 - d. Start jongkok
6. Start jongkok disebut juga start.....
 - a. Berlutut
 - b. Jingkat
 - c. Jinjit
 - d. Bertumpu
7. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba
 - a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
8. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba
 - a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
9. Di bawah ini adalah teknik gerakan lari jarak pendek, kecuali
 - a. *start*
 - b. gerakan lari
 - c. memasuki garis *finish*
 - d. saat melayang
10. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada
 - a. ujung kaki
 - b. menempel tumit
 - c. telapak kaki
 - d. bola-bola kaki
11. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah
 - a. tegak lurus
 - b. condong ke depan
 - c. direbahkan ke belakang
 - d. tergantung pada pelari
12. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah
 - a. kuat dan rileks
 - b. perlahan-lahan
 - c. kuat dan cepat
 - d. seirama dengan langkah kaki
13. Cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah
 - a. hentikan kecepatan saat *finish*
 - b. membusungkan dada ke depan
 - c. melompat ke depan saat *finish*
 - d. tidak ada ketentuan
14. Pada lomba lari jarak pendek akan diulang pemberangkatannya apabila
 - a. Pelari mendahului aba-aba starter
 - b. Pelari tertinggal pada saat mengambil start
 - c. Pelari menengok ke kanan dan ke kiri
 - d. Pelari berbicara dengan pelari lain
15. Pada start jongkok untuk lari jarak pendek, penggunaan aba-aba bersedia adalah posisi ...
 - a. Berdiri dibelakang garis start, kaki kanan didepan
 - b. Berdiri dibelakang garis start
 - c. Berjongkok dibelakang garis start
 - d. Berjongkok dibelakang garis start, panggul agak diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu

B. Jawablah Pertanyaan Di Bawah Ini Dengan Singkat Dan Tepat! Coba Kamu Kerjakan Di Rumah Dan Dikumpulkan Dalam Bentuk Portofolio!

1. Sebutkan macam-macam *start* jongkok!

Jawab:.....

2. Jelaskan cara melakukan *start* pendek dalam atletik!

Jawab:.....
.....
.....

3. Jelaskan cara melakukan langkah kaki gerakan lari jarak pendek!

Jawab:.....
.....
.....

4. Jelaskan cara melakukan ayunan lengan lari jarak pendek!

Jawab:.....
.....
.....

5. Jelaskan cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek!

Jawab:.....
.....
.....

BAB

3

SENAM LANTAI ROLL DEPAN

Kata Kunci

Senam lantai, guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, rangkaian gerakan, variasi gerakan.

Tujuan Pembelajaran

Senam lantai, guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, rangkaian gerakan, variasi gerakan.

Peta Konsep

1. Hakekat Senam Lantai
 - Pengertian senam lantai
 - Manfaat senam lantai

PEMBANGKIT MOTIVASI



Apakah kamu senang melakukan olahraga senam? Senam ada banyak jenisnya, tergantung gerakan dasarnya, alat yang digunakan, dan tujuan dilakukannya senam. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dinamakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman. Pelaksanaan pembelajaran (penampilan) senam lantai dibatasi oleh waktu. Untuk putra waktunya antara 50-70 detik, sedangkan untuk putri antara 70-90 detik. Perbedaan lainnya antara putra dan putri adalah perlunya disertakan iringan musik dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai untuk putri.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Bagi kalian yang belum terbiasa melakukan senam, ini mungkin akan sulit melakukannya. Namun, semua itu dapat kalian atasi, jika kalian mempelajari materi dalam bab dan memperhatikan bimbingan Bapak/Ibu Guru. Apakah kamu suka dengan olahraga senam, jika iya coba kamu pelajari bentuk-bentuk pembelajaran keseimbangan senam lantai. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik melalui gambar yang disertai penjelasannya.

A. Hakikat Senam Lantai

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam si buyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam tera, dan lain-lain. Disamping itu, ada juga bentuk senam lain yang sering terdengar dalam konteks perlombaan, seperti senam prestasi, senam artistic dan senam akrobatik. Menurut FIG (*Federation Internationale Gymnatiqua*) senam dapat dikelompokkan menjadi:

- a Senam Artistik (artistic gymnastics),
- b Senam ritmik (sportive rhythmic gymnastics), dan
- c Senam umum (general gymnastics).



Seperti kita ketahui bahwa senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam *artistic*. Dikatakan senam lantai karena seluruh ketrampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter disetiap sisinya sebagai pengaman. (sumber: persani@ cbn.net.id) Sekarang coba kalian baca tentang pengertian dan manfaat senam lantai berikut ini.

1. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan bendabenda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Bentuk-bentuk pembelajaran senam lantai bermacam-macam gerakannya. Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan peserta didik, maka digunakan matras. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.

- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
- e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
- f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
- g. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

2. Manfaat Senam Lantai

a. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Di samping itu, program senam dapat pula menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya, meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik, serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut.

b. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti senam, peserta didik dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, peserta didik harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya.

B. Pembelajaran Senam Lantai

1. Pembelajaran Guling Depan

Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

a. Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut.

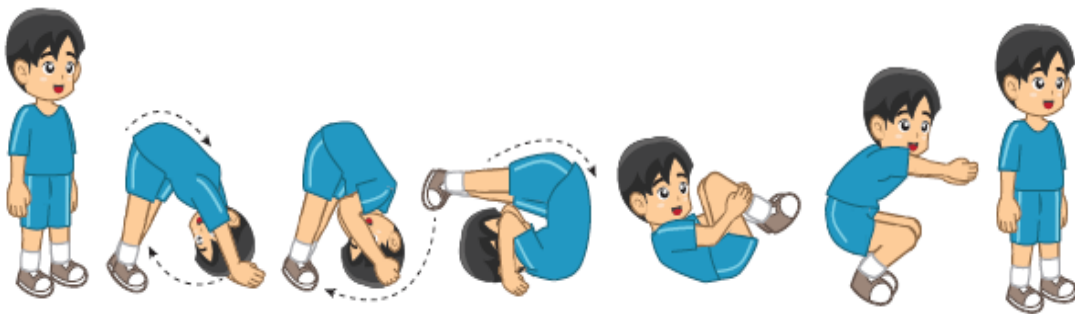
1. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
3. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
4. Teruskan gerakan sampai posisi berdiri. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kalian.



b. Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Berdiri

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat,
2. Lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
3. Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
4. Selanjutnya dengan berguling ke depan, saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
5. Dorong bahu ke depan sampai posisi jongkok, dan angkat badan dan luruskan lutut sampai berdiri. Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



c. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Guling ke Depan

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut.

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
3. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

d. Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan

1. Cara pertama
Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
2. Cara kedua
Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.
3. Cara ketiga
Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat

yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.

4. Cara keempat

Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.



Senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di atas lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat melakukannya. Tujuan melakukan senam lantai selain meningkatkan kemampuan melakukan bentukbentuk gerakan senam lantai sendiri, juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk mempermudah melakukan gerakan senam dengan alat. Bentuk-bentuk pembelajaran senam lantai bermacam-macam gerakannya.

Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan di perlukan ...
 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Pelenturan
 - d. Pelepasan
2. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali ...
 - a. Roll Depan
 - b. Kayang
 - c. Sikap Lilin
 - d. Roll Lenting
3. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan dan kelenturan adalah ..
 - a. Senam Lantai
 - b. Senam Irama
 - c. Senam Kesegaran Jasmani
 - d. Senam Yoga
4. Fungsi senam lantai adalah ...
 - a. Melatih Keseimbangan
 - b. Melatih Kecerdasan
 - c. Melatih Kecepatan
 - d. Pembentukan Otot Perut
5. Setelah melakukan senam sebaiknya melakukan...
 - a. Pelemasan otot
 - b. Pemanasan Lagi
 - c. Minum yang banyak
 - d. Pendinginan
6. Sikap yang harus di perhatikan pada saat berguling adalah ...
 - a. Sikap Kepala
 - b. Sikap Tangan

- c. Sikap Leher
 - d. Sikap Perut
7. Sikap badan yang benar ketika melakukan Roll Depan adalah Posisi badan ...
 - a. Diluruskan
 - b. Dibulatkan
 - c. Dimiringkan
 - d. Disandarkan
 8. Saat melakukan gerakan Roll depan, bagian tubuh mana yang menyentuh matras terlebih dahulu ?
 - a. Punggung
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Tengkok
 9. Sikap awal Roll depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...
 - a. Sikap jongkok dan berdiri
 - b. Sikap berdiri dan terlentang
 - c. Sikap terlentang dan berdiri
 - d. Sikap jongkok dan terlentang
 10. Tujuan latihan kayang adalah untuk melatih ...
 - a. Otot tangan
 - b. Otot pinggang
 - c. Otot perut
 - d. Otot leher
 11. Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah ...
 - a. Seperti Busur
 - b. Membentuk Siku
 - c. Bebas
 - d. Terlentang
 12. Cara melakukan gerakan kayang adalah ...
 - a. Sikap pemulaan berdiri, kedua tangan memumpu pada pinggul.
 - b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala dilipat ke belakang.
 - c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
 - d. posisi badan terlentang dan kaki di angkat.
 13. Manfaat gerakan kayang adalah...
 - a. Meningkatkan kelentukan pinggang
 - b. Meningkatkan kelentukan leher
 - c. Melatih otot tangan
 - d. Melatih otot leher
 14. Posisi badan saat akan melakukan Roll Belakang yang benar adalah...
 - a. Membelakangi matras
 - b. Di samping matras
 - c. Di sebelah kanan matras
 - d. Di luar matras
 15. Kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan ke dada serta telapak tangan mengarah ke atas merupakan...
 - a. Awalan senam lantai Roll Depan
 - b. Gerakan senam lantai Roll Depan
 - c. Gerakan senam lantai Roll Belakang
 - d. Awalan senam lantai Roll Kayang
 16. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan
 - a. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. meroda
 17. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah
 - a. berdiri
 - b. berjongkok
 - c. berbaring
 - d. duduk

18. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi
 a. berdiri b. duduk c. berjongkok d. berbaring
19. Kesalahan umum yang sering terjadi pada saat melakukan lompat jongkok adalah...
 a. Awalan lari sangat cepat
 b. Tolakan kaki secara bersamaan
 c. Kedua tungkai tidak ditarik mendekati dada saat tangan menolak
 d. Sikap kepala terlalu menengadah
20. Jongkok dan kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu merupakan...
 a. Awalan senam lantai roll depan
 b. Awalan senam lantai roll belakang
 c. Gerakan senam lantai roll depan
 d. Gerakan senam lantai roll belakang

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Terangkan yang dimaksud dengan senam lantai!

Jawab:.....

2. Sebutkan beberapa tujuan melakukan senam lantai!

Jawab:.....

3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan guling depan!

Jawab:.....

4. Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan!

Jawab:.....

5. Jelaskan cara memberikan bantuan guling depan!

Jawab:.....

ULANGAN TENGAH SEMESTER

1. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, dan d yang tepat !

1. Orang yang menciptakan permainan bola basket adalah ...
 - a. William G Morgan
 - b. Gulix
 - c. James A.Naismith
 - d. John Lock
2. Induk organisasi bola basket nasional adalah ...
 - a. FIFA
 - b. FIBA
 - c. PERBASI
 - d. FBIA
3. Panjang ukuran lapangan bola basket yang sudah dibekukan adalah ...
 - a. 12m
 - b. 24m
 - c. 26m
 - d. 13m
4. Tembakan bola basket sambil melompat dengan posisi dekat dengan keranjang disebut ...
 - a. chest pass
 - b. lay up
 - c. jump shoot
 - d. jumping
5. Gerakan membawa bola sambil berputar ke segala arah dengan poros satu kaki disebut ...
 - a. pivot
 - b. dribble
 - c. jump shot
 - d. passing
6. Gerakan lay up diawali dengan langkah sebanyak ...
 - a. 4 langkah
 - b. 3 langkah
 - c. 2 langkah
 - d. 1 langkah
7. Jumlah pemain bola basket adalah ...
 - a. 4 orang
 - b. 6 orang
 - c. 11 orang
 - d. 5 orang
8. Berikut tehnik dasar bola basket, kecuali ...
 - a. menendang
 - b. dribling
 - c. passing
 - d. shooting
9. Tehnik untuk melempar bola jarak dekat dalam permainan bola basket adalah ...
 - a. bound pass
 - b. javelin pass
 - c. over head pass
 - d. chest pass
10. Peralatan yang dibutuhkan dalam bulu tangkis adalah ...
 - a. raket dan bet
 - b. raket dan bola

- c. bet dan kock
 - d. raket dan kock
11. Pukulan yang dilakukan sedekat mungkin dengan net disebut...
- a. Drop shot
 - b. smash
 - c. service
 - d. lob
12. Induk organisasi bulutangkis nasional adalah...
- a. PSSI
 - b. PRSI
 - c. PBSI
 - d. PASI
13. Ukuran tinggi net bulu tangkis adalah ...
- a. 1,55m
 - b. 1,50m
 - c. 1,65m
 - d. 1,60m
14. Satu set permainan bulu tangkis harus mencapai nilai ...
- a. 11
 - b. 15
 - c. 21
 - d. 25
15. Pukulan dengan raket untuk melambungkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan disebut ...
- a. Servis
 - b. lob
 - c. pukulan drive
 - d. dropshot
16. Berikut jenis pukulan dalam bulutangkis yang benar adalah ...
- a. lob
 - b. dribble
 - c. menggiring
 - d. passing
17. Yang termasuk cabang olahraga atletik adalah ...
- a. lari cepat
 - b. lompat jauh
 - c. sepak bola
 - d. bulu tangkis
18. Gaya yang digunakan oleh pelompat jauh, kecuali ...
- a. gaya jongkok
 - b. gaya gunting
 - c. gaya menggantung
 - d. gaya berjalan di udara
19. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah ...
- a. panjang
 - b. pendek
 - c. berubah-ubah
 - d. konsisten atau tepat
20. Kaki yang digunakan untuk tumpuan pada papan tolak sebaiknya menggunakan kaki ...
- a. yang terkuat
 - b. kanan
 - c. kiri
 - d. kedua kaki

II. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar!

1. Gambarkan lapangan bola basket dengan benar !

Jawab:.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan tehnik dasar dalam permainan bola basket !

Jawab:.....
.....
.....
.....

3. Sebutkan jenis-jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis

Jawab:.....
.....
.....
.....

4. Sebutkan gaya yang digunakan dalam lompat jauh !

Jawab:.....
.....
.....
.....

5. Sebutkan olahraga yang termasuk cabang atletik, minimal 3!

Jawab:.....
.....
.....
.....

BAB

4

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Kata Kunci

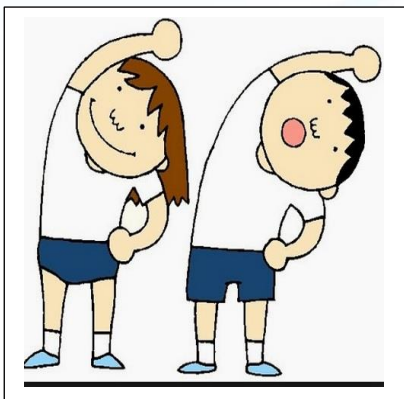
Kebugaran jasmani, derajat kebugaran jasmani, Pembelajaran kondisi fisik, kekuatan, power, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, stamina.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan kualitas baik berdasarkan instrument yang dipakai dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Peta Konsep

1. Hakekat Kebugaran Jasmani
 - Pengertian Kebugaran Jasmani
 - Manfaat latihan Kebugaran Jasmani
2. Bentuk – bentuk latihan Kebugaran Jasmani
 - Latihan kekuatan
 - Latihan daya tahan otot
 - Latihan daya tahan jantung dan paru – paru
 - Latihan kelenturan
3. Tes Kebugaran Jasmani
 - Fungsi dan bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani
 - Kriteria dan norma tes kebugaran jasmani



PEMBANGKIT MOTIVASI

Pernahkah kamu mensyukuri nikmat sehat yang telah dianugerahkan oleh Tuhan? Atau bahkan kamu sudah mensyukuri atas nikmat sehat yang telah dianugerahkan oleh-NYA? Orang yang sehat belum tentu bugar, namun orang yang bugar dapat dikatakan pasti sehat. Orang yang bugar jasmaninya akan merasa tidak lelah setelah melakukan berbagai macam aktivitas. Siapakah di antara kalian yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kalian harus melakukan latihan kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk kesejahteraan hidup. Di samping pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan, pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani. Apakah kebugaran jasmani itu? Latihan-latihan apa saja yang bisa kamu lakukan? Apakah kamu ingin bugar, jika iya coba kamu pelajari bentuk-bentuk latihan peningkatan kebugaran jasmani. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik melalui gambar yang disertai penjelasannya.

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan manfaat kebugaran jasmani berikut ini. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluankeperluan lainnya yang mendadak.

Pengkondisian jasmani (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain : koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.



2. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.
- b. Mencegah penyakit jantung
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
- d. Meningkatkan kualitas hormon
Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Anda dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
- f. Menambah kepintaran
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.
- g. Memberi banyak energi
Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bias menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.
- h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = High Density Lipoprotein).
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.
- j. Menurunkan risiko kanker tertentu
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko

kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan multiple myeloma (sumsum tulang).

k. Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.

l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.

m. Meningkatkan mood Jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

n. Membuat awet muda

Jika kamu melihat artis Minati Atmanegara, pernahkah kamu penasaran dengan usianya? Di tahun 2013 ini dia berusia 54 tahun. Akan tetapi, jika dilihat dari fisiknya, dia bak seorang ibu yang baru berusia 35 tahun. Hal ini tentu saja karena dia rajin berolahraga. Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.

o. Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan-latihan apa saja yang bisa kamu lakukan? Agar kamu bisa memahami tentang kebugaran jasmani, pelajari materi berikut ini dengan cermat. Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih. Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut kamu tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) kekuatan (strength), (2) daya (power), (3) kecepatan (speed), (4) kelenturan (flexibility), (5) kelincahan (agility), (6) daya tahan (endurance) dan (7) daya tahan kecepatan (stamina). Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan tersebut, akan diuraikan secara rinci berikut ini.

1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Berikut bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana adalah sebagai berikut:

a. Latihan Kekuatan Otot Perut

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

1. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
2. Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala

3. Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya. Coba amati dan rasakan gerakan yang udah kamu lakukan.



b. Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut.

1. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
3. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
4. Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
5. Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.



c. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

1. Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
2. Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
3. Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
4. Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan. Coba amati dan rasakan gerakan yang mudah kamu lakukan.



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut
 - a. kebugaran jasmani
 - b. ketahanan tubuh
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kekuatan tubuh
2. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan
 - a. daya tahan tubuh
 - b. kelenturan persendian
 - c. kekuatan otot
 - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan.
3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh . . .
 - a. tingkat kesehatan seseorang
 - b. kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - c. derajat kebugaran jasmani
 - d. volume daya tahan yang tinggi
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan . . .
 - a. ketegangan otot
 - b. cidera olahraga
 - c. pingsan akibat olahraga
 - d. gangguan kesehatan
5. Untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama . . .
 - a. 4–6 minggu
 - b. 5–7 minggu
 - c. 6–8 minggu
 - d. 8–10 minggu
6. Kemampuan otot melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan
 - a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kelenturan
 - d. kelincahan
7. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan
 - a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. kelenturan
 - d. kelincahan
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. kelincahan
9. Kemampuan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler
10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan
 - a. kecepatan
 - b. kelenturan
 - c. daya tahan otot
 - d. kelincahan
11. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan...
 - a. Kelincahan yang baik
 - b. Kesegaran jasmani yang baik
 - c. Kecepatan yang tinggi
 - d. Daya tahan yang optimal

12. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
 - a. Sit up
 - b. Pusp up
 - c. Angkat tubuh
 - d. Squat thrus
 - e. Tarik tambang
13. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali
 - a. Speed
 - b. Power
 - c. Strength
 - d. Stretching
14. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
 - a. Lama latihan
 - b. Derajat latihan
 - c. Intensitas latihan
 - d. Efek latihan
15. Rentang waktu yang digunakan dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
 - a. Intensitas
 - b. Recocery
 - c. Performance
 - d. Competition

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani!
 Jawab:.....

2. Sebutkan macam-macam komponen kebugaran jasmani!
 Jawab:.....

3. Sebutkan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani!
 Jawab:.....

4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan!
 Jawab:.....

5. Sebutkan macam-macam bentuk latihan kekuatan!
 Jawab:.....

BAB

5

AKTIVITAS RENANG GAYA DADA

Kata Kunci

Renang gaya dada, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, koordinasi gerakan, bentuk-bentuk pembelajaran, tata tertib dalam berenang.

Peta Konsep

- A. Pembelajaran Renang gaya dada
 - Pembelajaran Gerakan Renang Gaya Dada
 - Pengertian renang
 - Asal-usul renang
 - Pembelajaran posisi badan
 - Pembelajaran gerakan kaki
 - Pembelajaran gerakan lengan
 - Pembelajaran gerakan mengambil napas
- B. Tata tertib keselamatan di air
 - Tata Tertib Keselamatan di Air
 - Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang
 - Hal-hal yang harus dilakukan setelah berenang
 - Hal-hal yang harus dihindari dalam berenang

PEMBANGKIT MOTIVASI



Indonesia adalah Negara Bahari karena dua pertiga wilayah Indonesia terdiri dari lautan oleh sebab itu ketrampilan berenang tidak bisa ditawarkan. Kamu pasti sudah kenal dengan olahraga renang. Renang merupakan olahraga yang sudah dikenal luas di tengah-tengah masyarakat. Mereka ada yang menekuni olahraga ini hanya untuk rekreasi dan ada yang untuk keperluan prestasi, di antara kamu pasti sudah ada yang bisa berenang.

Namun, apakah gerakan yang kamu lakukan sudah sesuai dengan teknik-teknik dasar berenang yang benar? Bagi kamu yang sudah atau belum bisa berenang sebaiknya kalian harus memahami lebih jauh tentang olahraga renang ini. Renang gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan. Renang gaya dada memerlukan kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi gerakan yang baik. Keempat hal ini akan membuat renang yang dilakukan menjadi cepat. Gerakan renang gaya dada terdiri dari : (1) Posisi tubuh (*body position*), (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan pernapasan (*breathing*), (4) koordinasi gerakan, (5) rotasi tangan (*hand rotation*). Apakah kamu ingin belajar berenang, jika iya coba pelajari gerakan renang gaya dada. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik gambar maupun penjelasannya.

A. Pengertian dan Asal-Usul Renang

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul renang berikut ini. Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain karena bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas. Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional. Mereka-mereka yang sangat menonjol dalam kejuaraan renang tersebut antara lain : Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah "Side Arm Stroke atau Side Stroke" yang merupakan gaya ganti dimana sisi perenang berada dalam air. Dorongan kaki diubah dari gaya kodok menjadi gaya gunting. Gaya ini akhirnya dikenal dengan nama "Over Arm Side Stroke". Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan Arm Stroke, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkan bermacam-macam gaya renang, diantaranya gaya dada (Breast stroke), gaya punggung (back stroke), dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke). Pada Olimpiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904. Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

Sumber: www.pbprsi.org.

B. Pembelajaran Aktivitas Air Renang Gaya Dada

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak. Perbedaannya, pada manusia sikap meluncurnya dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau "Schoolslag".

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olimpiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olimpiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang. Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan "Power Breast Stroke" (bertenaga gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini. Pada tahun 1966 perenang Rusia,

Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersamasama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika. Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari : Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan. Tanpa penguasaan teknik tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar renang gaya dada dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara berenang yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”. Teknik gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Pembelajaran Posisi Tubuh Renang Gaya Dada

Ada dua macam posisi tubuh (body position) renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu : versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur. Cara melakukan gerakan posisi badan adalah sebagai berikut.

- a. Posisi badan beserta seluruh anggota badan rileks
- b. Badan harus sehorizontal mungkin
- c. Gerakan dimulai dengan persiapan kaki
- d. Tumit ditarik mendekati pinggul sekaligus membuka lutut ke luar
- e. Dorong kedua kaki ke belakang secara serempak
- f. Rapatkan kembali kedua kaki seperti sikap pertama
- g. Lakukan pembelajaran dengan jarak 5 – 7 meter

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

2. Pembelajaran Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki (kicking) renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (whip kick), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergantian kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut $\pm 50^\circ$. Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang. Cara melakukan gerakan kaki adalah sebagai berikut.

1. Diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
2. Luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
3. Lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.

Amati dan rasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

a. Bentuk-bentuk Pembelajaran Gerakan Kaki Badan Telentang

Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam.
2. Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam.
3. Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
4. Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.

b. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Gerakan Kaki di Tempat

Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada adalah sebagai berikut.

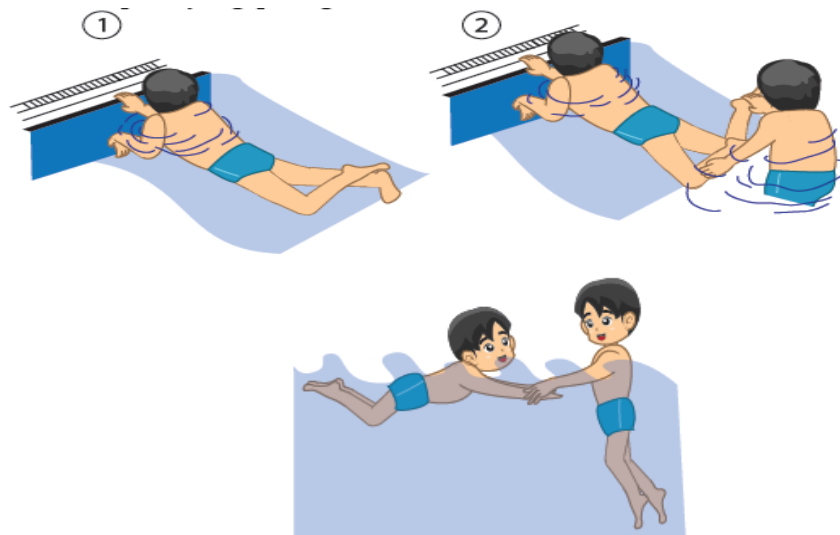
1. Pembelajaran gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.

2. Pembelajaran gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung sirip kaki (kick-board).
3. Pembelajaran koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.
4. Pembelajaran koordinasi gaya dada secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).
5. Pembelajaran gaya dada dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan. Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

c. Pembelajaran Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan Dipegang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
- 2) Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti pembelajaran pertama. Lakukan pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali. Pada dasarnya rotasi tangan (hand rotation) renang gaya dada terdiri dari tiga versi, antara lain sebagai berikut.



3. Gerakan Rotasi Tangan

a. Versi Amerika Utara

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Amerika Utara adalah sebagai berikut.

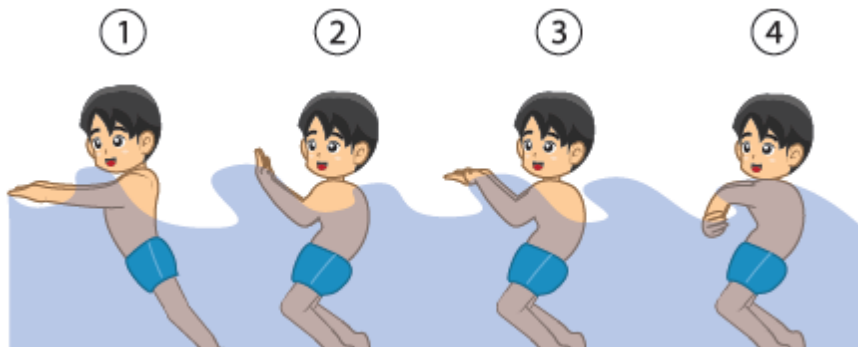
1. Fase istirahat (recovery), saat kedua lengan lurus di depan.
2. Fase membuka ke luar (outward), saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.
3. Fase menangkap (catch), fase ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan fase ini usahakan siku tinggi (high elbow) untuk memutar pergelangan tangan.

b. Versi Eropa Timur

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur adalah sebagai berikut.

1. Fase istirahat (recovery), saat kedua lengan lurus di depan.
2. Fase membuka ke luar (outward), saat dimana kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antar telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30 - 45° dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15 - 30°.

3. Fase mendorong ke dalam (push), fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase Coba rasakan bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.
- d. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada
- Cara melakukan gerakan lengan adalah sebagai berikut.
1. Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha mengepit papan pelampung.
 2. Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
 3. Lakukan gerakan tangan renang gaya dada berulang-ulang. Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.
- e. Pembelajaran Gerakan Lengan di Darat
- Cara melakukan gerakan lengan di darat adalah sebagai berikut.
- 1) Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
 - 2) Kedua tangan lurus di depan.
 - 3) Pandangan ke depan.
 - 4) Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
 - 5) Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
 - 6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang.
- f. Pembelajaran Gerakan Lengan di Air
- Cara melakukan gerakan lengan di air adalah sebagai berikut.
1. Bentuk pembelajarannya sama dengan pembelajaran di darat
 2. Sekarang pembelajarannya di air yang dangkal
 3. Kemudian sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



- g. Pembelajaran Gerakan Lengan Dipegang Teman
- Cara melakukan gerakan lengan dengan dipegang adalah sebagai berikut.
1. Posisi badan terlentang
 2. Lalu temanmu memegang kakimu
 3. Hingga posisi badanmu lurus
 4. Kedua tangan lurus ke depan
 5. Kepala agak sedikit di atas air
 6. Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8–10 meter
 7. Pembelajaran ini diulangi 2–3 kali.

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang kamu lakukan bersama temanmu, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

- h. Pembelajaran Gerakan Lengan dengan Mengepit Pelampung Cara melakukan gerakan lengan sambil mengepit pelampung adalah sebagai berikut :
1. Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam
 2. Kedua paha mengepit papan pelampung
 3. Luruskan kedua lengan ke depan
 4. Kedua kaki ke belakang
 5. Hingga badan terapung di atas permukaan air
 6. Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8–10 meter
 7. Pembelajaran ini diulangi 2–3 kali

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

C. Pembelajaran Tata Tertib di Kolam Renang

1. Hal-hal yang Harus Dilakukan Sebelum Berenang

- a. Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain sebagai berikut.
 - 1) Otot-otot lengan
 - 2) Otot-otot leher
 - 3) Otot pinggang
 - 4) Otot punggung dan perut
 - 5) Otot-otot kaki
- b. Setelah itu bilaslah badan sebelum masuk ke kolam renang.
- c. Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum pembelajaran lainnya.
- d. Berjalan-jalan dan menapak di dasar kolam pada kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

2. Hal-hal yang Harus Dilakukan Setelah Berenang

Setelah pembelajaran renang dilakukan, agar biasakan hal-hal sebagai berikut.

- a. Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
- b. Jika telinga kemasukan air, usahakan agar air bisa keluar dengan cara meloncat-loncat.
- c. Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
- d. Istirahat yang cukup.
- e. Makan yang cukup.

3. Hal-hal yang Harus Dihindari dalam Berenang

Untuk menghindari kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal sebagai berikut.

- a. Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.
- b. Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai gerakan renang.
- c. Dilarang meloncat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.
- d. Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
- e. Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.



Ringkasan Materi

Renang gaya dada dipopulerkan pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak. Perbedaannya, pada manusia sikap meluncurnya dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada Abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau “Schoolslag”.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap di mana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika. Gerakan renang gaya dada terdiri dari : (1) Posisi tubuh (body position), (2) gerakan kaki (kicking), (3) gerakan pernapasan (breathing), (4) koordinasi gerakan, (5) rotasi tangan (hand rotation).



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Berikut ini yang tidak termasuk gaya dalam renang yaitu ...
 - a. Gaya kepala
 - b. Gaya bebas
 - c. Gaya dada
 - d. Gaya punggung
2. Renang gaya dada dipopulerkan pada tahun 1875 oleh
 - a. Metthew Webb
 - b. Teofilo Lidefonco
 - c. David Wilkie
 - d. Richad Cavi
3. Renang gaya dada diajarkan di sekolah-sekolah sehingga gaya ini sering disebut gaya . . .
 - a. backstroke
 - b. schooslag
 - c. batterfly
 - d. dollpin
4. Yang tidak termasuk gerakan renang gaya dada berikut ini adalah . . .
 - a. kicking
 - b. breathing
 - c. foot rotation
 - d. hand rotation
5. Berikut ini yang tidak termasuk latihan dasar berenang yaitu ...
 - a. Berlatih cara berenang gaya kupu-kupu
 - b. Berlatih meluncur
 - c. Berlatih cara mengambil nafas
 - d. Berlatih cara menggerak kaki
6. Gaya renang yang 41amper sama dengan gerakan kaki katak adalah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya punggung
 - d. gaya dada
7. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang untuk dapat berenang dengan cepat adalah . . .
 - a. mengurangi atau memperkecil hambatan
 - b. memperkecil daya dorongnya
 - c. menambah kekuatan kontinuitas
 - d. memperbanyak kibasan lengan
8. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah . . .
 - a. 50 m dan 100 m
 - b. 100 m dan 200 m
 - c. 200 m dan 300 m
 - d. 400 m dan 800 m
9. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk wanita adalah
 - a. 100 m dan 200 m
 - b. 200 m dan 400 m
 - c. 300 m dan 400 m
 - d. 400 m dan 800 m
10. Posisi badan renang gaya dada adalah
 - a. sehorizontal mungkin dengan air
 - b. kepala masuk ke air kira-kira 70%

- c. posisi badan lebih tinggi dari kaki
 - d. seluruh anggota badan sejajar
11. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah
 - a. gerakan mengapung
 - b. gerakan kaki
 - c. koordinasi gerakan
 - d. pengambilan nafas
 12. Posisi kaki renang gaya dada adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. kedua kaki dibuka lebar
 - c. kedua kaki dirapatka
 - d. kedua lutut ditekuk
 13. Akhir dari tendangan kedua kaki pada jenis renang gaya dada yaitu...
 - a. Diam ditempat
 - b. Lutut, tumit diam
 - c. Lutut, tumit lurus dan terbuka
 - d. Lutut, tumit lurus dan rapat
 14. Perenang yang menggunakan papan atau bantuan ketika berenang gaya dada termasuk dalam bentuk...
 - a. Rileksasi
 - b. Pemanasan
 - c. Latihan
 - d. Pendinginan
 15. Perbandingan gerakan tungkai dan gerakan lengan dalam renang gaya dada yaitu ...
 - a. Satu kaki dua tangan
 - b. Dua kaki satu tangan
 - c. Dua tangan dua kaki
 - d. Satu tangan satu kaki

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan otot-otot yang harus diregangkan sebelum melakukan renang!
 Jawab:

2. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan setelah melakukan renang!
 Jawab:

3. Sebutkan tahapan-tahapan renang gaya dada!
 Jawab:

4. Jelaskan cara melakukan gerakan posisi badan renang gaya dada!
 Jawab:

5. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam posisi badan renang gaya dada!
 Jawab:

6. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki renang gaya dada!

Jawab:
.....
.....
.....

7. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan kaki renang gaya dada!

Jawab:
.....
.....
.....

8. Jelaskan cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada!

Jawab:
.....
.....
.....

9. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan lengan renang gaya dada!

Jawab:
.....
.....
.....

10. Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya dada!

Jawab:
.....
.....
.....



C. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan(penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada aktivitas air adalah sebagai berikut.

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

Aspek yang Dinilai	Kulaitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Lakukan pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada! Unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan.				
2. Lakukan pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam melakukan gerakan.				
Jumlah				
Jumlah maksimal 10				



Penilaian Perilaku

- E. **Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas air. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (?) pada kolom yang udah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (?) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).**

Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku yang Dinilai	Cek (✓)		
	Baik	sedang	kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			

BAB

6

POLA HIDUP SEHAT

Kata Kunci

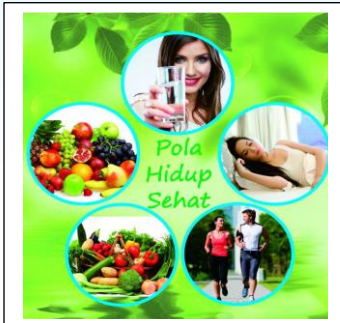
Pola hidup sehat, hidup sehat, kesehatan, kesehatan jasmani, kesehatan rohani, langkah-langkah pola hidup sehat, cara hidup sehat, penyakit akibat pola hidup tidak sehat, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu menerapkan konsep pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit dengan menunjukkan perilaku kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.

Peta Konsep

- A. Pola Hidup Sehat
 - Hakikat hidup sehat
 - Hakikat pola hidup sehat
 - Keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat
 - Cara hidup sehat
 - Melakukan pola hidup sehat
 - Penyakit akibat pola hidup tidak sehat
- B. Penerapan Pola Hidup Sehat
 - Usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat; dan
 - Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)



PEMBANGKIT MOTIVASI

Kesehatan memang bukan segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan segala-galanya tidak akan ada artinya. Tidak ada orang yang akan menyangkal bahwa kesehatan adalah sumber kebahagiaan. Kita tidak akan menikmati apapun tanpa tubuh yang sehat. Itulah sebabnya banyak orang kaya yang mau membayar berapapun untuk bisa menjadi sehat. Jika dalam keadaan kurang sehat, hidup pasti akan terasa kurang berwarna. Jika sehat, kita dapat mengoptimalkan waktu dan hidup untuk mencintai dan dicintai oleh orang-orang di sekitar kita.

Banyak orang yang tidak sadar bahwa gaya hidup, pola tidur dan aktivitas keseharian mempengaruhi kesehatan. Orang merasa sehat ketika tidak mengalami batuk, flu atau penyakit lainnya yang tampak. Padahal ada bahaya yang terus mengancam jika kita tidak menerapkan hidup sehat. Bahaya itu bahkan bisa menyebabkan penderitaan hingga kematian menjemput. Sebagian besar masyarakat terutama yang hidup di perkotaan, sadar maupun tidak sadar belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat sehingga mudah terserang oleh penyakit-penyakit sekalipun yang sebenarnya mudah dihindari.

Dalam bab ini, kita akan mempelajari pola hidup sehat dan penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya pola hidup sehat. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik konsep dasar maupun penjelasannya. Selain itu juga akan disampaikan tentang Program UKS dengan tiga program pokoknya (Trias UKS), yaitu; Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat. Diharapkan para peserta didik dapat lebih mudah memahami tentang pola hidup sehat. Marilah menerapkan pola hidup sehat baik bagi diri sendiri maupun orang lain?

A. Pola Hidup Sehat

Siapakah di antara kamu yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kalian harus melakukan pola hidup sehat. Apakah pola hidup sehat itu? Perilaku-perilaku apa saja yang sesuai dengan pola hidup sehat? Hal-hal apa yang mempengaruhinya? Bagaimana cara menerapkan dalam kehidupan kalian? Agar kalian bias memahami tentang pola hidup sehat, pelajari materi ini dengan cermat! Sekarang coba kalian baca tentang materi berikut ini

1. Hakikat Hidup Sehat

Menurut Kementerian Kesehatan (2012:72) hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik (kondisi tubuh) maupun non fisik (kondisi jiwa, hati dan pikiran). Perilaku hidup sehat merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga serta makan makanan bergizi.

2. Hakikat Pola Hidup Sehat

Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit akan jauh dari kita.

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya. Pola-pola hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani antara lain sebagai berikut.

a. Pola Meraih Kesehatan Jasmani

Sehat menurut Organisasi Kesehatan dunia atau WHO (World Health Organization) adalah segala bentuk kesehatan badan, rohani/mental dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan-kelemahan. Sehat menurut Undang-Undang Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan jasmani atau kesehatan badan dapat kita peroleh jika kita mampu menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan benar. Berikut ini pola meraih kesehatan jasmani yang perlu diikuti antara lain sebagai berikut.

1. Pola Makan yang Sehat

Tubuh akan selalu terpengaruh oleh makanan yang dikonsumsi. Makan makanan yang sehat dalam arti harus mengandung jumlah gizi yang seimbang.

2. Minum Cukup Air

Minumlah air putih setidaknya enam sampai delapan gelas air setiap hari. Minum lebih banyak air setelah kita melakukan aktivitas fisik berat seperti olahraga. Minum yang cukup akan membantu menggantikan air yang hilang dan juga membersihkan racun dari tubuh. Minum banyak air sangat dianjurkan, akan tetapi hindari konsumsi minuman yang mengandung soda dan berkafein.

3. Lakukan Olahraga yang Cukup

Olahraga yang teratur dan terukur akan membuat kondisi jasmani kita selalu terjaga. Di samping itu, dengan berolahraga juga membantu mengatasi ketegangan mental kita. akan memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot,

dan meningkatkan kadar oksigen tubuh. Olahraga yang mudah dan murah dapat kita lakukan antara lain berjalan cepat, jogging atau bersepeda.

4. Hindari Kebiasaan Buruk

Selain harus menjalankan kebiasaan baik, kita juga harus menjauhkan kebiasaan buruk, seperti makan makanan yang kurang bergizi, jajan sembarangan, merokok apalagi menyalahgunakan narkoba. Penyakit rohani ini, lebih membahayakan daripada sekedar penyakit fisik atau jasmani. Penyakit rohani tidak saja berdampak pada yang bersangkutan, tetapi justru berdampak pada orang lain. Orang yang terkena penyakit rohani, seperti dengki, iri hati atau hasut, maka orang-orang dekatnya, seperti teman atau tetangga, dan masyarakat lingkungannya akan terkena akibatnya.



3. Keuntungan dan Manfaat Penerapan Pola Hidup Sehat

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- Dapat tidur dengan nyenyak.
- Dapat bekerja lebih maksimal serta meningkatkan kinerja.
- Dapat belajar dengan baik.
- Berpikiran positif dan sehat.
- Merasa damai, nyaman dan tenang.
- Memiliki penampilan yang sehat.
- Mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik.
- Lebih percaya diri.
- Menghemat pengeluaran untuk kesehatan.
- Terhindar dari penyakit.

4. Faktor-faktor Penghalang dalam Menjaga Pola Hidup Sehat

Pola perilaku (behavioral patterns) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap. Saat ini, ada beberapa hal yang sering kita abaikan dalam menjalani hidup sehat, sehingga akibat buruk dari kebiasaan tersebut mengganggu kesehatan dan menyebabkan hidup tidak sehat. Kebiasaan buruk tersebut antara lain melewatkan sarapan, kurang minum air putih, kurang gerak, sampai dengan makan camilan berkalori tinggi.

Berikut ini adalah gaya hidup remaja yang kurang baik atau menjauhkan diri dari pola hidup sehat.

a. Kebiasaan Merokok

Salah satu kebiasaan jelek yang banyak dikerjakan orang adalah merokok. Sesuai dengan Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10 tahun. Remaja umur 15 sampai 19 tahun menduduki angka 60% sebagai perokok, 91 % para perokok mempunyai kebiasaan merokok di rumah. Pada saat ini terdapat sekurang-kurangnya 43 juta kaum ibu dan anak-anak yang terpapar asap rokok atau perokok pasif yang dapat menjadi faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) lainnya.

b. Kurang Gerak Fisik

Kurang gerak (hipokinetik) merupakan kondisi tubuh yang kurang gerak. Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun keatas menunjukkan angka yang mengkhawatirkan hanya 9% saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO, 43% penyakit yang ada, berkaitan kaitanya dengan unsur kurang gerak.

c. Pola Makan Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99%. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak dan mencapai angka 11%. Menurut Pete Cohen psikolog terkenal, bahwa tidak ada manusia lahir dengan kebiasaan buruk. Kebiasaan ini dipelajari saat tumbuh dewasa.



5. Langkah-langkah Mencapai Pola Hidup Sehat

Kesehatan dipengaruhi banyak faktor, ada faktor bawaan,/factor yang didapat sejak lahir, Hidup sehat dan benar itu hanya dengan empat kalimat, yaitu:makan yang pantas, berolahraga dengan teratur, stop rokok dan alkohol, serta mental dan bathin. Oleh karena itu, untuk mewujudkan semua hal tersebut, maka ada enam tips mengenai cara menghargai hidup agar berjalan dengan teratur dan sesuai dengan yang diharapkan. Tips tersebut antara lain :

a. Udara bersih

Yaitu udara yang segar, cukup mengandung oksigen dan tidak mengandung unsur – unsur yang membahayakan bagi kesehatan tubuh.

- b. Sinar matahari
Sinar matahari di pagi hari dengan intensitas yang cukup dapat meningkatkan kesehatan tubuh, karena dapat merubah provitamin D menjadi vitamin D yang berguna untuk mensintesa Ca (Kalsium) dan F (Pospkor) untuk membangun dan memperbaiki struktur tulang.
- c. Istirahat
Meluangkan waktu dari kegiatan sehari-hari seperti belajar, bekerja dan berolahraga, dengan berekreasi dan istirahat dapat mensegarkan jasmani dan rokhani kembali dari ketegangan dan kelelahan sehingga dapat terhindar dari stress, depresi dan kecapaian.
- d. Gerak badan
Denagn gerak badan dapat menormalkan kembali tekanan darah, kerja saraf meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kebugaran tubuh.
- e. Air
Berat tubuh seseorang 70% adalah air, dalam setiap harinya tubuh membutuhkan air sekitar 2 liter. air berfungsi untuk membantu sirkulasi darah, proses pembungan, penyaluran gizi dan pencernaan.
- f. Gizi
Dalam mengkonsumsi makanan kita harus selektif dan teliti, karena makanan mempaunyai peranan yang sangat penting bagi kesehatan.adapaun gizi makanan yang diperlukan tubuh antara lain karbohidrat, lema. Protein, vitamin dan mineral.

6. Cara Hidup Sehat

Beberapa hal yang harus dilakukan cukup simpel, hanya perlu melakukan tiga langkah pokok sebagai berikut :

- a. Olahraga
Manfaat dari olahraga antara lain sebagai berikut.
 - a. Mengurangi resiko penyakit jantung, stroke dan diabetes.
 - b. Meningkatkan kemampuan untuk bergerak.
 - c. Tetap menjaga fleksibilitas tubuh seiring dengan pertambahan usia.
 - d. Menjaga kepadatan tulang.
 - e. Mencegah osteoporosis.
 - f. Meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi.
 - g. Meningkatkan kemampuan otak pada orang usia lanjut.
- b. Melakukan gerakan ringan
Kegiatan melakukan gerakan ringan ini antara lain berjalan kaki, membersihkan dan merapihkan rumah, menyapu halaman danlain sebagainya.
- c. Mengkonsumsi makanan cukup yang mengandung gizi seimbang

B. UKS (Usaha Kesehatan sekolah)

I. Hakikat Usaha Kesehatan Sekolah

UKS adalah upaya pendidikan dan Kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari.

Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis serta optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

II. Ruang Lingkup Usaha Kesehatan Sekolah

Ruang lingkup UKS adalah ruang lingkup yang tercermin dalam Tiga Program Pokok Usaha Kesehatan Sekolah (TRIAS UKS), yaitu sebagai berikut:

1. Penyelenggaraan Pendidikan Kesehatan, yang meliputi aspek:
 - a. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk senantiasa berperilaku hidup sehat.

- b. Penanaman perilaku/kebiasaan hidup sehat dan daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar.
- c. Pelatihan dan penanaman pola hidup sehat agar dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2. Penyelenggaraan pelayanan Kesehatan di sekolah antara lain dalam bentuk:
 - a) Pelayanan kesehatan; termasuk Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR).
 - b) Pemeriksaan penjangkauan kesehatan peserta didik.
 - c) Pemeriksaan berkala.
 - d) Pengobatan ringan dan P3K maupun P3P.
 - e. Pencegahan penyakit (Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN); Perilaku Hidup Bersih Sehat. (PHBS); Pendidikan Kecakapan Hidup Sehat atau Life Skills Education.
 - f. Penyuluhan kesehatan dan konseling.
 - g. Pengawasan warung sekolah.
 - h. Pencatatan dan pelaporan tentang keadaan penyakit dan status gizi dan hal lainnya yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan.
 - i. Rujukan kesehatan ke Puskesmas (Jika diperlukan).
 - j. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
- 3. Pembinaan Lingkungan Kehidupan Sekolah Sehat, baik fisik, mental, sosial maupun lingkungan yang meliputi:
 - a. Pelaksanaan 7K (kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, kekeluargaan).
 - b. Pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan termasuk bebas asap rokok.
 - c. Pembinaan kerja sama antar masyarakat sekolah (guru, murid, pegawai sekolah, orang tua murid dan masyarakat sekitar).

III. Ruang Usaha Kesehatan Sekolah

Setiap SMP/MTs sebaiknya memiliki ruang UKS dengan perlengkapan antara lain sebagai berikut.

1. Tempat tidur periksa/pasien.
2. Timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, snellen chart.
3. Kotak P3K dan obat-obat P3K (seperti betadin, oralit, dan parasetamol).
4. Lemari obat, buku rujukan, KMS, poster-poster, struktur organisasi, dan jadwal piket.
5. Tempat cuci tangan/wastafel.
6. Data angka kesakitan peserta didik dan buku tamu/buku kunjungan ke ruang UKS.
7. Contoh-contoh model organ tubuh, dan rangka/torso.

C. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak sehat

Jutaan orang di Indonesia terancam terkena penyakit menular atau degeneratif akibat pola hidup yang kurang baik. Penyakit degeneratif antara lain diabetes, hipertensi, jantung, osteoporosis, stress, dan lain-lain telah diderita oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan serta di desadesa di seluruh pelosok Tanah Air. Penyebab terjadinya penyakit tidak menular (PTM) sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti: merokok, minum-minuman beralkohol, kegemukan (obesitas), dan kurang berolahraga. Penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Penyakit Akibat Merokok

Salah satu akibat dari Pola hidup yang tidak sehat adalah disebabkan dari kebiasaan merokok. Namun anehnya masih banyak dari saudara-saudara kita, kakak dan orang tua kita yang merokok dan tidak merasa bahwa perbuatannya merugikan diri sendiri.

a. Kandungan Zat dalam Rokok

Rokok mengandung ribuan zat, 50 persen di antaranya telah diklasifikasikan sebagai zat yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan manusia. Bahan-bahan tersebut diantaranya adalah radioaktif Polonium-201, Acetone (bahan dalam cat), Amonia

(pembersih toilet), naphthalene, DDT (pestisida) dan racun arsenik lainnya. Selain itu ketika dibakar, rokok mengeluarkan gas hidrogen sianida yang sering digunakan dalam kamar gas untuk hukuman mati. Belum lagi jika pembakaran tidak sempurna dapat menghasilkan gas karbon monoksida (CO) yang membuat darah sulit mengambil oksigen dari paru-paru.

Zat-zat lain yang berbahaya dan sering disebut antara lain adalah Tar dan Nikotin. Tar adalah satu kesatuan dari empat puluh tiga bahan yang menyebabkan kanker. Sedangkan Nikotin adalah zat yang dapat merangsang saraf dan otak sehingga menimbulkan efek kecanduan. Hal inilah yang membuat seorang perokok seringkali sulit melepaskan diri dari jeratan rokok. Dari keseluruhan kasus penyakit jantung yang terjadi pada manusia, 25 persennya merupakan akibat dari merokok.

b. Penyakit-Penyakit Akibat Rokok

Penyakit yang disebabkan oleh rokok tidak terbatas pada yang disebutkan di dalam bungkus rokok saja. Tetapi masih banyak jenis Penyakit yang terkait dengan rokok lainnya, diantaranya adalah:

1. Kanker kandung kemih.
2. Kanker lambung, usus dan colon.
3. Kanker mulut, tekak dan esofagus.
4. Kanker hati dan pankreas.
5. Kanker payudara, mulut rahim dan rahim.
6. Kanker paru-paru, bronkhitis dan infeksi saluran pernafasan kronis.
7. Penyakit jantung dan stroke hemoragik.
8. Pengeroposan tulang atau osteoporosis.
9. Penurunan kesuburan bahkan kemandulan.
10. Keguguran bahkan hingga melahirkan bayi yang cacat.
11. Emfisima, ulser peptik dan batuk menahun.
12. Lemah otot, penyakit gusi dan kerusakan pada mata.

2. Penyakit Akibat Penyalahgunaan Narkoba

a. Pengertian Narkoba

Sebelum kita membicarakan apa itu narkoba, ada baiknya kita tahu tentang jenis obat-obatan khusus (biasa disebut obat-obatan psikoaktif). Obat-obatan yang dimaksud disini adalah bahan kimia (jenis obat) yang bila diminum atau dimakan akan mempengaruhi fungsi otak dan susunan saraf, sehingga berpengaruh pada mood serta perilaku orang tersebut.

Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan/zat adiktif lainnya. Narkotika dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu Golongan I, II dan III. Golongan I merupakan narkotika yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak untuk terapi serta memiliki potensi tinggi dalam mengakibatkan ketergantungan. Golongan II berkhasiat untuk pengobatan dan pilihan terakhir untuk terapi. Sedangkan golongan III berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan. Narkoba, sesuai dengan efek/dampaknya adalah jenis-jenis obat yang dapat dikategorikan sebagai obat-obatan psikoaktif yaitu: Sesuatu bahan /zat kimia yang dapat merubah cara jalan pikiran seseorang atau merubah fungsi yang hubungannya dengan susunan syaraf pusat.

b. Dampak Pemakaian Narkoba

Semua obat dapat menyebabkan akibat yang tidak baik, tergantung dari jumlah yang digunakan, jumlah pemakaian, lamanya pemakaian dan keadaan ketika obat digunakan. Dampak pemakaian/Penyalahgunaan Narkoba yang ditimbulkan tidak semua orang sama, akan tetapi tergantung pada hal-hal sebagai berikut.

1) Ketergantungan

Tidak ada obat yang menjadikan ketergantungan (dependency) fisik atau psikis secara langsung. Bagaimanapun obat-obatan (narkoba) akan memberi dampak/akibat, yang dapat terjadi di semua tahap pemakaian, mulai dari coba-coba sampai ketergantungan. Semua obat dapat menjadi masalah bila dipakai berlebihan atau tidak menurut aturannya. Sulit memisahkan antara keduanya karena saling berhubungan. Obat dapat menjadikan sehat dan dapat pula menjadikan masalah pada seseorang. Oleh karena itu, perlu perhatian terhadapnya.

Ketergantungan obat pada seseorang dapat terjadi secara psikis dan fisik atau keduanya:

a. Ketergantungan Psikis

Seseorang merasa/sangat yakin bahwa bila mengalami sesuatu yang sulit/kesulitan tanpa ada yang bisa menolong kecuali Narkoba.

b. Ketergantungan Fisik

Ditemui pada seseorang di mana tubuhnya telah beradaptasi dengan obat, tubuhnya berfungsi normal dengan adanya obat dalam tubuh. Bila dihentikan pemakaian obat maka fungsi alat-alat tubuhnya akan berubah.

2. Toleransi

Sensitivitas dari obat lama kelamaan menurun, penurunan sensitivitas obat tersebut menyebabkan dosis pemakaian obat makin besar untuk menghasilkan efek yang sama. Makin sering menggunakannya, makin kurang merasakan efek obat tersebut. Untuk menghasilkan efek yang sama diperlukan penambahan jumlah obat.

3. Gejala Putus Obat

Gejala putus obat akan terjadi pada seseorang yang sudah tergantung pada obat tertentu kemudian dihentikan atau dikurangi dosis pemakaian biasanya. Seseorang bila mengalami gejala putus obat ini akan merasa sakit, perasaan tidak enak, rasa nyeri di tubuh, perasaan ketagihan.

4. Pengaruh Narkoba

Sulit untuk memprediksi bagaimana obat mempengaruhi seseorang. Efeknya selalu berhubungan dengan jenis/klasifikasi narkoba, berapa banyak dosis obat yang digunakan, kualitas dari narkoba, seberapa sering menggunakannya, seberapa tinggi konsentrasi obat, bagaimana cara menggunakannya, sifat/mood dari pengguna, efek yang diharapkan oleh pengguna, suasana hati seseorang ketika menggunakan.



3. Serangan Jantung

a. Pengertian Serangan Jantung

Serangan jantung adalah suatu kondisi kesehatan yang sangat emergency untuk ditangani. Jika terlambat maka sangat mungkin penderita segera menemui ajalnya (kematian). Penyakit serangan jantung (Heart Attack) yang dalam bahasa medisnya disebut sebagai Myocardial Infarction (MI), adalah kerusakan bahkan kematian otot jantung (myocardium) yang disebabkan terhentinya secara mendadak suplai darah (sebagai pembawa Oksigen) ke daerah tersebut sebagai akibat dari beberapa faktor.

Menurut dr. Delima dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes, 2007:3) orang yang terkena penyakit jantung butuh perawatan intensif. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sejak tahun 2007 penyakit jantung jadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

Dengan, jumlah kematian lebih dari 220.000 jiwa tiap tahun. Sedangkan jumlah kasusnya melampaui penyakit tuberkulosis yang angka kematiannya mencapai 127.000 jiwa. Angkanya makin bertambah tiap tahun akibat gaya hidup masyarakat yang suka mengudap makanan tinggi lemak atau makanan siap saji.

b. Gejala-gejala Serangan Jantung

Setiap orang yang mengalami serangan jantung akan merasakan keluhan yang tentunya berbeda, namun umumnya seseorang akan merasakan beberapa hal spesifik seperti :

1. Nyeri dada, dimana otot kekurangan suplay darah (disebut kondisi iskemi) yang berdampak kebutuhan oksigen oleh otot berkurang.
2. Sesak nafas, Biasanya dirasakan oleh orang yang mengalami gagal jantung. Sesak merupakan akibat dari masuknya cairan kedalam rongga udara di paru-paru (kongesti pulmoner atau edema pulmoner).
3. Kelelahan atau kepenatan, adanya kelainan jantung dapat menimbulkan pemompaan jantung yang tidak maksimal.
4. Adanya perasaan berdebar-debar (palpitasi).
5. Pusing dan pingsan, hal ini dapat merupakan gejala awal dari penderita penyakit serangan jantung.
6. Kebiru-biruan pada bibir, jari tangan dan kaki sebagai tanda aliran darah yang kurang adekuat keseluruh tubuh.
7. Keringat dingin secara mendadak, dan lainnya seperti mual dan perasaan cemas.

4. Penyakit Maag

Penyakit Maag adalah penyakit yang ditimbulkan oleh kelebihan asam yang diproduksi oleh lambung yang menyebabkan iritasi diselaput lendir lambung. Dalam kondisi normal asam diperlukan untuk membantu pencernaan dalam mengolah makanan yang kita makan. Namun produksi asam di lambung dapat lebih besar dari yang dibutuhkan bila pola hidup kita tidak teratur dan tidak sehat.

5. Penyakit Kanker Paru-paru

Penyakit kanker paru-paru adalah sebuah bentuk perkembangan sel yang sangat cepat (abnormal) di dalam jaringan paru yang disebabkan oleh perubahan bentuk jaringan sel atau ekspansi dari sel itu sendiri. Jika dibiarkan pertumbuhan yang abnormal ini dapat menyebar ke organ lain, baik yang dekat dengan paru maupun yang jauh misalnya tulang, hati, atau otak.

a. Penyebab Kanker Paru-paru

Kanker paru-paru pada pria lebih besar persentasenya dibandingkan dengan wanita dan penyebab utamanya adalah merokok. Jadi tidak heran apabila penyakit ini lebih besar diderita oleh kaum pria. Resiko menderita kanker paru-paru lebih besar apabila semakin sering merokok. Oleh sebab itu, berhentilah merokok dari sekarang apabila tidak mau terserang penyakit ini. Selain merokok penyebab lain dari penyakit kanker paru-paru adalah zat atau polusi yang terhirup, namun persentasenya lebih sedikit bila dibandingkan dengan merokok.

b. Gejala-gejala Kanker Paru-paru

Gejala-gejala kanker paru-paru adalah sebagai berikut.

1. Batuk yang berulang-ulang bahkan semakin parah.
2. Warna dahak berubah bahkan berdarah.
3. Susah bernapas.
4. Tanpa ada sebab kepala terasa nyeri.

5. Tanpa sebab yang jelas juga berat badan menjadi turun dan menjadi kehilangan selera makan.
6. Suara berubah menjadi serak.
7. Leher dan wajah membengkak.



A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun nonfisik dinamakan . . . a.
hidup sehat c. hidup sejahtera
b. hidup damai d. hidup serba berkecukupan
2. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat orang memiliki kesehatan secara
a. jasmani dan kesehatan c. jasmani dan rohani
b. rohani dan kesehatan d. kemewahan dan berkecukupan
3. Suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan disebut
a. makna pola hidup sehat c. tujuan pola hidup sehat
b. hakikat pola hidup sehat d. fungsi pola hidup sehat
4. Faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah
a. makanan dan istirahat teratur c. istirahat teratur dan rekreasi
b. rekreasi dan olahraga d. makanan dan olahraga
5. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan
a. alamiah dan rohani c. kemewahan dan berkecukupan
b. jasmani dan kesehatan d. jasmani dan rohani
6. Pola untuk meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah
a. rekreasi secara rutin c. mengatur pola makan
b. istirahat yang teratur d. olahraga yang teratur
7. Di bawah ini adalah manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan pola hidup sehat, kecuali
a. tidur dengan nyenyak
b. belajar dengan baik
c. merasa damai, nyaman dan tentram
d. memiliki harta yang berkecukupan
8. Di bawah ini adalah cara penerapan pola hidup sehat, kecuali
a. berolahraga dengan teratur
b. perbanyak mengkonsumsi buah-buahan
c. mengkonsumsi makanan bergizi dan mahal
d. hindari minuman beralkohol
9. Tanda-tanda umum gangguan kesehatan adalah
a. lekas lelah c. nafsu makan meningkat
b. bersemangat d. banyak melakukan aktivitas
10. Di bawah ini adalah penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat, kecuali
a. diabetes mellitus c. serangan jantung
b. mati suri d. stroke
11. Penyakit yang sangat darurat (emergency) untuk ditangani dan jika terlambat maka sangat mungkin penderita segera menemui kematian adalah penyakit
a. diabetes mellitus c. serangan jantung
b. maag d. stroke

12. Upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari disebut
 - a. usaha kesehatan masyarakat
 - b. usaha kesehatan sekolah
 - c. usaha kegiatan siswa
 - d. kegiatan pembiasaan di sekolah
13. Meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar dan menciptakan lingkungan yang sehat merupakan....
 - a. tujuan usaha kesehatan sekolah
 - b. makna usaha kesehatan sekolah
 - c. fungsi usaha kesehatan sekolah
 - d. sifat usaha kegiatan sekolah
14. Tiga program pokok (Trias) Usaha Kesehatan Sekolah adalah
 - a. pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pengembangan sekolah sehat
 - b. pendidikan kesehatan, pendayagunaan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
 - c. pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
 - d. pendayagunaan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan sekolah sehat
15. Usaha Kesehatan Sekolah adalah wahana untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, merupakan perpaduan dua upaya dasar yaitu
 - a. upaya pencegahan dan pendidikan
 - b. upaya pendidikan dan rehabilitasi
 - c. usaha rehabilitasi dan kesehatan
 - d. upaya pendidikan dan kesehatan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Coba kamu kerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan hidup sehat!

Jawab:

2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat!

Jawab:

3. Sebutkan keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat!

Jawab:

4. Jelaskan cara memulai pola hidup sehat!

Jawab:

5. Jelaskan langkah-langkah penerapan pola hidup sehat!

Jawab:
.....
.....

6. Sebutkan usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat!

Jawab:
.....
.....

7. Sebutkan macam-macam penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat!

Jawab:
.....
.....

8. Jelaskan apa yang dimaksud dengan Usaha Kesehatan Sekolah!

Jawab:
.....
.....

9. Jelaskan tujuan Usaha Kesehatan Sekolah!

Jawab:
.....
.....

10. Jelaskan ruang lingkup Usaha Kesehatan Sekolah!

Jawab:
.....
.....

Tugas Kelompok

C. Setelah kamu mempelajari materi pola hidup sehat, coba kamu kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

1. Diskusikan bersama temanmu, apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat? Setelah diketahui arti kata tersebut, coba ditelaah apa makna dari arti tersebut terhadap kehidupan sehari-hari!
2. Diskusikan bersama temanmu, bagaimana cara menghindari dan mencegah agar tidak terkena penyakit akibat pola hidup tidak sehat? Setelah diketahui cara menghindari dan mencegah tersebut, coba buatlah langkah-langkah pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari!
3. Diskusikan bersama temanmu, apa manfaat diadakannya program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah? Apa akibatnya apabila di sekolahmu tidak melaksanakan program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah? Setelah diketahui manfaat dan akibat program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah di sekolahmu, coba buatlah langkah-langkah pemecahannya agar program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolahmu dapat dilaksanakan!



Penilaian Keterampilan

- D. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap proses pelaksanaan suatu gerakan (penilaian proses) yang dilakukan oleh peserta didik. Butir tes keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik pada pola hidup sehat adalah sebagai berikut.**

Rubrik Penilaian Tes Keterampilan

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Peragaan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur – unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam memperagakan pola hidup sehat.				
2. Peragaan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur – unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam memperagakan perilaku hidup bersih dan sehat.				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL 8				



Penilaian Perilaku

- E. Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pola hidup sehat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kerjasama, kedisiplinan, toleransi, tanggung jawab dan kejujuran.**

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (v) dengan rentang nilai antara 1 – 3 (Baik =3, sedang = 2, dan kurang = 1)

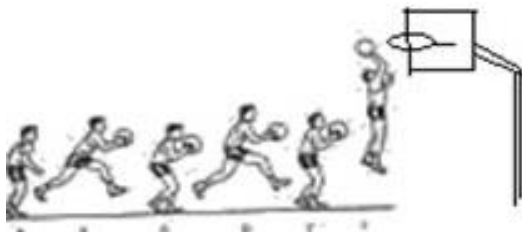
Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku yang dinilai	Cek (v)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

**SOAL LATIHAN
ULANGAN KENAIKAN KELAS (UKK)**

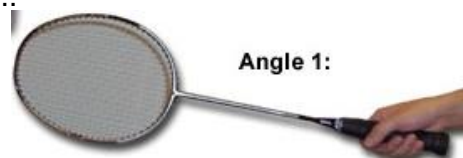
I. Berilah tanda silang (x),huruf a,b,c atau d pada jawaban yang paling benar

1. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah....
 a. memasukkan bola ke keranjang lawan
 b. memainkan bola dengan teknik yang baik
 c. menggunakan strategi yang jitu
 d. menguasai jalannya pertandingan
2. Dalam permainan bola basket untuk dapat melempar atau mengoperkan bola basket dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah....
 a. menembak bola
 b. mengontrol bola
 c. memegang bola
 d. mengoper bola
3. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari-lari dinamakan....
 a. pivot
 b. shooting
 c. dribbling
 d. jump ball
4. Berikut ini yang bukan teknik dasar gerakan dalam permainan bola basket adalah....
 a. melempar bola
 b. menangkap bola
 c. menggiring bola
 d. mengontrol bola
5. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah....
 a. menggunakan dua tangan
 b. menggunakan salah satu tangan
 c. menggunakan tangan kanan
 d. menggunakan tangan kiri
6. Posisi jari-jari tangan pada saat memegang bola dalam bola basket adalah
 a. dirapatkan
 b. disilangkan
 c. diluruskan
 d. diregangkan
7. Teknik dasar yang baik dalam melakukan *dribble*, sebaiknya bola berada di
 a. di depan badan
 b. disamping badan
 c. di belakang badan
 d. di depan samping badan
8. Gambar dibawah ini adalah memasukan bola sambil berlari langkah lebar disebut



- a. *pivot*
 b. *passing*
 c. *dribbling*
 d. *lay-up shoot*
9. Lebar lapangan permainan bola basket dalam aturan PERBASI adalah
 a. 15 m
 b. 16 m
 c. 18 m
 d. 20 m
10. Basket merupakan permainan beregu. Tiap regu terdiri atas orang.
 a. 2
 b. 3
 c. 5
 d. 7
11. Berikut ini yang tidak termasuk tehnik dasar dalam permainan bermain bola voli adalah
 a. *passing*
 b. *heading*
 c. *servis*
 d. *smash*

12. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan
 - a. *passing* bawah
 - b. *passing* atas
 - c. servis bawah
 - d. servis atas
13. Gerakan lengan ketika melakukan servis bawah pada tehnik dasar bola voli adalah
 - a. mengayun
 - b. memutar
 - c. mendorong
 - d. menolak
14. Suatu upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan atau smash yang dilakukan oleh pemain lawan disebut
 - a. *smash*
 - b. *passing* atas
 - c. *block*
 - d. *spike*
15. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
 - a. servis
 - b. *passing* bawah
 - c. *passing* atas
 - d. *smash*
16. Panjang lapangan bola voli dalam aturan PBVSI adalah
 - a. 14 m
 - b. 16 m
 - c. 18 m
 - d. 20 m
17. Yang bukan merupakan peralatan dalam permainan bola voli berikut ini yaitu
 - a. net
 - b. bola
 - c. *rod*/antena
 - d. raket
18. Pemain yang melakukan servis pada permainan bola voli berada diposisi nomor
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
19. Arah perputaran (rotasi) pemain dalam permainan bola voli yaitu
 - a. kesamping kanan
 - b. kesamping kiri
 - c. berlawanan arah jarum jam
 - d. searah perputaran jarum jam
20. Tinggi net permainan bola voli putra adalah...
 - a. 2,41 m
 - b. 2,42 m
 - c. 2,43 m
 - d. 2,44 m
21. Cara melakukan servis yang benar pada awal permainan bulutangkis adalah
 - a. Dimulai dari angka 1
 - b. Angka ganjil dimulai dari sebelah kanan
 - c. Dilakukan dari sebelah kiri
 - d. Angka genap dimulai dari sebelah kanan
22. Induk organisasi yang membidangi permainan bulutangkis di Indonesia adalah
 - a. PBSI
 - b. PSSI
 - c. PRSI
 - d. PBVSI
23. Game pada permainan bulutangkis yaitu apa bila salah seorang pemain sudah memperoleh angka
 - a. 21
 - b. 25
 - c. 11
 - d. 15
24. Gambar di samping merupakan pegangan raket
 - a. Shake hand grip
 - b. English grip
 - c. America grip
 - d. Back hand grip
25. Pada saat melakukan servis dalam permainan bulutangkis, berat badan berada pada kaki bagian
 - a. kedua kaki
 - b. belakang
 - c. depan
 - d. ujung telapak kaki
26. Posisi kaki pada saat lari cepat atau *sprint* yaitu
 - a. menempel tumit
 - b. ujung kaki
 - c. telapak kaki
 - d. kaki depan



27. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah
 - a. tegak lurus
 - b. direbahkan kebelakang
 - c. condong kedepan
 - d. tergantung pada pelari
28. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, kemudian garis punggung sedikit menurun kedepan. Hal ini merupakan start jongkok ada pada aba-aba
 - a. persiapan awal
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. ya
29. Diameter lapangan tolak peluru adalah
 - a. 2,105 m
 - b. 2,115 m
 - c. 2,125 m
 - d. 2,135 m
30. Pada saat menolak peluru posisi badan harus
 - a. ditegangkan
 - b. dicondongkan
 - c. ditegakkan
 - d. diluruskan
31. Pencak silat merupakan olah raga bela diri yang berasal dari negara
 - a. Indonesia
 - b. Jepang
 - c. Malaysia
 - d. Thailand
32. Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang dalam pencak silat dinamakan
 - a. tendangan
 - b. guntingan
 - c. dengkulan
 - d. Pukulan
33. Sikap yang diawali dengan tidur telentang kemudian mengangkat kedua kaki lurus (rapat) ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang disebut
 - a. roll
 - b. sikap lilin
 - c. headstand
 - d. sikap kayang
34. Berdiri dengan menggunakan kekuatan kepala adalah
 - a. kayang
 - b. headstand
 - c. handstand
 - d. sikap lilin
35. Renang merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga
 - a. atletik
 - b. aquatik
 - c. atraktif
 - d. akrobatik
36. Yang bukan termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah....
 - a. gerakan mengapung
 - b. gerakan kaki
 - c. koordinasi gerakan
 - d. pengambilan nafas
37. Yang bukan termasuk gerakan kaki pada renang gaya dada adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. kedua kaki dibuka lebar
 - c. kedua kaki dirapatkan
 - d. kedua lutut ditekuk
38. Unsur zat makanan yang mengandung sumber tenaga adalah
 - a. Karbohidrat, Lemakdan Protein
 - b. Protein, Mineral dan Vitamin
 - c. Mineral, Protein dan Air
 - d. Mineral, Vitamin dan Air
39. Vitamin A banyak terdapat di dalam
 - a. Kentang
 - b. kol
 - c. wortel
 - d. Jeruk
40. Salah satu penyakit karena kekurangan darah disebut
 - a. Insomia
 - b. Hipotermia
 - c. Talasemia
 - d. Anemia

II. Jawablah pertanyaan – pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Jelaskan yang dimaksud dengan :
 - a. Dribbling

.....

b. Lay up Shoot

.....
.....
.....

2. Jelaskan cara melaksanakan teknik dasar :

a. Passing bawah

.....
.....
.....

b. Servis bawah

.....
.....
.....

3. Sebutkan macam - macam gaya dalam renang !

.....
.....
.....

4. Sebutkan nomor - nomor lari jarak pendek !

.....
.....
.....

5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan arti makanan sehat !

.....
.....
.....

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BIODATA PENULIS



Nama : SUNARNO, S.Pd, M.Pd
TTL : Tegal, 13 Januari 1973
Alamat : Jl. Rambutan No. 67 RT 04/1
Procot – Slawi
Unit Kerja : MTs Negeri Slawi
Pendidikan : S1 UNS Surakarta
S2 UNNES Semarang
Hobby : Bulutangkis

RIWAYAT PEKERJAAN

1. SMP NEGERI 1 DUKUHWARU
2. SMK NEGERI 2 ADIWERNA
3. SMP DHARMA BHAKTI SLAWI
4. SMA DHARMA BHAKTI SLAWI
5. SLB MANUNGGAL SLAWI
6. MIN MODEL LEBAKSIU
7. MTs NEGERI SLAWI
8. UT UPBJJ PURWOKERTO

PELATIHAN DAN PRESTASI

1. Pelatihan Pelatih Olahraga Tingkat Jateng
2. Pelatihan Referee Tingkat Jateng
3. Pelatihan Pelatih Bulutangkis Tingkat Jateng
4. Pelatihan Manajemen Olahraga Tingkat Jateng
5. Diklat PKG-PKB jenjang MTs Tingkat Jateng

PRESTASI BULUTANGKIS

1. Juara 1 antar Guru Tingkat Jateng Th 2004 di Semarang
2. Juara 1 antar Guru Tingkat Nasional Th 2004 di Denpasar Bali
3. Juara 1 antar Guru Tingkat Regional Th 2009 di Semarang
4. Juara 1 antar Guru Tingkat Nasional Th 2010 di Jakarta
5. Juara 1 antar Guru Tingkat Nasional Th 2011 di Jakarta
6. Juara 1 antar Guru Tingkat Regional Th 2012 di Jakarta
7. Juara 2 antar KORPRI Tingkat Jateng Th 2013 di Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2013. *Standar isi kurikulum 2013, Untuk sekolah menengah pertama*. Jakarta : Pusat kurikulum dan perbukuan Kemdikbud
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan kebugaran jasmani : orientasi pembinaan disepanjang hayat*.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas 7*. Bogor : Yudhistira
- Murni, Muhammad. 2005. *Renang*. Jakarta, departemen pendidikan nasional, direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah.
- Santoso. Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. *Kesehatan dan gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Tim Penyusun Bahan Ajar. 2015. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan*. Brebes. Penjas

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs



SUNARNO, S.Pd., M. Pd.



9 787980 334370

ISBN-13: 978- 7980334370
ISBN-10: 7980334270