

Materi Pembelajaran

A. Permainan Bola Voli

1. Pengertian Permainan Bola Voli

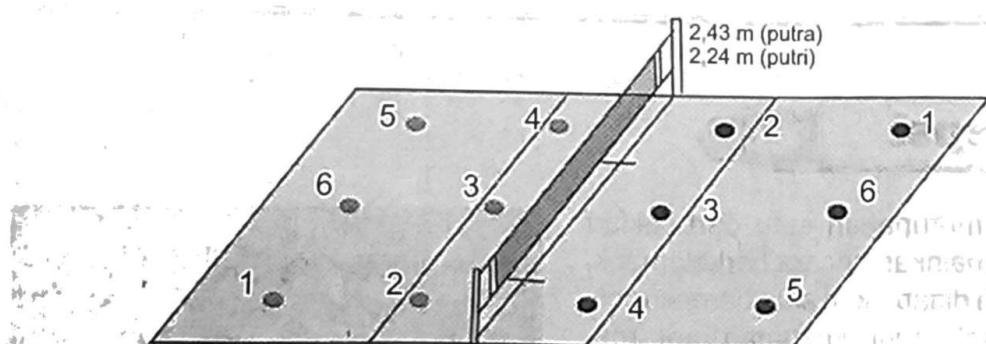
Permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok. Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 6 orang di mana setiap tim dituntut untuk membangun kerja sama untuk meraih kemenangan. Olahraga bola voli termasuk permainan net, yaitu olahraga permainan yang menggunakan net sebagai pembatas dan membagi lapangan menjadi dua. Induk organisasi bola voli dunia adalah *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) atau Federasi Bola Voli Internasional, sedangkan di Indonesia olahraga bola voli dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

2. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1985. Morgan merupakan seorang guru di Young Men Christian Association (YMCA) sejak tahun 1895. Awalnya, Morgan memberi nama olahraga bola voli sebagai Mintonette. Nama Mintonette akhirnya berubah menjadi *volleyball* (bola voli) pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School tahun 1896. Beberapa tahun setelahnya, pada tahun 1922 YMCA mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada Perang Dunia I pun, para tentara sekutu menyebarluaskan permainan bola voli ke negara-negara Asia dan Eropa, terutama di Jepang, Tiongkok, India, Filipina, Prancis, Rusia, Estonia, Latvia, Cekoslovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Dalam Indonesia sendiri, permainan bola voli masuk dibawa oleh orang-orang Belanda pada tahun 1928. Saat itu, hanya orang-orang Belanda dan bangsawan yang dapat memainkan bola voli. Kemudian, guru-guru pendidikan jasmani asal Belanda memperkenalkan permainan bola voli kepada masyarakat tanah air. Pada tahun 1951, permainan bola voli secara resmi dipertandingkan pertama kali di ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta. Begitu juga pada PON III di Medan pada tahun 1953, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan saat itu.

3. Posisi Pemain Bola Voli



Keterangan:

- 1 : right back
- 2 : right forward
- 3 : center forward
- 4 : left forward
- 5 : left back
- 6 : center back

Berdasarkan gambar di atas, pemain dan posisi pada arena permainan bola voli adalah sebagai berikut.

a. Server

Posisi **server** dalam permainan bola voli ada di nomor 1 (*right back*). Tugas seorang **server** adalah melakukan servis alias pukulan yang menandai dimulainya permainan atau *rally*. Tugas untuk mengambil servis biasanya diambil secara bergantian, setelah itu pemain bisa mengemban peran lain baik sebagai *set-upper* atau pemain bertahan (*defender*). Giliran untuk mengambil servis bergantung pada perpindahan penguasaan bola setiap sebuah tim memperoleh angka.

b. Smasher

Posisi *smasher* dalam permainan bola voli ada di nomor 2 dan 4 (*right-left forward*). Keberadaan seorang *spiker* dalam sebuah tim bola voli memiliki peran utama sebagai eksekutor serangan dengan melakukan smes atau *spike*, ke arah wilayah permainan lawan. Berkaitan dengan posisinya, seorang *spiker* juga bisa berganti peran menjadi *blocker* apabila lawan ganti melakukan serangan.

c. Tosser

Posisi *tosser* (*set-upper*) dalam permainan bola voli ada di nomor 3 (*center forward*). *Tosser* atau *set-upper* adalah pemain yang bertugas memberikan umpan kepada *spiker* / *smasher*. Dalam permainan bola voli, *tosser* biasanya akan melakukan pukulan bola kedua. Bola dari *tosser* akan diarahkan kepada *spiker* yang tugasnya melakukan smes ke wilayah permainan lawan.

d. Libero/Defender

Posisi *libero* dalam permainan berada di nomor 5 dan 6 (*center-left back*). *Libero* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan dalam sebuah *rally* dan berada di garis belakang permainan. Posisi sebagai *libero* terlihat menonjol dalam sebuah tim bola voli karena menggunakan warna seragam berbeda dibandingkan rekan setimnya.

B. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Seorang pemain voli harus menguasai teknik dasar dalam bermain bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

1. Service (Servis)

Service atau servis adalah pukulan awal yang dilakukan pemain untuk melambungkan bola ke arah tim lawan. Teknik ini pun menandai permainan telah dimulai. Servis dilakukan dari daerah yang berada di belakang lapangan. Bola kemudian akan melayang melampaui net menuju arah lawan. Pukulan servis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu servis atas dan servis bawah.

2. Passing (Mengumpulkan)

Passing dalam bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh setiap pemain untuk mengoper, mengarahkan, atau mengumpulkan bola ke teman satu tim dengan menggunakan teknik tertentu. Teknik *passing* dalam bola voli merupakan jantung dari permainan bola voli karena merupakan teknik yang sangat penting untuk melakukan serangan terhadap tim lawan. Teknik *passing* dalam permainan bola voli, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

3. Smash (Smes)

Smash merupakan upaya untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan menggunakan satu tangan di atas net, serta dilakukan dengan keras.

4. Bloking (Membendung)

Bloking adalah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan lawan/*smash* yang dilancarkan oleh pemain lawan. Agar dapat melakukan teknik blok dengan rapi dan berhasil diperlukan latihan yang rutin. Cara melakukan bloking sebagai berikut.

- a. Bergerak untuk memosisikan diri di dekat net dan menghadap ke arah bola voli yang akan di-*smash* oleh pemain lawan.
- b. Melakukan sikap siap untuk melakukan bloking terhadap bola *smash* dari pemain lawan.
- c. Mendarat dan kembali ke sikap siap.

Sekilas Info

Megawati Hangestri Pertiwi merupakan atlet bola voli putri Indonesia yang pada Juli 2023 lalu bergabung dengan klub Korea Selatan, Daejon Jung Kwan Jang Red Sparks. Sebelumnya ia sudah pernah menjajal kariernya di luar negeri dengan membela klub voli dari Thailand dan Vietnam.

C. Strategi dan Taktik Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Satu regu bola voli terdiri atas enam pemain. Permainan bola voli tidak hanya mengandalkan keterampilan teknik, pada permainan tersebut juga membutuhkan strategi dan taktik yang baik dalam bertahan ataupun menyerang tim lawan. Masing-masing taktik tersebut memiliki bentuk upaya spesifik dengan tujuan meraih keunggulan atas kubu lawan dalam setiap pertandingan.

1. Pola Penyerangan

Pola penyerangan adalah suatu cara yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik penyerangan diartikan sebagai siasat yang mengharuskan regu lawan bertindak menuruti regu yang menjalankan penyerangan. Taktik penyerangan merupakan siasat untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan cara yang diperkenankan dalam peraturan permainan.

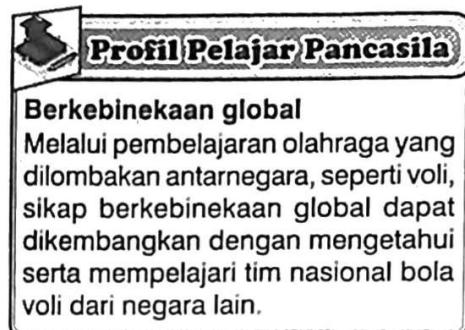
Pemain bola voli dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu *set-upper*(Su), *smasher*(Sm), dan *universaler*(U). *Smasher*(Sm) bertugas sebagai penyerang utama. *Set-upper*(Su) bertugas sebagai pemberi umpan ke *smasher*. *Universaler*(U) bertugas dan berfungsi serbaguna.

Sistem penyerangan dalam permainan bola voli disusun berdasarkan penempatan posisi pemain menurut fungsinya. Pola penyerangan dalam bola voli, di antaranya sebagai berikut.

a. Pola 4 Sm-1 Su-1 U (4 Smasher-1 Set-upper-1 Universaler)

Komposisi pemainnya sebagai berikut.

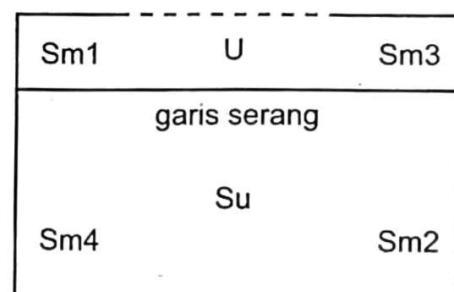
- 1) U dan Su selalu berlawanan posisi dalam pergeseran tempat.
 - 2) Sm memiliki kemampuan smes yang lebih baik daripada Su. Su memiliki kemampuan memberi umpan yang lebih baik daripada U.
 - 3) Karena itu U mendampingi Sm1 dan Sm3, lalu Su mendampingi Sm2 dan Sm4.



b. Pola 4 Sm-2 Su (4 Smasher-2 Set-upper)

Komposisi pemainnya sebagai berikut.

- 1) Sm1 dan Sm2 ditempatkan berjauhan karena kemampuan menyerangnya hampir sama.
 - 2) Kemampuan Sm3 lebih baik dari Sm4, sehingga Sm3 ditugaskan untuk membantu Sm2.
 - 3) Sm4 membantu Sm1, sehingga dalam posisi baqaimana pun kekuatan akan tetap seimbang.

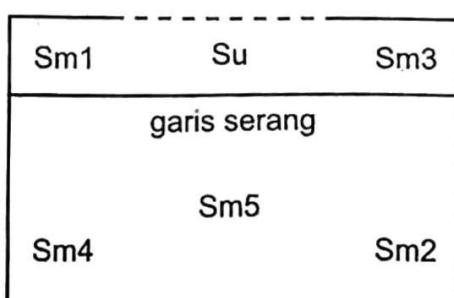
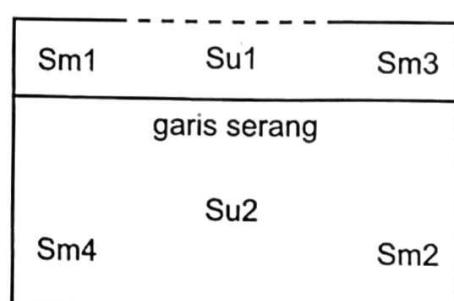


c. Pola Penyerangan 5 Sm-1 Su (5 Smasher dan 1 Set-upper)

Komposisi pemainnya sebagai berikut.

- Komposisi permainannya sebagai berikut:

 - 1) Su harus bersilangan dengan Sm5.
 - 2) Selama Su dalam posisi di depan (tiga tempat), Sm1 atau Sm2 harus ada di posisi depan salah satu, untuk dapat diandalkan produktivitasnya dalam penyerangan.
 - 3) Jika Su tidak dapat mengumpan, Sm terdekat dengan bola bertugas sebagai pengumpan.
 - 4) Sistem 5 Sm-1 Su, merupakan sistem penyerangan yang sangat berat.



Prinsip penyerangan harus mematikan lawan dengan produktif dan efektif yang dilakukan oleh seorang *smasher* meskipun hal ini merupakan rangkaian taktik tim dalam penyerangan. Taktik individual bagi *smasher* untuk melaksanakan penyerangan supaya produktif dan efektif harus melakukan petunjuk-petunjuk sebagai berikut.

- 1) Arahkan smes ke tempat pemain yang lemah dalam bertahan.
- 2) Arahkan smes ke tempat yang kosong sesuai dengan sistem pola yang dipergunakan oleh regu lawan.
- 3) Arahkan bola antara dua pemain bertahan.
- 4) Sasarkan smes ke tempat pemain bertahan yang sedang bergerak maju, ke samping, atau mundur.
- 5) Buatlah sasaran yang tepat di mana pemain bertahan akan mengambil dan diharuskan bergerak terlebih dahulu.
- 6) Pukullah bola di atas pembendung yang lemah.
- 7) Perkenakan bola ke tangan pembendung yang lemah dan pasif serta *timing* pukulan *tough out* harus tepat.
- 8) Jalankan smes tipuan sesuai dengan kemampuan.
- 9) Usahakan ganti-ganti arah pukulan smes.
- 10) Variasikan kekuatan pukulan dalam smes (kekuatan penuh, setengah kekuatan, atau lemah).
- 11) Ganti-gantilah pukulan serangan sesuai dengan teknik yang telah dikuasai.

2. Pola Pertahanan

Taktik pertahanan adalah pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan lawan, dengan harapan adanya kesalahan dari regu penyerang. Taktik bertahan harus memiliki prinsip bahwa dengan bertahan regunya akan dapat menyerang kembali regu lawan. Pertahanan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu pertahanan di atas net (bloking), pertahanan daerah tengah, dan pertahanan daerah lapangan belakang. Dalam suatu pertandingan, suatu regu mungkin menggunakan beberapa sistem permainan, beberapa pola, dan beberapa tipe pertahanan. Hal ini dilakukan karena bola yang datang dari lawan selalu berubah-ubah. Sistem-sistem pertahanan sebagai berikut.

a. Pola Bendungan Berteman

Seorang pemain dapat digolongkan sebagai pemain *defensive* yang baik, jika mampu bertahan dan mengimbangi smes-smes pihak lawan. Pertahanan mencakup dua aspek, yaitu menerima smes lawan dan melindungi dengan bloking. Jenis-jenis pertahanan yang paling penting adalah harus menerima bola dengan kedua belah lengan pada posisi berdiri. Bloking jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat, dan kuat, sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan bloking.

b. Taktik-Taktik Membendung (Bloking)

Bloking dan sistem pertahanan harus mampu bekerja sama dengan baik jika ingin mengalahkan penyerangan yang mematikan dari pihak lawan.

Bloking yang sering digunakan dalam permainan bola voli sebagai berikut.

1) Bendungan satu pemain

Bloking jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat, dan kuat sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan bloking.

Taktik ini dapat dilakukan dengan formasi bertahan 1 : 3 : 2 (blok 1 pemain). Pola permainan bola voli ini maksudnya ialah satu pemain bertugas sebagai pemain blok, kemudian tiga pemain sebagai pertahanan daerah tengah, dan dua pemain sebagai pertahanan belakang.

Pendidikan Antikorupsi



Selain dapat meringankan pekerjaan, bergotong royong dengan teman juga akan menciptakan adanya hubungan yang harmonis.

Sistem pertahanan ini berguna untuk menghadang bola jatuh dari net lawan, smes lemah, *dink*, dan plesing serangan lawan.

Keterangan:

- → ialah serangan lawan
- X3 ialah pemain blok
- X4, X6, dan X2 ialah pemain pertahanan tengah
- X5 dan X1 ialah pemain pertahanan belakang

2) Bendungan dua pemain

Bloking jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan dengan ketepatan sasaran sehingga pihak bertahan masih mempunyai kesempatan untuk membantu teman melakukan bloking. Formasi yang dapat digunakan, yaitu formasi 2 : 2 : 2 (blok 2 pemain). Pola permainan bola voli ini maksudnya ialah dua pemain bertugas sebagai pemain blok, kemudian dua pemain sebagai pertahanan daerah tengah dan dua pemain sebagai pertahanan belakang.

Adapun bentuk pola pertahanan dalam bola voli sebagai berikut.

Keterangan:

- → ialah serangan lawan
- X4 dan X3 ialah pemain blok
- X5 dan X2 ialah pemain pertahanan tengah
- X6 dan X1 ialah pemain pertahanan belakang

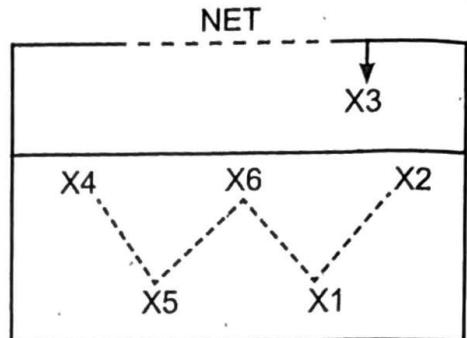
3) Bendungan tiga pemain

Bloking jenis ini digunakan jika menghadapi lawan yang tangguh memainkan penyerangan dengan smes-smes yang tajam, keras, dan menukit. Sehingga diharapkan dengan adanya bloking yang banyak, penyerangan dapat digagalkan. Formasi yang dapat digunakan, yaitu formasi 3 : 1 : 2 (blok 3 pemain). Pola permainan bola voli ini maksudnya ialah tiga pemain bertugas sebagai pemain blok, satu pemain sebagai pertahanan daerah tengah dan dua pemain sebagai pertahanan belakang. Sistem pertahanan ini berguna untuk menghadang *smasher* yang berkemampuan kreatif dan produktif.

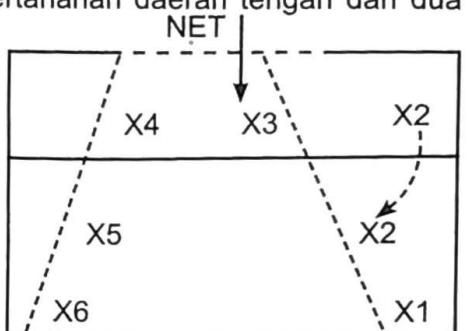
Keterangan:

Smes lawan dari posisi 3

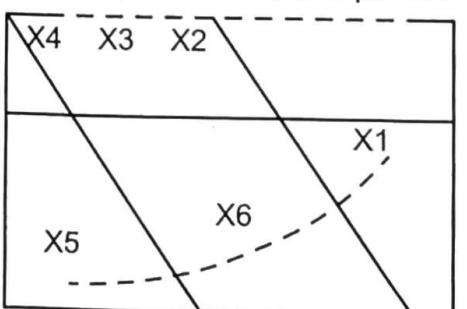
- X4, X3, X2 : melakukan bloking
- X6 : bertahan di lapangan tengah
- X5, X1 : bertahan di lapangan belakang



Gambar pola pertahanan 1 : 3 : 2



Gambar pola pertahanan 2 : 2 : 2



Gambar pola pertahanan 3 : 1 : 2

c. Pertahanan Bola dari Pantulan/Blok Lawan (*Cover of Smash Near the Net*)

Sesuai dengan perkembangan peraturan, bloking boleh melewati net (*net over*) serta perkenaan bola *blocker* dapat mendahului pukulan *smasher* lawan. Hal ini memungkinkan bola kembali ke lapangan sendiri setelah melakukan smes. Salah satu ciri keterampilan kematangan dari pemain dalam bermain bola voli dapat dilihat dari pelaksanaan *cover of smash* ini. Beberapa jenis formasi ini sebagai berikut.

- 1) Formasi *cover of smash* serangan posisi 4.
- 2) Formasi *cover of smash* serangan posisi 3.
- 3) Formasi *cover of smash* saat regunya mengadakan variasi serangan.

Masing-masing sistem tersebut mempunyai kerugian dan keuntungan dalam penerapannya. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam menggunakan sistem yang tepat sebagai berikut.

- 1) Kemampuan tiap-tiap pemain sampai di mana prestasinya.
 - 2) Kualitas bola servis lawan.
 - 3) Penggunaan sistem yang telah dikuasai.
 - 4) Perhitungan produktivitas dalam rangka menyerang.

Aktivitas Mandiri

Kerjakan sesuai perintahnya!

Bloking adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang dibutuhkan untuk pertahanan yang juga dapat menjadi penyerangan jika dilakukan secara efektif. Berlatihlah melakukan teknik bloking secara mandiri agar dapat melakukan pertahanan dan penyerangan dalam permainan dengan baik.

Aktivitas Kelompok

Kerjakan sesuai perintahnya!

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas tiga orang.
 2. Praktikkan gerakan *passing* dengan membentuk formasi segitiga di mana gerakan ini memungkinkan *set upper* untuk mendistribusikan bola dengan efisien kepada penyerang yang siap menyerang dari berbagai posisi.
 3. Lakukan pemanasan sebelum memulai permainan.

Glosarium

Bloking : gerakan menahan serangan lawan dalam permainan olahraga.

Dink : dorongan bola yang sah melewati pemblokir.

Libero : membendung pukulan *spike* dari pemain lawan (pemain ini dicirikan dengan warna seragam yang berbeda)

Tosser : mengatur serangan dengan memberi umpan lambung yang matang bagi spiker di depan net.

Penilaian Sumatif

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

Scan untuk
mengerjakan via
online dengan
membuka file
melalui adobe
acrobat atau foxit



Materi Pembelajaran

A. Pengertian Renang Gaya Punggung

Renang gaya punggung adalah berenang dengan punggung menghadap ke air. Gerakan kaki dan tangan mirip dengan gaya bebas, tetapi tubuh berada dalam posisi telentang di atas air. Tangan bergerak ke pinggang secara bergantian dengan gerakan mengayuh. Pernapasan dilakukan melalui mulut atau hidung karena tidak ada air yang masuk ke dalamnya. Ketika berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas permukaan air, memungkinkan perenang hanya melihat ke atas, bukan ke depan. Dalam kompetisi, perenang menghitung jumlah pukulan untuk memperkirakan dinding tepi kolam.

Renang gaya punggung telah dikenal luas sejak zaman kuno dan merupakan salah satu gaya renang tertua setelah gaya bebas. Pada awalnya, perlombaan renang dibagi menjadi tiga kategori, termasuk gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas. Gaya renang punggung menggunakan gerakan dasar, yaitu tangan ke atas (kedua lengan) dan gerakan kaki gunting.

Gaya renang punggung baru dikenal secara modern pada sekitar tahun 1912 dengan nama *double over arm style*, namun seiring berjalaninya waktu gaya tersebut mulai bergeser menjadi *back crawl* atau renang gaya punggung.

1. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Gaya Punggung

Untuk melakukan renang gaya punggung, ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai berikut.

a. Posisi Tubuh

Pastikan posisi tubuh telentang mendatar di bawah permukaan air, dengan kepala di atas air hingga sebatas telinga. Letak punggung hampir rata, panggul sedikit lebih rendah dari kepala dan bahu, dan pandangan menghadap ke atas.

b. Gerakan Kaki

Gunakan gerakan mirip dengan gaya krol, yaitu kaki bergerak ke atas dan ke bawah dengan silih berganti. Mulai dari panggul atau pangkal paha, ikuti dengan gerakan fleksibel dan relaksasi pada lutut serta pergelangan kaki.

c. Gerakan Tangan

Lakukan gerakan tangan yang mirip dengan gaya krol, yaitu gerakan menarik, mendorong, dan kembali.

d. Pengambilan Napas

Pengambilan napas dalam gaya punggung mudah, karena mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air. Hindari percikan air masuk ke hidung dengan menghindari mengambil napas ketika gerakan tangan mendekati hidung.

2. Teknik Gerakan Kaki dan Lengan pada Renang Gaya Punggung

a. Gerakan Kaki

Gerakan kaki gaya punggung mirip dengan gerakan kaki gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh yang berbeda. Latihan gerakan kaki dilakukan dengan telentang, kedua lengan di atas kepala sejajar dengan telinga. Teknik gerakan kaki pada gaya punggung sebagai berikut.

- 1) Kaki digerakkan dari bawah ke atas.
- 2) Pastikan lutut tidak keluar dari permukaan air saat menggerakkan kaki.
- 3) Luruskan lutut saat melakukan tendangan.
- 4) Pada akhir tendangan, pastikan seluruh permukaan kaki berada pada satu garis lurus dengan pinggul, perut, dan dada.
- 5) Gerakan kaki dilakukan seperti gerakan men-cambuk.

Pendidikan Antikorupsi

Bersyukur dengan kemampuan yang Anda miliki setelah berusaha keras untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

b. Gerakan Lengan

Dengan memahami teknik gerakan lengan ini, perenang dapat meningkatkan keterampilan dalam berenang gaya punggung dengan lebih baik.

Gerakan lengan pada gaya punggung memiliki teknik sebagai berikut.

- 1) Gerakan tangan dimulai dari garis tengah badan yang diperkirakan berada di atas kepala.
- 2) Tarikan dimulai di bawah permukaan air dengan kelingking pertama kali masuk ke air, sementara telapak tangan menghadap keluar. Siku membentuk sudut hampir sejajar dengan tubuh saat melakukan gerakan menarik. Lakukan gerakan dorongan tangan hingga berakhir di samping paha.

3. Manfaat Renang Gaya Punggung

Manfaat renang gaya punggung tidak jauh berbeda dengan gaya renang lainnya. Namun, ada beberapa kelebihan yang bisa dirasakan saat rutin melakukan renang gaya punggung sebagai berikut.

a. Melatih Seluruh Bagian Tubuh secara Komplit

Renang gaya punggung melibatkan semua anggota tubuh, dari kepala hingga kaki, sehingga membantu mengaktifkan otot-otot bagian dada, punggung, kaki, tangan, dan badan secara seimbang.

b. Membakar Kalori

Meskipun mungkin tidak seefektif gaya renang lain dalam membakar kalori, berenang gaya punggung tetap membantu dalam penurunan berat badan. Berenang gaya punggung selama 30 menit dapat membakar sekitar 250 kalori.

c. Meningkatkan Fleksibilitas Tubuh

Renang gaya punggung dapat meningkatkan fleksibilitas pinggul, bermanfaat terutama bagi mereka yang sering beraktivitas duduk, seperti pekerja kantoran, untuk menghindari lelah dan sakit sendi.

d. Membuat Tubuh Rileks

Berenang gaya punggung sering digunakan sebagai metode relaksasi dan mengurangi stres. Ini dapat memperbaiki mood dan membantu tidur lebih nyenyak di malam hari.

B. Keterampilan dan Rangkaian Koordinasi Gerakan Renang Gaya Punggung

Bentuk-bentuk keterampilan gerakan dalam renang gaya punggung dapat dijelaskan sebagai berikut.

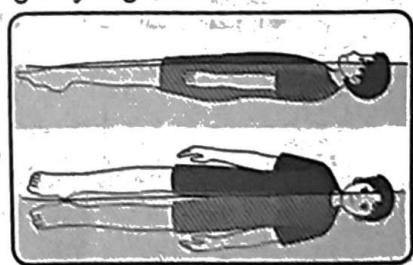
1. Rangkaian Keterampilan Gerak Posisi Badan Renang Gaya Punggung

Rangkaian keterampilan gerak posisi badan untuk gaya punggung dalam renang mencakup beberapa elemen yang membentuk teknik yang efektif dan efisien. Berikut adalah hal-hal yang harus diperhatikan.

- a. Posisi Tubuh Mengambang: dimulai dengan posisi tubuh mengambang yang rileks dan terapung di permukaan air. Pastikan kepala, punggung, dan pinggul sejajar dengan permukaan air. Kepala berada dalam posisi netral dengan dagu sedikit dimiringkan ke arah dada.
- b. Rotasi Badan: rotasi badan yang baik memungkinkan atlet untuk memanfaatkan kekuatan otot punggung yang lebih besar dan menghasilkan dorongan yang lebih kuat.

Cara melakukannya sebagai berikut,

- a. Posisikan tubuh secara horizontal telentang mendatar di permukaan air menghadap ke atas.
- b. Posisi wajah tetap berada di atas permukaan air.
- c. Posisi punggung sedatar mungkin, sedangkan panggul sedikit diturunkan lebih rendah dari bahu dan kepala, dan kepala menghadap ke atas.
- d. Lakukan latihan tersebut secara berulang hingga baik dan benar.

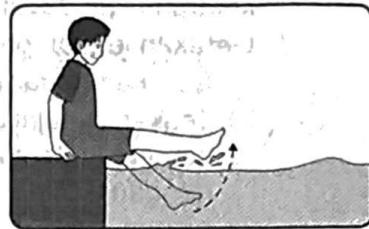


Keterampilan posisi badan renang gaya punggung

2. Keterampilan Gerakan Kaki Renang Gaya Punggung

a. Keterampilan Gerakan Kaki dengan Duduk di Tepi Kolam

Keterampilan gerakan kaki dengan duduk di tepi kolam merupakan latihan yang berguna dalam pengembangan kekuatan dan teknik pukulan kaki dalam renang. Latihan ini membantu memperkuat otot kaki dan meningkatkan fleksibilitas pergelangan kaki, sambil memungkinkan pelatih untuk fokus secara khusus pada teknik pukulan kaki. Cara melakukannya sebagai berikut.



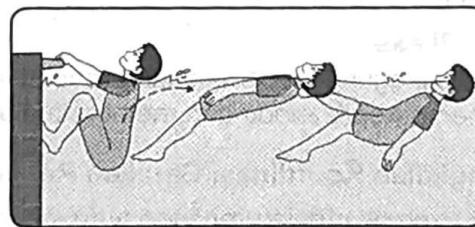
Keterampilan gerakan kaki
di tepi kolam

- 1) Diawali dengan duduk di tepi kolam dan kedua tungkai lurus masuk ke dalam kolam.
- 2) Kedua lengan lurus menempel di samping badan dengan tangan memegang tepi kolam.
- 3) Kedua tungkai digerakkan naik turun secara bergantian lutut tetap lurus dan pusat gerakan pada pangkal paha.
- 4) Lakukan latihan tersebut secara berulang sebanyak 10 kali.

b. Keterampilan Gerakan Kaki dengan Meluncur dari Tepi Kolam

Meluncur dari tepi kolam adalah latihan yang berguna untuk mengembangkan kekuatan dan teknik pukulan kaki dalam renang, terutama dalam gaya punggung. Latihan ini membantu memperbaiki posisi tubuh, meningkatkan kecepatan dan kekuatan dorongan, serta mengasah koordinasi antara gerakan kaki dan gerakan tubuh lainnya. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Diawali dengan berpegangan pada tepi kolam dan kaki menumpu pada dinding kolam.
- 2) Kaki menolak kemudian meluncurkan badan dengan posisi terlentang di permukaan air.
- 3) Kedua tungkai digerakkan naik turun dan lutut tetap lurus.
- 4) Lakukan latihan tersebut secara berulang sebanyak 8–10 kali.

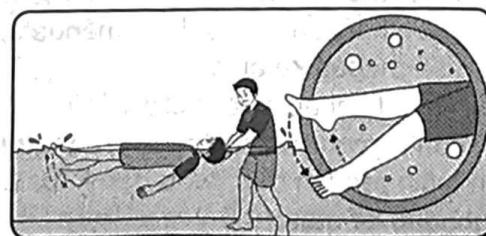


Keterampilan gerakan kaki dengan meluncur dari tepi kolam

c. Keterampilan Gerakan Kaki dengan Bantuan Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Diawali dengan posisi badan telentang kemudian teman menyangga bagian punggung atas hingga kepala dengan kedua lengannya.
- 2) Menggerakkan kaki naik turun dengan menjaga lutut tidak tertekuk.
- 3) Teman hanya mengikuti gerakan yang dilakukan perenang, tidak menarik atau membantu luncuran.
- 4) Lakukan latihan tersebut secara berulang sebanyak 5–8 kali.

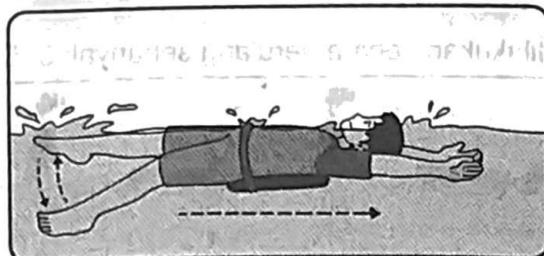


Keterampilan gerakan kaki dengan bantuan teman

d. Keterampilan Gerakan Kaki Menggunakan Pelampung

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Diawali dengan posisi awal telentang di permukaan air dengan menggunakan pelampung pada bagian punggung bawah dan di tali.
- 2) Kedua tungkai digerakkan naik turun dengan lutut tetap lurus dan gerakan berpusat pada pangkal paha.
- 3) Lakukan gerakan tersebut secara berulang sebanyak 5–8 putaran.



Keterampilan gerakan kaki dengan menggunakan pelampung

3. Rangkaian Keterampilan Gerakan Lengan dan Mengambil Napas Renang Gaya Punggung

Keterampilan gerakan lengan dan mengambil napas pada renang gaya punggung adalah aspek penting dalam teknik renang gaya punggung yang memungkinkan perenang untuk menjaga keseimbangan, kecepatan, dan efisiensi saat berenang dalam posisi telentang di air. Ini melibatkan sinkronisasi gerakan lengan yang terus-menerus dengan pergerakan kepala yang diperlukan untuk mengambil napas. Beberapa tahapan dalam melakukan keterampilan gerakan lengan dan mengambil napas pada renang gaya punggung sebagai berikut.

a. Keterampilan Gerakan Lengan di Darat

Keterampilan gerakan lengan di darat, atau yang sering disebut sebagai "dryland training", merujuk pada latihan-latihan yang dilakukan di luar air untuk meningkatkan kekuatan, kestabilan, dan koordinasi dalam gerakan lengan untuk renang. Latihan ini penting dalam pengembangan kemampuan renang, karena mereka membantu memperkuat otot-otot yang diperlukan untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan efisien di dalam air. Beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerakan lengan di darat, antara lain *push up*, *pull up*, *dumbbell rows*, *tricep dips*, *medicine ball throws*, *resistance band exercise*, *core exercise*, dan *stretching*. Cara melakukan gerakan lengan di darat secara sederhana sebagai berikut.

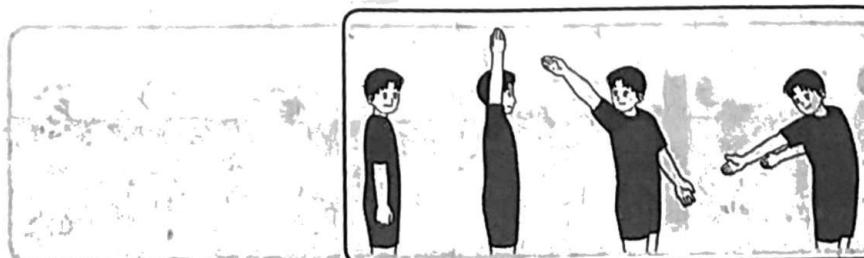
- 1) Diawali dengan sikap berdiri tegak, kedua lengan menempel di samping badan.
- 2) Mengayunkan salah satu lengan ke atas sampai posisi lurus.
- 3) Dilanjutkan gerakan menarik dan mendorong lengan di belakang badan hingga lurus di samping badan. Gerakan lengan dilakukan secara bergantian.
- 4) Latihan tersebut dilakukan secara berulang dan bergantian dengan teman untuk saling memberikan umpan balik.



Profil Pelajar Pancasila

Kreatif

Kemampuan untuk memodifikasi dan menghasilkan ide-ide baru yang bermakna, bermanfaat, dan memiliki dampak positif.

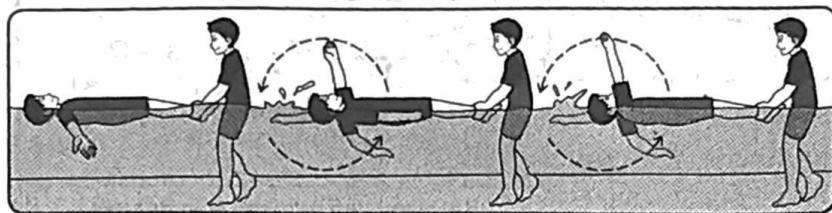


Keterampilan gerakan lengan di darat

b. Rangkaian Keterampilan Gerak Lengan dan Mengambil Napas dengan Bantuan Teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Diawali dengan posisi badan lurus telentang di permukaan air dengan kedua kaki dipegang oleh teman.
- 2) Mengayunkan lengan ke atas diikuti dengan mengambil napas, dan ditahan hingga posisi lengan di samping badan lurus.
- 3) Mengayunkan lengan yang lainnya diikuti dengan mengeluarkan napas secara perlahan.
- 4) Aktivitas dilakukan secara berulang sebanyak 3–5 kali.

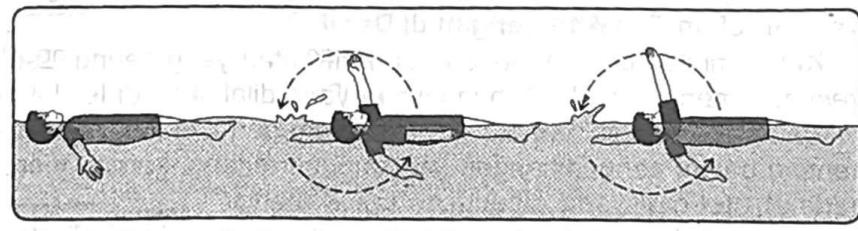


Keterampilan gerak pengambilan napas dengan bantuan teman

c. Rangkaian Gerak Lengan dan Pengambilan Napas dengan Kaki Diam

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Diawali dengan posisi badan lurus telentang di permukaan air dengan kedua kaki lurus dan diam.
- 2) Mengayunkan lengan ke atas diikuti dengan mengambil napas, dan ditahan hingga posisi lengan di samping badan lurus.
- 3) Mengayunkan lengan yang lainnya diikuti dengan mengeluarkan napas secara perlahan.
- 4) Aktivitas dilakukan secara berulang sebanyak 3–5 kali.



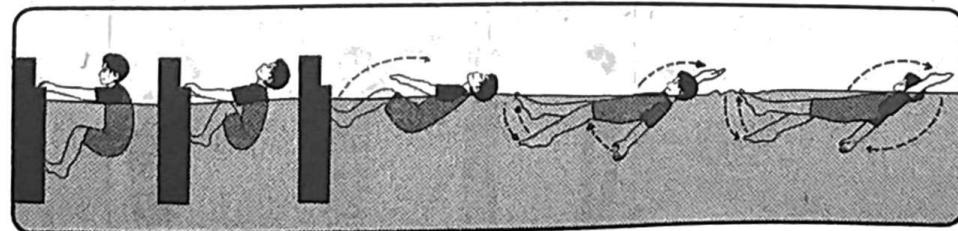
Keterampilan gerak pengambilan nafas dengan kaki diam

4. Rangkaian Keterampilan Gerak Koordinasi Renang Gaya Punggung

Koordinasi gerak renang gaya punggung merupakan rangkaian seluruh gerakan renang gaya punggung mulai dari gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas yang dilakukan menjadi satu kesatuan yang utuh.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Diawali posisi badan berdiri di dalam kolam dengan sedikit membengkung, kedua tangan berpegangan pada tepi kolam, dan kaki menutup pada dinding kolam.
- b) Menolakkan kaki dan meluncur ke atas permukaan air.
- c) Menggerakkan tungkai naik turun bersamaan dengan ayunan lengan (menarik, mendorong, dan istirahat) secara bergantian.
- d) Melakukan pengambilan napas pada saat tahap istirahat.
- e) Aktivitas dilakukan secara berulang sesuai kemampuan dan ditingkatkan jarak tempuhnya.



Keterampilan gerak koordinasi renang gaya punggung

Materi Pembelajaran

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting untuk diprioritaskan agar tubuh kita dapat menjalankan berbagai aktivitas dengan efisien. Ini merujuk pada kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, sambil tetap memiliki energi yang mencukupi. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya, dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Konsep kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*).

Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu umur, keturunan (genetik), makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna.

- Berikut fungsi atau manfaat dari latihan kebugaran jasmani dalam rangka mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani:
 - a. Meningkatnya sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
 - b. Meningkatnya komponen kelentukan, stamina, dan kecepatan.
 - c. Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu, misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit.
 - d. Bagi olahragawan, derajat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.
 - e. Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen tertentu di dalamnya. Komponen kebugaran jasmani merupakan bagian dari satu kesatuan kondisi tubuh yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas kebugaran inilah yang harus selalu dikembangkan dan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik.

Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan ditentukan oleh empat komponen kebugaran jasmani, yaitu:

a. Daya Tahan

Komponen ini merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah. Organ-organ tersebut harus berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dalam waktu yang lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru-paru berperan dalam pengambilan oksigen dan menyalurnykannya ke seluruh bagian tubuh.

b. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh mengacu pada perbandingan proporsi jaringan lemak dan jaringan nonlemak dalam tubuh seseorang, seperti otot, tulang, dan organ. Menjaga komposisi tubuh yang sehat, dengan persentase lemak tubuh yang tepat, penting untuk kesehatan umum dan kinerja fisik yang optimal. Diet seimbang dan latihan yang sesuai, termasuk latihan kekuatan dan kardiovaskular, membantu menjaga komposisi tubuh yang sehat.

Sekilas Info

Salah satu cara sederhana untuk mendapatkan kebugaran jasmani adalah dengan bersepeda.

c. Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan gaya kontraksi maksimal dalam satu usaha. Ini penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti mengangkat beban, mempertahankan postur tubuh yang baik, dan mencegah cedera. Latihan kekuatan, seperti angkat beban, adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot.

Daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas berulang tanpa kelelahan berlebihan. Ini berkaitan dengan kemampuan otot untuk bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama, misalnya, berlari jarak jauh atau melakukan repetisi latihan dengan jumlah yang besar. Latihan daya tahan, seperti *push-up* atau lari jarak jauh, membantu meningkatkan daya tahan otot.

d. Kelenturan Sendi dan Otot

Kelenturan sendi dan otot merujuk pada kemampuan sendi dan otot untuk bergerak melalui rentang gerak tertentu dengan lancar dan tanpa hambatan. Ini merupakan atribut penting dari kebugaran fisik yang berhubungan dengan fleksibilitas tubuh. Berikut penjelasan lebih detail tentang keduanya.

1) Kelenturan sendi

- a) Kelenturan sendi mengacu pada kemampuan sendi untuk bergerak melalui rentang geraknya dengan lancar dan bebas hambatan.
- b) Setiap sendi dalam tubuh memiliki rentang gerak alami yang dapat berbeda tergantung pada struktur sendi tersebut. Rentang gerak sendi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kekuatan dan panjang otot, elastisitas jaringan ikat, dan struktur sendi itu sendiri.
- c) Latihan peregangan dan gerakan yang melibatkan perpanjangan dan fleksi sendi dapat membantu meningkatkan kelenturan sendi. Aktivitas seperti yoga, pilates, dan latihan peregangan statis atau dinamis sangat bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan sendi.

2) Kelenturan otot

- a) Kelenturan otot merujuk pada kemampuan otot untuk meregang dengan lancar dan tanpa kekakuan.
- b) Otot yang fleksibel memiliki kemampuan untuk meregang dan berkontraksi secara optimal, yang penting untuk menjaga keseimbangan tubuh, postur yang baik, dan mencegah cedera.
- c) Kelenturan otot dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, tingkat aktivitas fisik, dan seberapa sering otot diperpanjang dan digunakan melalui rentang geraknya.
- d) Latihan peregangan yang teratur membantu meningkatkan kelenturan otot dengan meregangkan serat otot dan meningkatkan elastisitas jaringan ikat. Ini termasuk peregangan statis, dinamis, dan peregangan aktif atau pasif.

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, seperti penyakit jahtung koroner, obesitas (kegemukan), dan kelelahan sendi dan otot.

3. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang mendukung tubuh dalam menjalankan aktivitas dengan baik meliputi unsur-unsur sebagai berikut.

a. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan berbagai tempo tanpa merasakan lelah berlebihan. Terdapat dua jenis daya tahan, yaitu *muscular endurance* (kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan berat dalam waktu lama) dan *cardiorespiratory endurance* (kemampuan tubuh untuk terus bergerak dengan tempo sedang dalam waktu lama).

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dari satu tempat ke tempat lain. Dibagi menjadi kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan dapat dilatih dengan berlari berdasarkan frekuensi yang disesuaikan.

c. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melawan beban yang dipikul oleh tubuh. Ada dua aspek kekuatan, yaitu *muscle strength* (kemampuan mengangkat beban berat dalam satu kegiatan) dan *muscle endurance* (kemampuan otot untuk melakukan aktivitas fisik ringan dalam waktu lama).

d. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan efisien dan tepat. Koordinasi yang baik memungkinkan kerja sama tubuh dengan baik dan kemampuan untuk berkonsentrasi saat melakukan gerakan.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dengan cepat. Ini membantu tubuh bergerak cepat tanpa risiko cedera dan memudahkan dalam melakukan gerakan dengan cepat tanpa rasa takut terjadi kesalahan.

f. Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara maksimal. Kelenturan yang baik berhubungan dengan unsur lain dari kebugaran jasmani, seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Kelenturan yang baik juga membantu mengurangi risiko cedera dan memungkinkan pergerakan tubuh bebas dalam berbagai aktivitas.

g. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk tetap tegap berdiri dan tidak jatuh saat melakukan gerakan fisik. Keseimbangan yang baik membantu mengurangi risiko jatuh dan cedera.

3. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beragam manfaat bagi tubuh dan kesehatan kita. Berikut adalah beberapa manfaat penting dari menjaga kebugaran jasmani.

a. Memperkuat Tulang

Berolahraga secara teratur dapat membantu memperkuat tulang, meningkatkan kepadatan tulang, dan mencegah risiko osteoporosis terutama pada usia muda.

b. Menjaga Berat Badan

Latihan kebugaran jasmani membantu membakar kalori dalam tubuh, yang membantu mengontrol berat badan. Dengan rutin berolahraga dan mengatur pola makan yang sehat, kita dapat mencapai berat badan yang ideal dan menjaga keseimbangan tubuh.

c. Mengontrol Kadar Gula Darah

Berolahraga secara teratur membantu mengontrol kadar gula darah dalam tubuh. Aktivitas fisik membantu mengambil glukosa dari darah untuk digunakan sebagai energi, sehingga membantu menjaga kadar gula darah yang seimbang.

d. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Olahraga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan memperkuat otot jantung dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Hal ini dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan strok.

e. Meningkatkan Kesehatan Mental

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini karena latihan fisik merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa sakit.

4. Faktor Pengaruh Kebugaran Jasmani

Hal-hal yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang di antaranya sebagai berikut.

a. Nutrisi dan Pola Makan

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia untuk bertahan hidup, namun penting untuk memilih makanan dengan bijaksana. Nutrisi yang cukup dan seimbang adalah kunci untuk memenuhi kebutuhan kesehatan tubuh.

b. Istirahat dan Pemulihan

Tubuh manusia memiliki batasnya, oleh karena itu penting untuk memberikan waktu istirahat yang cukup bagi tubuh. Kelelahan adalah tanda bahwa tubuh sudah mencapai batas fungsinya, dan istirahat yang cukup diperlukan untuk mengisi kembali energi agar tubuh dapat berfungsi optimal di hari berikutnya.

c. Pengaruh Usia

Pada usia 25–30 tahun, kebugaran jasmani cenderung mencapai puncaknya. Setelah usia tersebut, kapasitas fungsi tubuh dapat mengalami penurunan sebesar 0,8–1% setiap tahunnya. Rutin berolahraga dapat membantu memperlambat penurunan tersebut hampir setengahnya.

d. Genetik

Ada beberapa hal yang terkait dengan kesehatan tubuh dan dipengaruhi oleh faktor genetik atau keturunan, yakni postur tubuh, sel darah, metabolisme, hingga kapasitas jantung.

5. FITT dalam Latihan Kebugaran Jasmani

a. Prinsip FITT

Prinsip latihan kebugaran (FITT) membantu menyusun program latihan yang sesuai dengan tujuan dan derajat kebugaran yang ingin dicapai. FITT merupakan singkatan dari *frequency* (frekuensi), *intensity* (intensitas), *time* (durasi), dan *type* (jenis) latihan.

1) Frequency (frekuensi)

Menyatakan seberapa sering latihan dilakukan dalam satu minggu. Adapun, sebaiknya melakukan latihan kebugaran minimal 3–5 kali dalam satu minggu, tetapi tetap perlu memperhatikan prinsip istirahat untuk pemulihan tubuh.

2) Intensity (intensitas)

Menunjukkan seberapa berat tantangan yang diberikan dalam latihan. Intensitas dapat diukur dengan kecepatan, jarak, berat beban, atau denyut nadi selama latihan.

3) Time (durasi)

Merupakan lamanya latihan dilakukan dalam satu sesi. Durasi latihan harus efektif 30–60 menit dan tidak terlalu banyak dihabiskan untuk istirahat aktif.

4) Type (jenis)

Menyatakan jenis latihan yang dipilih dan sesuai dengan komponen kebugaran yang ingin dilatih. Misalnya, berlari kecil untuk daya tahan kardiorespiratori, latihan berbeban untuk kekuatan, dan peregangan untuk kelentukan.

b. Penggunaan Prinsip Latihan FITT dalam Rencana Latihan

Penggunaan prinsip FITT merupakan kerangka dalam menyusun program latihan untuk mendapatkan bentuk dan hasil latihan yang lebih baik. Penggunaan prinsip latihan yang baik akan menghindarkan diri dari perasaan bosan dalam berlatih, menghindari cedera, serta stagnasi kemajuan hasil latihan.

Berikut adalah contoh penggunaan prinsip latihan FITT.

Tujuan Latihan	Frekuensi	Intensitas	Waktu	Tipe
Meningkatkan daya tahan kardiorespiratori	Empat kali dalam satu minggu	Lebih cepat/jalan di bukit (dilihat dari detak jantung)	45–50 menit	Berjalan dengan kecepatan lebih tinggi atau <i>interval running</i>

Contoh penggunaan prinsip latihan FITT

B. Latihan Kesehatan Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan, dapat dilakukan dengan bentuk latihan sebagai berikut.

1. Latihan Daya Tahan

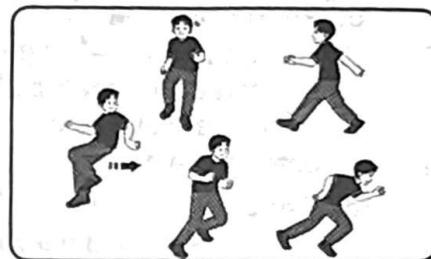
Komponen daya tahan terbagi menjadi dua jenis, yaitu daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot.

a. Latihan Daya Tahan Jantung-Paru

Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan sistem jantung dan paru-paru yang berfungsi secara efisien selama periode waktu yang panjang. Melatih daya tahan jantung-paru, dapat melakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani sebagai berikut.

1) Lari fartlek

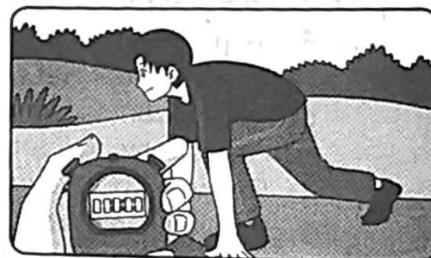
"Fartlek" berasal dari bahasa Swedia yang berarti "main-main dengan kecepatan". Latihan fartlek melibatkan kombinasi antara berbagai intensitas lari, termasuk lari cepat, lari lambat, dan lari di tengah-tengah tanpa pola atau struktur yang kaku seperti pada latihan interval tradisional. Fartlek merupakan salah satu bentuk latihan untuk peningkatan daya tahan.



Fartlek

2) Lari interval (*interval training*)

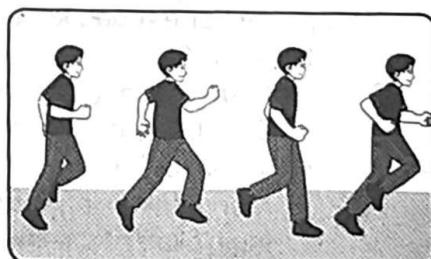
Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval atau jeda yang berupa masa istirahat. Dalam sesi latihan *interval training* seorang atlet melakukan latihan berulang-ulang dalam satu sesi latihan dan diselingi istirahat pada setiap periode latihannya. Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training*, yaitu lama latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan, beban (intensitas) latihan, dan masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap ulangan dari latihan.



Lari interval

3) Lari jarak jauh

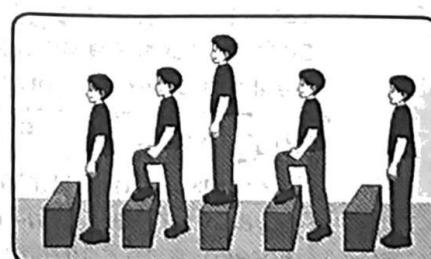
Lari jarak jauh (*long running*) adalah latihan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Saat berlari, detak jantung meningkat, meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, dan memperkuat otot jantung. Ini membantu mengurangi risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit arteri koroner. Lari jarak jauh sebaiknya dilakukan di tempat yang suasana alamnya masih alami sehingga polusi udaranya masih sedikit. Walaupun demikian, lari jarak jauh dapat dilakukan di jalan raya pada pagi hari ketika udara masih segar.



Lari Jarak Jauh

4) Naik turun tangga atau bangku

Latihan daya tahan jantung paru-paru dengan naik turun tangga adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas ini dapat membantu melatih dan memperkuat sistem kardiorespirasi, termasuk jantung dan paru-paru. Kalori yang terbakar dari naik turun tangga ini mempunyai manfaat besar bagi jantung. Dari sebuah penelitian diketahui bahwa naik turun tangga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan dapat melatih jantung agar tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas berat.



Naik turun tangga atau bangku

b. Latihan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. Berikut beberapa contoh bentuk latihan daya tahan otot yang dapat dilakukan untuk menguatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Static half squat

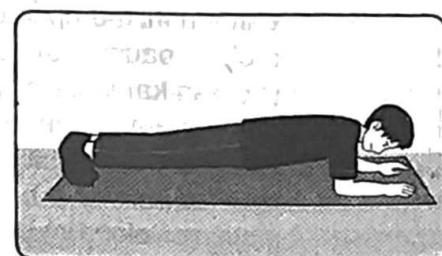
Static half squat merupakan variasi latihan untuk meningkatkan kekuatan otot di mana seseorang melakukan gerakan menekuk lutut sampai sekitar sudut 90° yang diawali dengan berdiri dengan kaki selebar bahu. Selanjutnya mempertahankan posisi tersebut tanpa melanjutkan gerakan sampai posisi berdiri penuh. Dalam latihan ini, tubuh tetap statis di posisi setengah squat selama beberapa detik atau lebih, tergantung pada tujuan latihan dan tingkat kebugaran individu. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot paha, kaki, dan gluteus.



Static half squat

2) Plank

Plank adalah latihan kekuatan inti yang melibatkan penjagaan tubuh dalam posisi datar. Anda dapat melakukannya dengan memposisikan tubuh dalam posisi *push up*, namun dengan tangan menyangga badan melalui lengan bawah (siku) dan tubuh lurus dari kepala hingga kaki. Pertahankan posisi ini dengan tubuh tegak selama beberapa detik hingga menit.

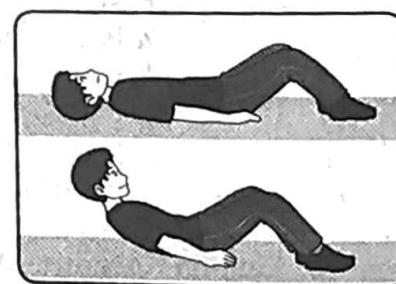


Plank

Latihan *plank* membantu memperkuat otot-otot inti, termasuk *rectus abdominis*, *obliques*, dan otot-otot punggung, serta meningkatkan stabilitas tubuh dan postur.

3) Static curl up

Static curl up adalah variasi latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot abdomen, khususnya *rectus abdominis* (otot perut tengah). Posisi utama dalam *static curl up* adalah berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan telapak kaki bersentuhan dengan lantai. Selanjutnya, seseorang menekuk tubuh ke atas dengan menggunakan kekuatan otot perut untuk mengangkat bahu dari lantai, sementara pinggul dan punggung bagian bawah tetap berada di lantai. Dalam posisi puncaknya, bahu hanya sedikit terangkat dari lantai dan dipertahankan dalam posisi tersebut selama beberapa detik sebelum kembali ke posisi awal.



Static curl up

4) Static back hyperextension

Berbaringlah telungkup dengan tangan berada di samping tubuh. Angkat bagian atas tubuh Anda dari lantai, fokus pada otot-otot punggung. Pertahankan posisi ini selama beberapa detik hingga menit. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan punggung, memperbaiki postur, meningkatkan fleksibilitas dan kesehatan tulang belakang, serta menguatkan otot *gluteus* dan *hamstring*.



Static back hyperextension

2. Latihan Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahan/beban, dan menahan atau memindahkan beban dalam melakukan aktivitas.

a. Latihan Kekuatan Otot Tungkai/Kaki

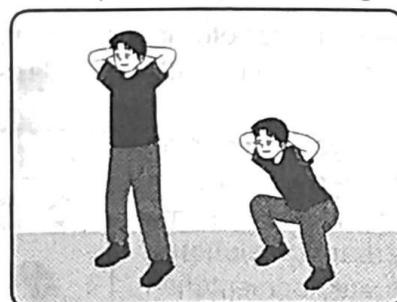
Ada beberapa latihan yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai sebagai berikut.

1) Squat

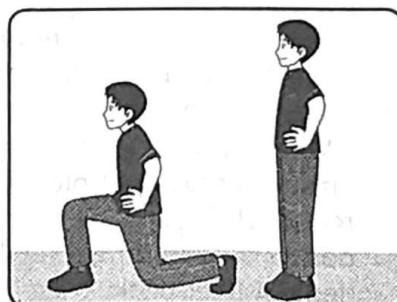
Latihan ini memperkuat otot *quadriceps*, *gluteus*, dan otot betis. *Squat* adalah latihan kaki yang paling mudah, dengan target pinggul, paha, dan pantat. Bagi pemula, *squat* dilakukan dengan berdiri di depan kursi yang kokoh saat akan duduk. Kemudian tempatkan kaki sedikit lebih lebar dari lebar bahu. Fokuskan berat badan Anda pada tumit dan tekuk lutut secara perlahan sembari menurunkan pantat ke arah kursi. Saat pantat hampir menyentuh kursi, segera tekan kembali untuk berdiri. Lakukan gerakan secara berulang sekitar 10–15 *squat* per set.

2) Lunges

Latihan ini memperkuat otot *quadriceps*, *gluteus*, dan otot betis serta meningkatkan mobilitas pada kaki dan tungkai. Saat Anda ingin melatih semua otot kaki sekaligus, lakukan *lunges*. *Lunges* adalah latihan dengan titik target *gluteus*, paha depan, paha belakang, dan betis. Berdirilah dengan kaki selebar bahu dan melangkah maju dengan kaki kanan, sambil menjatuhkan lutut ke belakang ke lantai. Dorong kaki belakang kembali ke posisi awal. Ulangi dengan kaki kiri. Jika ingin menambah variasi, coba lakukan *lunges* ke depan sambil bergerak maju dan menurunkannya. Lakukan 10–20 repetisi secara perlahan untuk menghindari cedera.



Squat

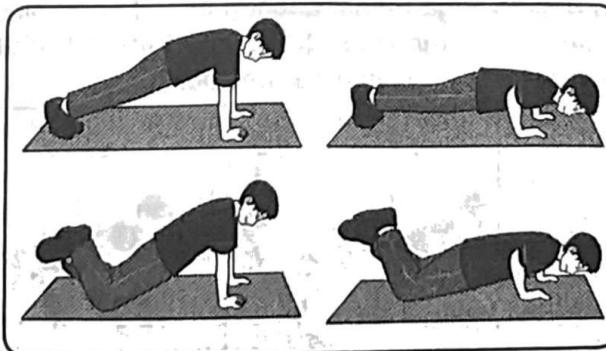


Lunges

b. Latihan Kekuatan Otot Dada, Bahu, dan Lengan

Salah satu latihan kekuatan otot dada, bahu, dan lengan, yaitu *push up*. Latihan kekuatan otot yang satu ini sangat efektif untuk memperkuat otot dada, lengan, bahu, dan perut. Untuk memperoleh manfaat maksimal dari latihan ini, biasakan melakukan gerakan *push up* minimal 2–3 set dengan frekuensi 10 kali gerakan dalam tiap sesinya.

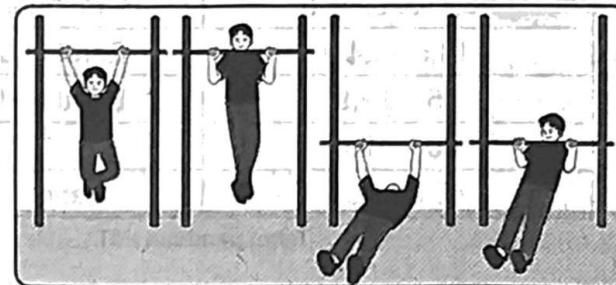
Pastikan Anda berbaring tengkurap dan mengangkat tubuh dengan benar sampai seluruh bagian tubuh dari kepala sampai kaki berada dalam satu garis lurus. Kemudian, turunkan tubuh secara perlahan sampai siku membentuk sudut sebesar 90° . Setelah posisi tubuh turun dengan baik, angkat kembali tubuh dengan optimal.



Push up

c. Latihan Kekuatan Otot Pinggang (*Latissimus Dorsi*) dan Lengan (Bisep)

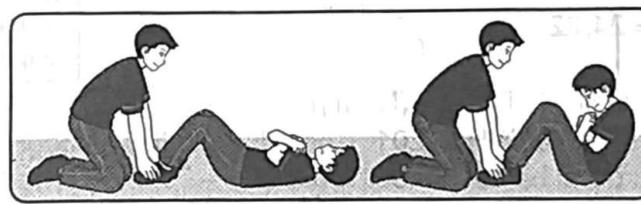
Latihan gabungan yang melibatkan sejumlah otot besar dan kecil, terutama otot punggung (*latissimus dorsi*) dan lengan (bisep), yaitu *pull up*. Selain melatih otot secara bersamaan, latihan ini juga akan melatih beberapa sendi, seperti pergelangan tangan dan siku yang terus bergerak selama melakukan *pull up*. Maka dari itu, *pull up* dianggap sebagai salah satu latihan yang paling efektif untuk memperkuat otot pinggang.



Pull up

d. Latihan Kekuatan Otot Perut (*Abdominal*)

Salah satu latihan yang dapat menguatkan otot perut adalah *sit up*. Ini salah satu jenis gerakan yang sangat efektif dalam memperkuat dan mengencangkan otot perut, serta membantu menstabilkan otot inti tubuh. Ketika melakukan latihan yang berguna untuk menguatkan otot perut adalah seperti *sit up* dengan benar, otot-otot perut seperti otot *rectus abdominis*, otot *obliques*, dan otot *transversus abdominis* akan bekerja secara aktif untuk mengangkat tubuh dari posisi tidur telentang ke posisi duduk atau setengah duduk.



Sit up

e. Latihan Kekuatan Otot Pinggang (*Erector Spine*)

Latihan gerakan *back up* fokus pada penguatan otot-otot bagian belakang tubuh, termasuk otot pinggang (*erector spinae*) yang berperan dalam menjaga postur tubuh dan menjaga tulang belakang agar tetap stabil. Cara melakukannya, yaitu berbaring dengan posisi tengkurap, letakkan kedua tangan di belakang kepala, luruskan dan rapatkan kaki ke belakang. Pastikan posisi leher tetap netral agar masih bisa melihat ke bawah dengan pandangan mata ke depan. Angkat tubuh bagian atas (dari perut sampai kepala), kemudian turunkan secara perlahan ke arah lantai. Pada posisi ini, pastikan posisi kaki tetap menyentuh lantai dan tidak bergerak.



Back up

3. Latihan Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan massa otot dan lemak dalam tubuh. Perbandingan ini diukur dengan dua cara, yaitu menggunakan alat tang penjepit lemak (*fat caliper*) untuk mengukur jumlah persentase lemak, atau dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT).

Untuk menghitung indeks masa tubuh (IMT) dapat menggunakan rumus sebagai berikut.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Nilai IMT	Artinya
18,4 ke bawah	Berat badan kurang
18,5 – 24,9	Berat badan ideal
25 – 29,9	Berat badan lebih
30 – 39,9	Gemuk
40 ke atas	Sangat gemuk

Tabel panduan IMT

Contoh:

Andi memiliki ukuran berat badan 70 kg dan ukuran tinggi badan 170 cm. Maka IMT-nya adalah 70 dibagi $(1,7)^2$. Untuk memudahkan penghitungan dapat menggunakan operasional matematika dengan cara sebagai berikut.

Diketahui:

Berat badan = 70 kg

Tinggi badan = 170 cm = 1,7 m

$$\begin{aligned} IMT &= \frac{BB \text{ (kg)}}{(TB \text{ (kg)})^2} = \frac{70}{1,7 \times 1,7} \\ &= \frac{70}{2,89} = 24,22 \end{aligned}$$

Jadi, Andi memiliki IMT 24,22 (Normal)

Catatan : Menurut WHO (2011), perhitungan IMT terbagi menjadi empat kategori, yaitu obesitas ≥ 30 , berat badan berlebih antara 25 – 29,9, berat badan normal antara 18,5 – 24,9, dan berat badan di bawah normal $\leq 18,5$. Sedangkan cara lain dari pengukuran komposisi tubuh adalah dengan menghitung berat badan ideal menggunakan rumus Broca sebagai berikut.

Tinggi badan (cm) – 100 = X

X dikurangi 10% (X) = Berat badan ideal

Contoh:

Diketahui tinggi badan Budi adalah 170 cm, maka berat badan idealnya adalah $170 - 100 = 70$, kemudian 70 dikurangi dengan 10% dari 70 = $70 - 7 = 63$, maka berat badan idealnya Budi adalah 63 kg.

4. Latihan Kelenturan

Latihan yang dilakukan untuk melatih kelenturan otot dan sendi pada tubuh adalah latihan kelenturan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu kelenturan statis dan kelenturan dinamis.

a. Latihan Kelenturan Statis

Kelenturan statis adalah jenis gerakan kelenturan yang dilakukan dengan mempertahankan posisi tertentu selama beberapa saat dengan merasa ketegangan atau rasa tidak nyaman pada otot yang sedang diregangkan. Pada latihan ini, gerakan dilakukan perlahan-lahan hingga mencapai titik ketegangan, dan posisi tersebut dijaga atau dipertahankan selama 20–25 detik.

Latihan kelenturan statis bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak otot serta persendian. Dengan mempertahankan posisi gerakan secara statis, otot dapat meregang dan membantu dalam mengurangi kekakuan otot serta meningkatkan kualitas gerakan dalam berbagai aktivitas fisik.

**Pendidikan
Antikorupsi**



Memahami kekurangan orang lain atau mendukung atau membantu orang lain yang membutuhkan bantuan kita merupakan wujud kepedulian kita terhadap sesama tanpa membeda-bedakan.

Contoh latihan kelenturan statis sebagai berikut.

1) Latihan kelenturan otot bahu

Silangkan kedua lengan di depan tubuh selama 30 detik. Gunakan tangan kiri sebagai penopang regangan siku kanan di belakang kepala selama 3 detik. Coba pertemukan kedua tangan di atas kepala dan di belakang punggung. Tujuannya adalah melatih kelenturan persendian dan otot bahu.

2) Latihan kelenturan otot leher

Berdiri tegak, tangan di pinggang. Miringkan leher ke kiri dan kanan, hitungan 2x; kanan dan kiri. Lanjutkan gerakan leher ke bawah dan ke depan, hitungan 2x; kanan dan kiri. Tujuannya adalah melemaskan persendian otot leher.

3) Latihan kelenturan otot pinggang

Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu, dan lutut lurus. Tangan diluruskan ke atas menjepit telinga. Liukkan badan ke samping kiri dan kanan dengan dada menghadap ke depan. Latihan ini dapat dilakukan dengan kaki rapat maupun terbuka. Tujuannya adalah melemaskan persendian otot pinggang.

4) Latihan kelenturan tungkai

Berdiri tegak, satu kaki di depan, bengkokkan kaki ke belakang lurus, tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan. Balik badan, kaki yang sebelumnya lurus diganti dengan ditekuk, tahan 8 hitungan. Tujuannya adalah melatih kelenturan otot dan sendi lutut.

5) Latihan kelenturan punggung

Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus. Bungkukkan badan hingga tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan. Berdiri tegak, bungkukkan badan, cium lutut, tahan 8 hitungan. Tujuannya adalah melatih kelenturan otot punggung.

b. Latihan Kelenturan Dinamis

Latihan kelenturan dinamis adalah gerakan kelenturan yang melibatkan otot-otot dan persendian. Pada latihan ini, gerakan kelenturan dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan menggerakkan tubuh melalui rentang gerak yang penuh, dan pangkal gerakannya berada di pangkal persendian.

Latihan kelenturan dinamis bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan persendian, sehingga dapat memperbaiki postur tubuh dan mengurangi risiko cedera selama beraktivitas fisik. Gerakan yang dilakukan harus dilakukan secara konsisten dan terarah, dengan fokus pada pemapasan yang baik dan pengaturan ritme yang tepat. Contoh latihan kelenturan dinamis sebagai berikut.

1) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu

Dilakukan dengan berdiri tegak, kedua tangan direntangkan ke samping, putar kedua lengan dari putaran kecil sampai besar dengan arah putaran ke depan dan ke belakang. Tujuannya untuk melatih kelenturan persendian dan otot bahu.

2) Latihan kelenturan otot leher

Dilakukan dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang, gerakan kepala ke bawah, ke atas, tengokkan ke samping kanan dan kiri, serta miringkan kepala ke kanan dan kiri. Gerakan ini dilakukan tanpa entakan untuk melatih kelenturan persendian dan otot leher.

3) Latihan kelenturan otot pinggang

Dilakukan dengan berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus di atas kepala. Gerakan kedua lengan ke bawah dengan poros pinggul hingga menyentuh lantai, kemudian angkat kedua lengan ke atas belakang tubuh. Tujuannya adalah untuk melatih kelenturan sendi dan otot pinggul.

4) Latihan kelenturan otot tungkai

Dilakukan dengan salah satu kaki di depan dan satu di belakang, lutut kaki depan ditekuk. Kedua telapak tangan menapak di lantai sejajar dengan kaki depan. Rengutkan pinggul ke bawah berulang-ulang dengan pergantian posisi kaki ke depan dan belakang. Tujuannya adalah untuk menguatkan persendian lutut.



Profil Pelajar Pancasila

Bernalar Kritis

Dapat membedakan latihan kelenturan secara statis dan dinamis menunjukkan sikap bernalar kritis siswa sebagai pelajar Pancasila.

C. Latihan Keterampilan Kebugaran Jasmani

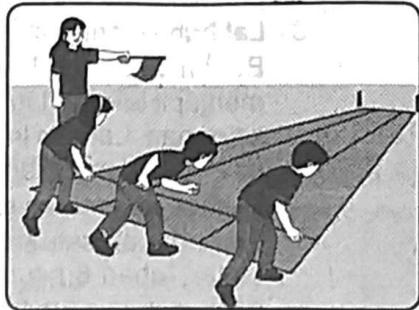
Untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan, dapat dilakukan dengan bentuk latihan sebagai berikut.

1. Latihan Keterampilan Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan organisme atau individu untuk melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat guna mencapai hasil yang optimal. Hal ini menjadi unsur gerak dasar yang penting dalam mencapai prestasi maksimal. Kecepatan seseorang dipengaruhi oleh potensi alami sejak lahir dan dapat ditingkatkan melalui latihan yang teratur, cermat, dan perencanaan yang tepat.

Dalam olahraga, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat dan pendek. Kecepatan ini dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu seberapa cepat seseorang merespons rangsangan atau perintah untuk bergerak. Salah satu latihan kecepatan dapat dilakukan dengan lari jarak pendek yang berjarak mulai 10 m, 20 m, 30 m, 40 m, dan 50 m.

Latihan lari jarak pendek dapat dilakukan dari jarak terdekat ke jarak terjauh, dan lakukan pemanasan serta peregangan sebelum latihan. Posisi awalan berlari dapat dikombinasikan dari posisi berdiri, jongkok, dan duduk. Teknik lari yang digunakan adalah berlari sprint dengan tolakan kaki berasal dari telapak kaki (bagian depan) bukan dari tumit (bagian belakang).

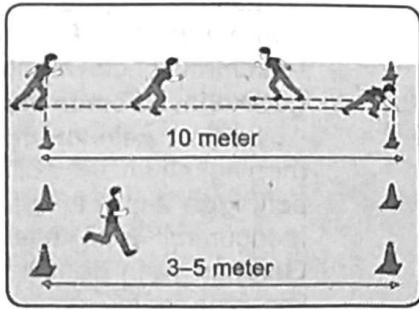


Latihan kecepatan

2. Latihan Keterampilan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan fungsinya untuk meningkatkan prestasi secara maksimal dalam cabang olahraga, atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain lari bolak-balik (*shuttle-run*) dan lari belak-belok (*zig-zag*).

Latihan kelincahan dilakukan dengan berlari lari bolak-balik (*shuttle-run*) dan lari belak-belok (*zig-zag*) selama 10–30 detik pada lintasan yang berjarak mulai dari 3 m, 5 m, hingga 10 m, dapat dilihat pada gambar di atas.

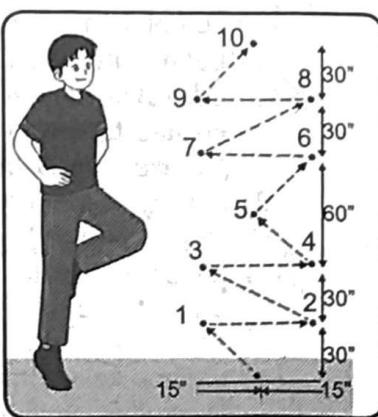


Latihan kelincahan

3. Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak), atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan berdiri dengan menutupi pada salah satu kaki secara bergantian (kanan/kiri) selama 5–10 detik. Latihan dapat dilakukan secara statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Latihan keseimbangan tidak hanya meningkatkan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan fokus

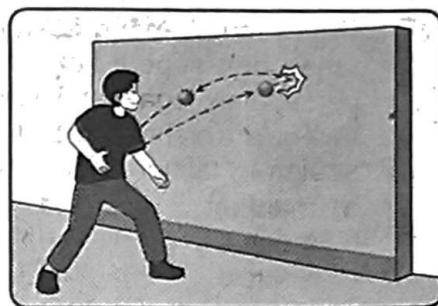


Latihan keseimbangan

4. Latihan Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi penting dalam menghadapi situasi dan lingkungan yang asing, misalnya lapangan baru, adanya perubahan lapangan pertandingan yang mendadak, peralatan, cuaca, lampu dan sebagainya.

Latihan koordinasi dapat dilakukan dengan melakukan koordinasi mata-tangan (lempar tangkap bola ke dinding) dan koordinasi mata-tangan-kaki (lempar tangkap dan menendang bola kedinding) selama 30–60 detik. Latihan bisa dilakukan menggunakan bola tenis dan bola karet lainnya dengan ukuran yang agak besar. Saat melempar dan menangkap bola harus menggunakan kedua tangan (kanan-kiri), sedangkan saat menendang bola boleh menggunakan kaki yang dominan/terkuat. Latihan ini dapat dilakukan dengan bertahap dari menggunakan bola yang besar ke bola yang lebih kecil.



Latihan koordinasi mata-tangan

Aktivitas Mandiri

Kerjakan sesuai perintahnya!

Carilah informasi dari berbagai sumber seperti buku, majalah, atau internet mengenai hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot dalam kebugaran jasmani. Tuliskan hasil kegiatan tersebut dalam buku tugas Anda dan kumpulkan kepada guru Anda untuk dinilai.

Aktivitas Kelompok

Kerjakan sesuai perintahnya!

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 3–4 siswa.
2. Buatlah rangkaian keterampilan terkait dengan daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot dalam kebugaran jasmani.
3. Tuliskan hasil rangkaian keterampilan terkait dengan daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot dalam kebugaran jasmani pada kertas folio.
4. Praktikkan rangkaian daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot dalam kebugaran jasmani yang telah Anda buat.
5. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sunguh dan hati-hati sesuai perosedur yang benar dan memperhatikan teknik yang baik dan benar.

Glosarium

Daya tahan	: kemampuan tubuh untuk berlatih tanpa mengalami kelelahan.
Dinamis	: penuh gerakan dan mudah berubah
Intensitas	: tingkat keaktifan dalam latihan kebugaran jasmani, diukur berdasarkan denyut jantung, nafas, atau kelelahan
Kardiovaskular	: berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah, dan melibatkan latihan untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi
Kekuatan	: kemampuan otot untuk menahan beban dan menghasilkan kekuatan
Statis	: dalam keadaan diam (tidak bergerak, tidak aktif, tidak berubah keadaannya)

Materi Pembelajaran

A. Pengertian Penyakit Menular Seksual (PMS)

Penyakit menular seksual (PMS) merupakan penyakit infeksi yang dapat ditularkan melalui berbagai jenis kontak seksual, termasuk seks vaginal, oral, dan anal. Penularan dapat terjadi melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk selalu menjaga kebersihan dan menggunakan langkah-langkah pencegahan yang tepat dalam aktivitas seksual kita untuk melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual.

Penyakit menular seksual harus sangat diwaspadai dan segera diobati karena beberapa di antaranya dapat menyebabkan kematian. Terdapat lebih dari 30 jenis patogen yang dapat ditularkan melalui hubungan seksual. Meski demikian, tanda-tanda PMS tak selalu muncul di alat kelamin, namun juga bisa terdapat pada mulut, saluran pencernaan, dan bagian tubuh lainnya.

1. Penyebaran Penyakit Menular Seksual

Penyakit menular seksual (PMS) adalah kelompok penyakit yang dapat menular terutama melalui hubungan seksual. PMS dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori sebagai berikut.

a. PMS Klasik

PMS klasik menyerang daerah kelamin pada pria dan wanita. Penyakit-penyakit ini menyebabkan gejala pada organ kelamin dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak diobati dengan tepat. Infeksi ini umumnya menunjukkan gejala seperti luka atau kemerahan pada daerah kelamin, keluarnya cairan dari alat kelamin, dan rasa tidak nyaman saat buang air kecil. Pengobatan dini sangat penting untuk mencegah perkembangan lebih lanjut dan penyebaran infeksi.

b. PMS Nonklasik

PMS nonklasik adalah penyakit menular seksual yang tidak terbatas pada daerah kelamin dan dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui hubungan seksual. Penyakit-penyakit ini dapat menyebabkan gejala yang lebih luas di seluruh tubuh dan memiliki potensi komplikasi jangka panjang yang serius. Misalnya, herpes genital ditandai dengan munculnya lepuhan atau luka yang menyakitkan di daerah genital dan dapat kambuh secara periodik. HIV/AIDS menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh, yang membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit lainnya.

2. Macam-Macam Penyakit Menular Seksual

Penyakit menular seksual disebabkan oleh berbagai mikroorganisme, seperti virus, bakteri, parasit, jamur, dan protozoa. Berikut ini macam-macam penyakit menular seksual dan penyebabnya yang harus diwaspadai.

a. Jenis PMS Disebabkan oleh Virus

- 1) Herpes genital, disebabkan oleh virus herpes simpleks, atau HSV. Penularan disebabkan oleh kontak dengan lesi herpes, air liur pasangan yang terinfeksi, cairan tubuh, area kulit kelamin pada pasangan dengan herpes kelamin.
- 2) Hepatitis B, disebabkan oleh virus dengan nama yang sama, yaitu hepatitis B. Virus ini bisa ditemukan pada darah, cairan vagina, air liur, dan sperma.
- 3) Hepatitis D, yaitu infeksi virus yang hanya bisa dialami oleh seseorang yang mengidap infeksi hepatitis B aktif. Cara penularannya mirip dengan hepatitis B, namun lebih sering terjadi pada pengguna jarum suntik yang bergantian dibandingkan hubungan seksual.
- 4) Kutil kelamin atau kutil genital, yaitu penyakit menular seksual yang disebabkan oleh virus yang dikenal sebagai *Human Papilloma Virus* (HPV). Penyakit ini tidak menimbulkan rasa sakit tetapi biasanya akan muncul rasa gatal dan memerah.

Sekilas Info

Penyakit menular seksual, seperti sifilis disebabkan oleh infeksi bakteri *treponema pallidum*, yang masuk dan menginfeksi seseorang melalui luka di vagina, penis, anus, bibir, atau mulut. Sifilis dimulai sebagai luka yang tidak nyeri dan bertahap, bahkan sebagian gejalanya hampir mirip dengan penyakit lainnya.

Sumber: dinkes.acehprov.go.id

- 5) *Molluscum contagiosum*, yaitu infeksi kulit akibat virus yang menyebabkan munculnya benjolan kecil berwarna seperti daging segar. Benjolan ini bisa muncul terpisah atau berkelompok. *Molluscum contagiosum* menular melalui kontak fisik dengan penderitanya, termasuk hubungan seksual.
- 6) HIV atau *Human Immunodeficiency Virus*, yaitu virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Virus ini dapat tertular melalui hubungan seksual yang tidak aman, berbagi alat suntik ataupun jarum, dari ibu kepada bayinya saat melahirkan, maupun melalui transfusi darah.

b. Jenis PMS Disebabkan oleh Bakteri

- 1) Gonore atau kencing nanah, disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*. Penyakit ini menyebabkan keluhan pada kelamin, dubur, dan tenggorokan.
- 2) Klamidia, disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis*. PMS jenis ini dapat menyebabkan gangguan kesuburan, juga masalah dalam kehamilan seperti kehamilan di luar kandungan.
- 3) Sifilis atau raja singa, disebabkan oleh infeksi bakteri *Treponema pallidum*. Kondisi ini dapat menyebabkan luka pada area kelamin, mulut, atau dubur. Kontak dengan luka sifilis yang menyebabkan penularannya.
- 4) Denovanosis, disebabkan oleh bakteri *Klebsiella granulomatis*. Penyebaran penyakit ini biasa terjadi melalui vagina atau seks anal dan sangat jarang ditularkan melalui seks oral. Kebanyakan penderita dari penyakit ini adalah pria.
- 5) Chancroid, disebabkan oleh bakteri *Haemophilus ducreyi*. Gejala khasnya adalah luka pada area kelamin yang sangat nyeri.

c. Jenis PMS Disebabkan Parasit

- 1) Scabies atau kudis, yaitu infeksi kutil yang disebabkan oleh tungau *Sarcoptes scabiei*. Tungau yang sulit terlihat oleh mata ini menggali dan hidup di dalam kulit. Parasit ini bisa ditularkan melalui kontak tubuh secara langsung, melalui baju, peralatan tidur, atau handuk yang terinfeksi. Gejala dan tanda penyakit scabies umumnya adalah rasa gatal.
- 2) Kutu rambut kemaluan, yaitu serangga parasit kecil yang hidup di rambut tubuh, di antaranya rambut kemaluan, bulu ketiak, rambut tubuh, jenggot, alis, dan bulu mata. Penularannya terjadi dengan kontak tubuh langsung dan sering kali terjadi saat hubungan seksual.

d. Jenis PMS Disebabkan oleh Jamur

- 1) *Tinea cruris*, yaitu infeksi jamur yang menyerang kulit di sekitar alat kelamin, paha bagian dalam, serta bokong. Jamur ini menyebabkan ruam merah dan rasa gatal. Infeksi jamur ini umum ditemukan pada orang yang banyak berkeringat, terutama pada pria dan seorang atlet.
- 2) *Candida albicans*, biasanya menjadi penyebab umum iritasi pada alat reproduksi wanita. Namun, pada pria, khususnya yang tidak sunat juga bisa mengalaminya. Jamur ini bisa membahayakan tubuh bila berkembang biak tidak terkendali atau masuk ke aliran darah, ginjal, jantung, dan otak.

e. Jenis PMS Disebabkan oleh Protozoa

Trikomoniasis adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh protozoa sangat kecil bernama *Trichomonas vaginalis*. Kondisi ini mudah sekali ditularkan melalui hubungan seksual. Trikomoniasis umumnya tidak bergejala, namun apabila muncul, gejala akan timbul beberapa hari setelah terinfeksi. Keluhan yang muncul bisa berupa nyeri saat berhubungan seksual atau buang air kecil.

3. Faktor-Faktor Merebaknya Penyakit Menular Seksual

Faktor yang melatarbelakangi dan memengaruhi merebaknya penyakit menular seksual (PMS) sebagai berikut.

a. Faktor Dasar

Penderita PMS cenderung memiliki pasangan seksual yang berganti-ganti. Perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab dan tidak menggunakan pengaman seperti kondom dapat menyebabkan penyebaran penyakit ini dengan lebih cepat.

b. Faktor Medis

Pengaruh pengobatan modern, seperti penggunaan antibiotik yang berlebihan atau pengobatan yang tidak tepat, dapat menyebabkan resistensi antibiotik pada bakteri penyebab PMS, sehingga menyulitkan penanganan dan penyebarannya.

c. Faktor Sosial

Mobilitas penduduk yang tinggi, baik dalam bentuk perpindahan tempat tinggal maupun perjalanan, dapat memfasilitasi penyebaran PMS ke berbagai wilayah. Adanya praktik prostitusi juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penyebaran penyakit ini. Banyaknya waktu luang pada beberapa kelompok masyarakat dapat menyebabkan perilaku seksual yang berisiko tinggi tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

d. Faktor Norma Agama

Semakin kurangnya keterikatan dan pemahaman norma agama yang mengatur perilaku seksual dapat menyebabkan peningkatan perilaku seksual yang berisiko tinggi. Beberapa norma-agama mengajarkan kesetiaan dalam hubungan seksual, dan jika norma-norma ini tidak diikuti, maka akan ada peningkatan risiko penyebaran PMS.

4. Ciri-Ciri Penyakit Menular Seksual

Penyakit menular seksual tidak selalu menimbulkan gejala atau bisa hanya menyebabkan gejala ringan. Oleh karena itu, tidak heran beberapa orang baru mengetahui dirinya menderita penyakit menular seksual setelah muncul komplikasi atau ketika pasangannya terdiagnosis menderita penyakit menular seksual.

Gejala yang dapat muncul akibat penyakit menular seksual akan berbeda-beda tergantung jenis penyakitnya, namun ciri-ciri umumnya sebagai berikut:

- a. Muncul benjolan, luka, atau lepuhan di sekitar alat kelamin, anus, atau mulut.
- b. Alat kelamin terasa gatal dan terbakar.
- c. Nyeri ketika buang air kecil atau berhubungan seksual.
- d. Keluar cairan dari alat kelamin laki-laki (kencing nanah) atau perempuan (keputihan).
- e. Nyeri perut bagian bawah.
- f. Demam dan menggigil.
- g. Muncul pembengkakan kelenjar getah bening atau benjolan di selangkangan.
- h. Muncul ruam kulit di badan, tangan, atau kaki.
- i. Kulit alat kelamin kering, ruam, dan kemerahan.

5. Pengobatan Penyakit Menular Seksual

Pengobatan terhadap penyakit menular seksual disesuaikan dengan penyebab infeksi, melalui pemberian obat-obatan sebagai berikut.

a. Antibiotik

Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti gonore, klamidia, dan sifilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk mencegah infeksi kembali terjadi. Dokter juga akan menganjurkan pasien untuk tidak berhubungan seksual hingga masa pengobatan berakhir dan gejala menghilang. Jenis antibiotik yang diberikan, antara lain penisilin, *doxycycline*, *amoxicillin*, dan *erythromycin*. Selain membunuh bakteri, antibiotik seperti *metronidazole* dapat membunuh parasit pada penyakit trikomoniasis.

b. Antivirus

Pengobatan dengan obat antivirus hanya bertujuan untuk meredakan gejala dan mengurangi risiko penyebaran. Jenis obat antivirus yang digunakan untuk menangani herpes genital adalah *acyclovir*, *famciclovir*, dan *valacyclovir*. Sementara untuk hepatitis, obat yang diberikan, meliputi *entecavir*, *interferon*, dan *lamivudine*.

c. Antijamur

Untuk penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur, seperti candidiasis, dokter akan memberikan krim antijamur yang dioleskan ke alat kelamin wanita, seperti *nystatin* dan *clotrimazole*. Obat antijamur dalam bentuk tablet juga dapat diresepkan oleh dokter, seperti *fluconazole* dan *miconazole*.

B. Melindungi dari Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV dan AIDS

1. Pengertian Penyakit HIV/AIDS

a. HIV (*Human Immunodeficiency Virus*)

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah jenis virus yang menyerang dan menghancurkan sel CD4, merupakan jenis sel darah putih yang menjadi bagian penting dari sistem kekebalan tubuh manusia. Fungsi utama sel CD4 adalah melawan infeksi yang disebabkan oleh berbagai macam mikroorganisme berbahaya (bakteri, virus, parasit, jamur, dan sebagainya). HIV yang tidak segera ditangani akan berkembang menjadi kondisi serius yang disebut AIDS.

b. AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*)

AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*) adalah kumpulan gejala dan infeksi atau sindrom yang muncul karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia. Sistem kekebalan tubuh melemah akibat terinfeksi *Human Immunodeficiency Virus* (HIV). Jumlah sel CD4 dalam tubuh penderita AIDS menurun hingga 200 sel/mm³, di mana kisaran normalnya adalah 500–1.600 sel/mm³. AIDS merupakan tahap akhir dari penyakit HIV dan dapat menyebabkan kematian.

2. Langkah-Langkah Melindungi Diri dan Orang Lain dari Penyakit Menular Seksual

Berikut langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

a. Melindungi Diri Sendiri dari Penyakit Menular

Melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS merupakan bagian penting dari pola perilaku hidup sehat. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diikuti untuk melindungi diri dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS sesuai pola perilaku hidup sehat.

1) Pendidikan seksual yang baik

Pendidikan seksual yang baik dan akurat sangat penting untuk memahami risiko dan cara-cara mencegah penyakit menular seksual HIV dan AIDS. Pelajari fakta tentang PMS, HIV, dan AIDS, termasuk cara penularannya, gejala, dan pencegahan.

2) Setia dan komitmen dalam hubungan seksual

Setia pada satu pasangan dan membangun hubungan seksual yang monogami dengan pasangan yang tepercaya dapat mengurangi risiko HIV dan AIDS. Pastikan pasangan juga berkomitmen untuk hal yang sama.

3) Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala

Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan skrining HIV dan AIDS dapat membantu mendeteksi dan mengobati infeksi dengan cepat sebelum menimbulkan masalah yang lebih serius.

4) Hindari berbagi jarum suntik

Jika Anda menggunakan jarum suntik untuk alasan medis atau lainnya, pastikan untuk tidak berbagi jarum dengan orang lain. Berbagi jarum suntik dapat menyebabkan penularan HIV atau hepatitis.

5) Pertahankan kebersihan seksual

Setelah berhubungan seksual, pastikan untuk membersihkan diri dengan baik untuk mengurangi risiko infeksi.

6) Hindari alkohol dan narkoba

Penggunaan alkohol dan narkoba dapat memengaruhi pengambilan keputusan dan meningkatkan risiko perilaku seksual berisiko.

7) Hindari kontak dengan luka terbuka atau lendir

Hindari kontak dengan luka terbuka atau cairan tubuh orang lain, seperti darah atau lendir, karena dapat menyebabkan penularan PMS.

Profil Pelajar Pancasila

Berakh�ak Mulia

Menyadari bahwa menjaga dan merawat diri penting dilakukan, sekaligus menjaga serta merawat orang lain dan lingkungan sekitarnya.

8) Waspadai tanda-tanda infeksi

Jika Anda mengalami gejala atau tanda-tanda infeksi seksual, HIV atau AIDS segera cari bantuan medis dan hindari berhubungan seksual sampai Anda dinyatakan sembuh.

9) Vaksinasi

Beberapa PMS seperti *Human Papillomavirus* (HPV) dapat dicegah dengan vaksinasi. Pertimbangkan untuk mendapatkan vaksinasi sesuai dengan anjuran dan panduan kesehatan.

10) Edukasi diri

Tingkatkan pemahaman Anda tentang HIV dan AIDS, metode pencegahan, dan gejala yang harus diwaspadai. Pendidikan seksual yang benar adalah kunci untuk melindungi diri dari PMS, HIV, dan AIDS.

11). Memperkuat sistem kekebalan tubuh

Memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tinggi vitamin, rutin berolahraga, dan pola hidup yang teratur.

b. Melindungi Orang Lain dari Penyakit Menular

Melindungi orang lain dari penyakit menular seksual HIV dan AIDS adalah tanggung jawab yang sangat penting dalam menjaga kesehatan bersama. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk melindungi orang lain dari penyakit menular seksual.

1) Komunikasi yang terbuka

Penting untuk berbicara secara jujur dan terbuka dengan pasangan Anda tentang riwayat kesehatan seksual Anda sebelum terlibat dalam hubungan seksual. Jika salah satu dari Anda memiliki penyakit menular seksual HIV atau AIDS, langkah-langkah pencegahan dapat diambil untuk mengurangi risiko penularan.

2) Tes rutin

Pastikan Anda dan pasangan menjalani tes rutin untuk penyakit menular seksual, terutama jika Anda memiliki banyak pasangan seksual baru. Tes ini membantu mendeteksi dan mengobati HIV atau AIDS secara dini, sehingga risiko penularan ke orang lain dapat dikurangi.

3) Hindari berbagi jarum suntik atau peralatan tato/*piercing*

Jika Anda atau pasangan Anda menggunakan jarum suntik untuk alasan medis atau memiliki tato/*piercing*, pastikan untuk tidak berbagi peralatan ini untuk menghindari penularan HIV atau AIDS melalui darah.

4) Edukasi mengenai PMS

Sosialisasikan informasi mengenai PMS, penyebaran, dan langkah-langkah pencegahan kepada teman-teman dan keluarga. Hal ini dapat dilakukan dengan cara diskusi terbuka dan kampanye sosial yang berfokus pada PMS.

5) Mendukung akses layanan kesehatan seksual

Pastikan orang-orang di sekitar Anda dapat mengakses tes dan perawatan PMS dengan mudah. Cara untuk mendukung akses ke layanan kesehatan seksual, yaitu berbagi informasi tentang fasilitas kesehatan dan mendorong untuk pemeriksaan rutin.

6) Mendukung orang yang terinfeksi

Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal terinfeksi penyakit menular seksual, penting untuk memberikan dukungan emosional dan fisik. Hal ini termasuk mengikuti perawatan yang direkomendasikan oleh tenaga medis, mendorong tes dan pengobatan rutin, serta membantu dalam mengatasi stigma yang mungkin terkait dengan PMS. Dukungan sosial yang positif dapat membantu orang yang terinfeksi untuk lebih baik mengelola kondisinya dan mencegah penularan lebih lanjut kepada orang lain.

**Pendidikan
Antikorupsi**



Hubungan saling memahami dan mendukung antara sesama masyarakat mendorong sikap yang tidak egois dalam pemikiran dan tindakan, sehingga terbentuk suasana harmoni dan kenyamanan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

7) Keterlibatan masyarakat

Melibatkan masyarakat secara aktif dalam upaya pencegahan PMS adalah kunci untuk menciptakan perubahan positif dalam perilaku seksual dan penyebaran penyakit. Ini mencakup kampanye penyuluhan di tingkat komunitas, sekolah, dan tempat kerja untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko dan cara pencegahan PMS. Selain itu, mendirikan pusat-pusat layanan kesehatan seksual yang mudah diakses dan terjangkau, serta melibatkan sukarelawan dan kelompok-kelompok masyarakat dalam aktivitas pencegahan PMS, dapat membantu mengedukasi dan memberikan dukungan kepada individu yang membutuhkannya. Keterlibatan masyarakat juga dapat menciptakan budaya yang lebih terbuka terhadap diskusi tentang kesehatan seksual dan mempromosikan perilaku yang lebih bertanggung jawab dalam hubungan seksual, sehingga mengurangi risiko penularan penyakit menular seksual.

Aktivitas Mandiri

Kerjakan sesuai perintahnya!

Carilah informasi dari berbagai sumber tepercaya tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan penyakit seksual seperti HIV/AIDS di Indonesia. Analisislah informasi yang Anda dapatkan, apakah upaya tersebut efektif untuk menekan jumlah kasus penularan penyakit seksual seperti HIV/AIDS. Tuliskan hasil analisis Anda pada kertas folio. Kemudian presentasikan hasilnya di depan kelas Anda.

Aktivitas Kelompok

Kerjakan sesuai perintahnya!

1. Bentuklah kelompok dengan anggota sebanyak 3–4 siswa.
2. Selanjutnya, lakukan diskusi bersama anggota kelompok Anda mengenai risiko perilaku seks bebas dalam penyebaran HIV/AIDS.
3. Cari berbagai informasi dari sumber-sumber yang relevan untuk mendukung argumen Anda.
4. Buat sebuah laporan berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan oleh kelompok Anda.
5. Terakhir, sajikan hasil kerja kelompok Anda secara lisan di depan kelas dan terima tanggapan dari kelompok lain.

Glosarium

Chlamydia	: infeksi bakteri yang umum pada orang muda
Gonorrhea	: infeksi bakteri pada saluran kelamin, leher rahim, tenggorokan, atau mata
Syphilis	: infeksi bakteri yang berlangsung dalam empat tahap, dapat mempengaruhi banyak bagian tubuh dan organ

Penilaian Sumatif

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

1. Berikut ini yang termasuk penyakit menular seksual adalah
 - a. diabetes
 - b. kanker
 - c. tumor
 - d. batuk
 - e. HIV/AIDS
2. PMS jenis yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dan dapat menyebabkan gangguan kesuburan adalah
 - a. sifilis
 - b. denovanosis
 - c. chancroid
 - d. klamidia
 - e. hepatitis B

Scan untuk
mengerjakan via
online dengan
mem buka file
melalui adobe
acrobat atau foxit

