

Bab

1

Permainan dan Olahraga

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| - atlet | - kombinasi | - menangkap |
| - berjinjit | - lari | - menekuk |
| - gerakan dasar | - melempar | - menendang |
| - jalan | - membungkuk | - mengayun |

Pernahkah kalian menyaksikan perlombaan jalan cepat, lari, lempar lembing, dan lompat jauh? Atau kalian pernah menyaksikan pertandingan sepak bola, bola basket, atau bola voli. Sudah bisakah kalian melakukan olahraga seperti olahraga-olahraga tersebut?

Kalian dapat melakukan olahraga apa saja yang kalian sukai asal kalian mau berlatih. Jika kalian rajin berlatih, kalian bahkan bisa menjadi atlet yang selalu juara dalam setiap lomba atau pertandingan. Latihan dimulai dari gerakan-gerakan dasar.

Latihan gerak dasar, contohnya jalan, lari, mengayun, dan melempar. Latihan gerak dasar diperlukan agar kalian dapat melakukan olahraga dengan benar dan sempurna.

Pada bab ini, kalian akan dilatih untuk melakukan beberapa gerakan dasar, yaitu gerakan dasar berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melempar, menangkap, dan menendang.

Setelah mempelajari materi bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan kombinasi gerak dasar jalan.
2. Melakukan kombinasi gerak dasar lari.
3. Melakukan kombinasi gerak dasar mengayun.
4. Melakukan kombinasi gerak dasar membungkuk.
5. Melakukan kombinasi gerak dasar menekuk.
6. Melakukan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap.
7. Melakukan kombinasi gerak dasar menendang.
8. Menerapkan nilai-nilai kerja sama.

A. Kombinasi Gerak Dasar Jalan dan Lari

Setiap hari kalian berjalan. Kadang-kadang kalian juga berlari jika terburu-buru, mengejar atau dikejar sesuatu. Gerakan jalan dan lari disertai dengan ayunan tangan seirama dengan gerakan kaki. Gerakan jalan dan lari bermanfaat melatih keterampilan dan kekuatan otot kaki. Selain itu, menurut Yudha M. Saputra (2001), lari merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik.

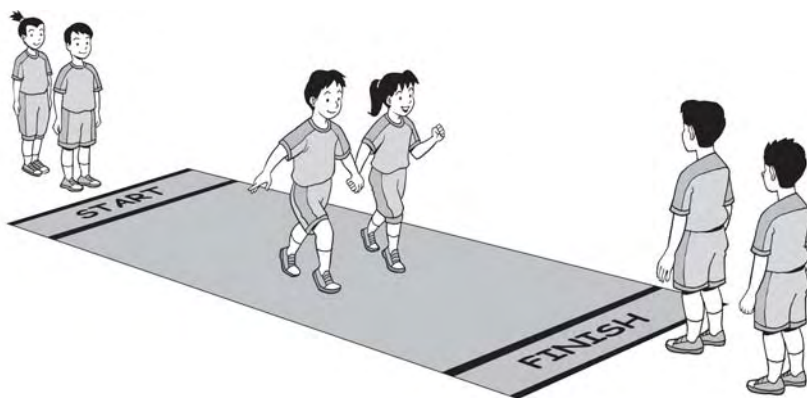
Ada beberapa gerakan dasar jalan dan lari yang dapat kalian lakukan. Dalam melakukan gerakan jalan dan lari kalian harus melakukannya dengan benar agar kalian tidak terkilir atau jatuh. Ayo perhatikan beberapa latihan kombinasi gerakan jalan dan lari berikut ini.

1. Kombinasi Gerakan Dasar Jalan

a. Jalan berjinjit

Ayo melakukan permainan ini bersama teman-teman.

- Bentuk dua regu, regu A dan B.
- Regu A berbaris di garis start dan regu B di garis finish.
- Giliran pertama anggota regu A menjemput anggota regu B.
- Cara menjemput dengan berjalan jinjit dan menggandeng.
- Selama berjalan, kaki tidak boleh turun. Jika turun harus mengulang dari tempat awal.
- Setelah itu ganti anggota regu B yang menjemput anggota regu A.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

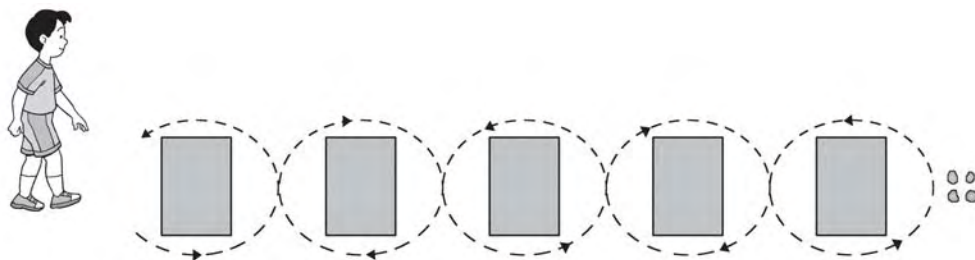
Gambar 1.1 Jalan berjinjit

b. Jalan berbelok-belok

Sekarang kita berlomba mengambil batu. Dalam permainan ini kalian harus mengambil 4 batu dengan cepat. Namun, untuk mengambilnya kalian harus berjalan berbelok-belok melewati balok. Siapa yang tercepat menjadi pemenang.

Cara melakukannya:

- Mempersiapkan beberapa balok dan batu yang harus diambil.
- Balok diletakkan berjajar dengan jarak 2 meter.
- Batu diletakkan di depan balok terakhir.
- Anak bersiap mendengar aba-aba.
- Berjalan berbelok-belok melewati balok-balok, kemudian mengambil 1 batu. Begitu selanjutnya sampai batu habis.
- Saat berjalan tidak boleh menyenggol balok, jika menyenggol maka harus diulang dari awal.
- Lakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.2 Jalan berbelok-belok

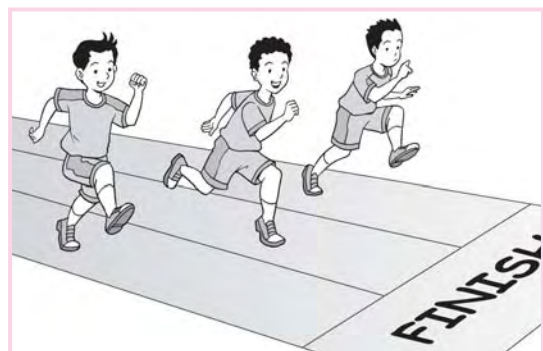
2. Kombinasi Gerakan Dasar Lari

a. Lari dengan mengangkat paha

Berolahraga sambil bermain sangat menyenangkan. Apalagi jika dilakukan sambil bernyanyi. Ayo kita melakukannya bersama.

Cara melakukannya:

- Siswa bersiap di garis start.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit, berlari dengan paha diangkat tinggi, telapak kaki saat mendarat jinjit tidak menapak penuh.
- Saat berlari menuju garis finish, menyanyikan lagu Maju Tak Gentar.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

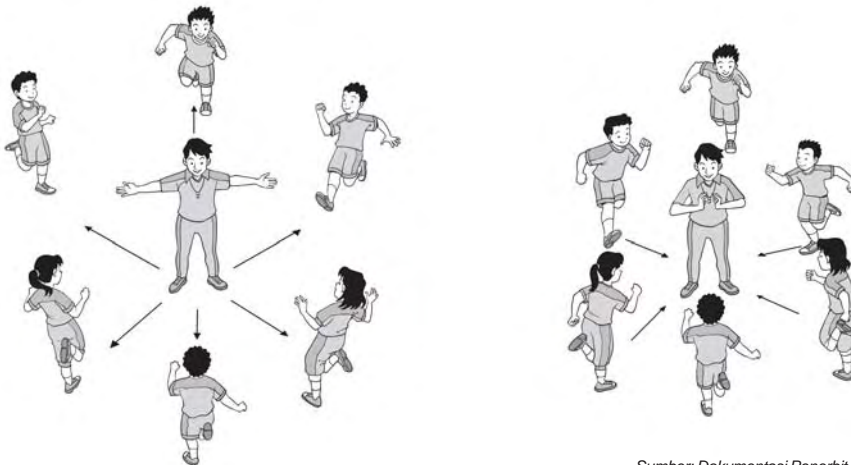
Gambar 1.3 Lari dengan mengangkat paha

b. Lari dengan tumit menyentuh pantat

Kali ini kita berlatih lari dengan tumit menyentuh pantat. Latihan ini akan kita lakukan sambil melatih konsentrasi.

Cara melakukannya:

- Anak-anak berdiri membentuk lingkaran besar mengelilingi guru.
- Jika guru berkata "mengecil", anak-anak harus berlari maju untuk membentuk lingkaran yang lebih kecil.
- Cara berlari harus dengan tumit menyentuh pantat.
- Jika guru berkata "membesar", anak-anak harus kembali mundur membentuk lingkaran besar lagi.



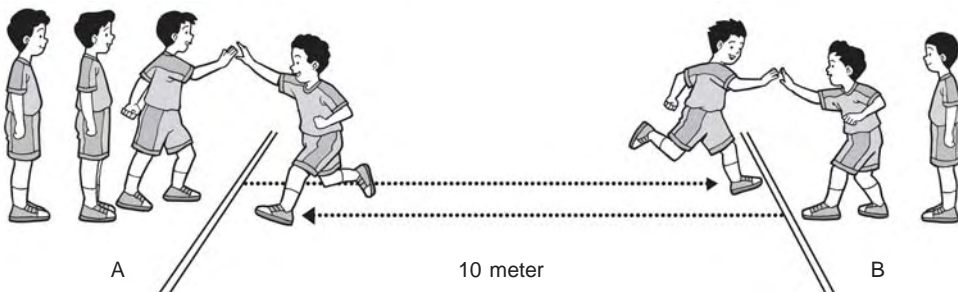
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.4 Lari dengan tumit menyentuh pantat

c. Lari sambil menepuk tangan teman (tos)

Cara melakukannya:

- Buat garis pembatas.
Garis pembatas A dan garis pembatas B dengan jarak 10 M.
- Anak dibagi 2 regu.
Regu ke-1 baris satu-satu di belakang garis pembatas A.
Regu ke-2 baris satu-satu di belakang garis pembatas B.
- Mendengar aba-aba "Ya", berlari bergantian selalu diawali dengan tepuk tangan (tos) terlebih dahulu dengan temannya yang berlainan regu.
- Setelah melakukan lari, berdiri di belakang barisan dan seterusnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.5 Lari sambil menepuk tangan teman (tos)

B. Kombinasi Gerak Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk

Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk merupakan gerakan dasar dari beberapa jenis olahraga. Misalnya, tolak peluru, lontar martil, dan lompat jauh. Selain sebagai gerak dasar, tahukah kalian apa manfaat latihan gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk? Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk bermanfaat untuk melatih kekuatan dan pelepasan otot. Coba kalian pelajari dan praktikkan latihan berikut ini.

1. Gerakan Mengayun

a. Mengayun lengan ke samping kiri dan kanan

Ayo melakukan gerakan mengayun lengan ke samping kiri dan kanan sambil berhitung.

Cara melakukannya:

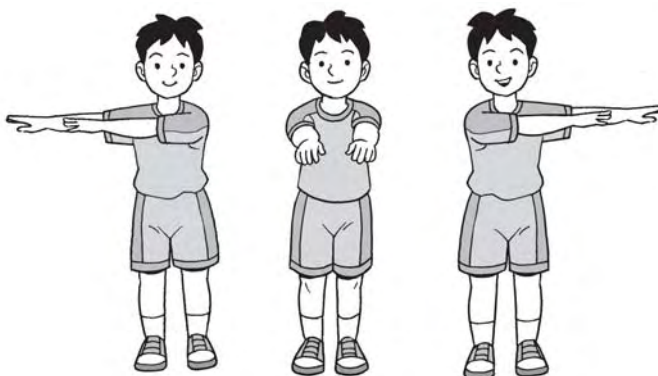
- Baris bersaf, rentangkan tangan untuk membuat jarak.
- Berdiri tegak, kaki sedikit dibuka.
- Tangan lurus di depan dada.
- Setelah mendengar aba-aba, ayunkan tangan ke samping kiri 2x dan kanan 2x.
- Lakukan dengan hitungan 2 x 8.

Hitung bersama-sama dengan suara lantang.

Hitungan 1 dan 2 disuarakan anak laki-laki.

Hitungan 3 dan 4 bergantian suara anak perempuan.

Begitu seterusnya bergantian antara suara anak laki-laki dan perempuan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

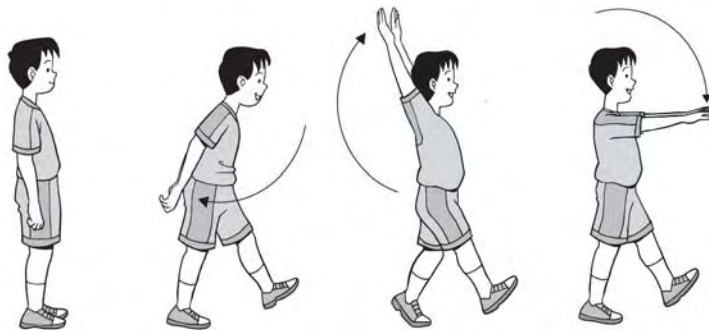
Gambar 1.6 Mengayun lengan ke kiri dan ke kanan

b. Mengayun lengan berputar

Bersama teman-teman, ayo berjalan sambil memutar lengan.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping paha.
- Berjalan dengan mulai melangkahkan kaki kiri.
- Sambil berjalan, ayunkan tangan berputar ke arah depan sampai 8 kali putaran.
- Setelah itu, ayun ke arah belakang 8 kali putaran.
- Hitung setiap putaran dengan suara lantang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.7 Gerak mengayun tangan berputar ke depan dan belakang

2. Gerakan Membungkuk

a. Membungkuk sambil duduk

Coba lakukan latihan ini berpasangan dengan teman. Salah satu menghitung saat yang lain melakukan gerakan mencium tumit. Lakukan bergantian. Berlombalah siapa yang paling lama melakukannya.

Cara melakukannya:

- Duduk dengan kaki berlunjur ke depan.
- Luruskan kedua tangan ke depan, sentuhkan pada ujung kaki dengan membungkukkan badan.
- Peganglah pergelangan kaki.
- Waktu menunduk ke depan, usahakan sampai mencium tumit.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.8 Membungkuk sambil duduk

b. Mengayun dan membungkuk sambil berdiri

Lakukan latihan ini bersama teman-teman. Berlombalah menahan selama-lamanya. Siapa yang paling lama membungkukkan badan, dialah yang menang.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan di samping badan.
- Pandangan ke arah depan bawah.
- Mendengar aba-aba "mulai".
- Bungkukkan badan ke depan.
- Kedua ujung tangan menyentuh ujung kaki kemudian tahan.
- Saat membungkuk, lutut tidak boleh ditekuk.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.9 Mengayun dan membungkuk sambil berdiri

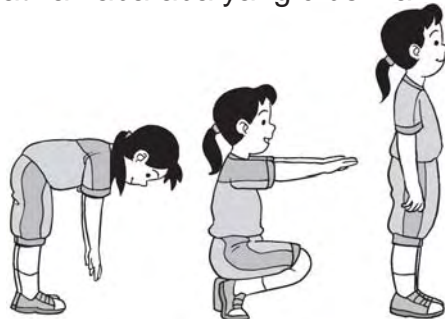
3. Gerak Menekuk

a. Gerakan bungkok, jongkok, berdiri

Gerakan membungkuk, jongkok, lalu berdiri adalah variasi dari gerakan menekuk lutut. Dalam melakukannya, perhatikan aba-aba yang diberikan.

Cara melakukannya:

- Bentuk barisan bersaf atau melingkar.
- Berdiri tegak, tangan lurus ke depan dada.
- Dengarkan aba-aba. Aba-aba "satu" berarti badan dibungkukkan.
- Aba-aba "dua", berarti jongkok dengan berjinjit.
- Aba-aba "tiga", berarti berdiri kembali.
- Perhatikan aba-aba dari guru kalian karena guru akan menyebutkan aba-aba tidak berurutan.
- Bagi yang salah melakukan gerakan dihukum bernyanyi.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.10 Gerakan membungkuk, jongkok, dan berdiri

b. Jongkok dan berdiri bergantian

Ayo lakukan latihan ini sambil melatih konsentrasi kalian.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Mendengarkan aba-aba.

- Jika guru memberi aba-aba "rendah", kalian harus jongkok dengan kaki jinjit.
- Jika guru memberi aba-aba "tinggi", kalian harus berdiri dengan kedua ujung kaki jinjit.
- Perhatikan aba-aba. Bagi yang salah melakukan gerakan, harus maju untuk menggantikan guru memberi aba-aba.
- Saat memberikan aba-aba, suara harus lantang. Aba-aba boleh cepat.



Sumber: Dokumentasi Penerbit
Gambar 1.11 Jongkok dan berdiri bergantian

C. Kombinasi Gerak Melempar, Menangkap, dan Menendang

Pada pelajaran berikut kalian akan mempelajari gerak melempar, menangkap, dan menendang. Gerakan ini dapat dijadikan sebagai latihan dasar agar kalian dapat bermain bola basket, kasti, voli, dan sepak bola. Sebelum melakukan latihan ini, lakukanlah pemanasan terlebih dahulu.

1. Gerakan Dasar Melempar dan Menangkap

Gerakan melempar dan menangkap kelihatannya sangat mudah. Namun, saat melakukannya kalian juga harus berhati-hati. Lakukanlah dengan teknik yang benar. Jika salah bisa mengakibatkan tangan cedera. Ayo melakukan latihan melempar dan menangkap berikut ini.

a. Melempar bola ke sasaran diam

Cara melakukannya:

- Membuat garis pembatas dan kotak segi empat, dengan diberikan tanda pada kotak segi empat sebuah lingkaran.
- Jarak 3 meter untuk posisi melempar, anak baris bersaf.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
Lempar bola pada kotak segi empat dengan kedua tangan.
- Saat melempar dari atas kepala badan sedikit melenting.
- Setiap anak memiliki 3 kali kesempatan melempar.



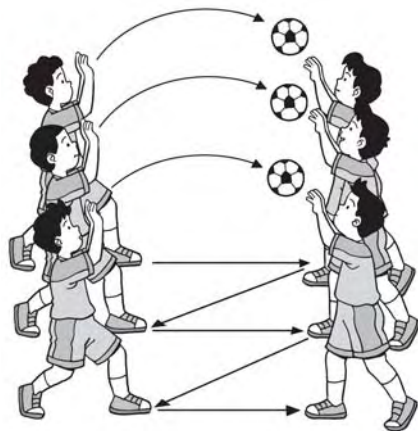
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.12 Melempar bola ke sasaran diam

b. Melempar dan menangkap bola sambil bergerak

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri berhadapan dengan teman.
- Anak yang satu siap melempar bola di atas kepala.
- Anak yang kedua siap bergerak untuk menangkap bola.
- Mendengar aba-aba bunyi peluit.
- Kedua anak lari ke arah kiri atau kanan sambil melempar tangkap bola dari atas kepala.
- Usahakan bola tidak jatuh.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

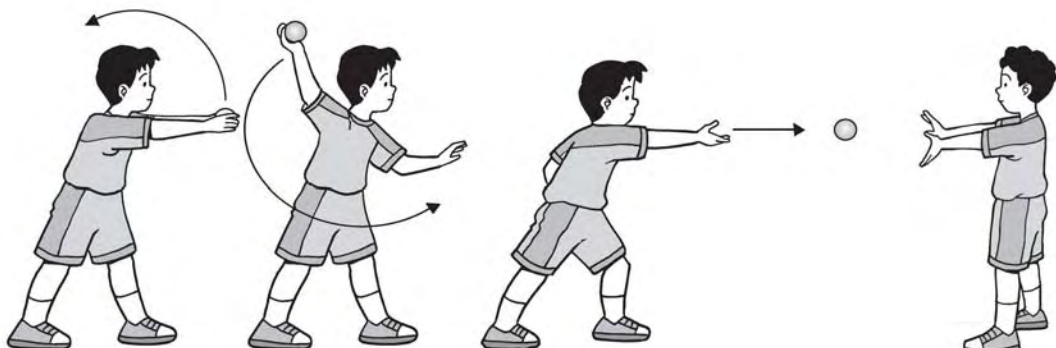
Gambar 1.13 Melempar bola ke sasaran yang bergerak

c. Melempar bola dengan putaran

Ayo mencari pasangan seorang teman untuk bermain melempar bola tenis. Cara melempar dilakukan dengan memutar lengan terlebih dahulu.

Cara melakukannya:

- Berdiri berhadapan dengan teman.
- Kedua tangan lurus ke depan
- Kaki kiri ke depan, kaki kanan ke belakang
- Badan sedikit serong.
- Pandangan ke arah teman.
- Tangan kanan diputar ke arah depan, atas, belakang, bawah dan depan kembali.
- Teman yang satu siap menangkap bola.
- Selanjutnya gantian melempar.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.14 Melempar bola dengan putaran

2. Gerak Dasar Menendang

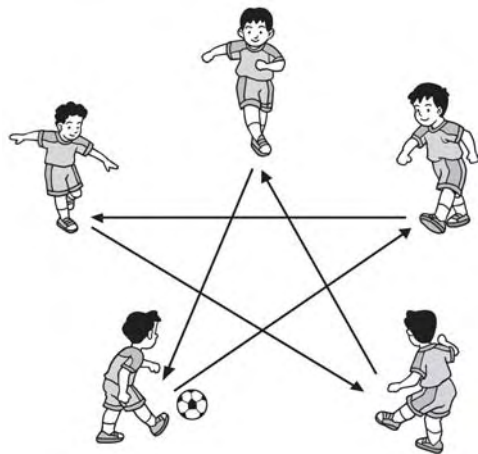
Menendang bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, atau punggung kaki. Sekarang ayo lakukan berbagai teknik atau cara tersebut dengan berbagai formasi.

a. Operan formasi berbentuk bintang

Cara melakukannya:

- 5 orang berbaris berbentuk bintang.
- Bola dioper ke teman mengikuti arah susunan bintang yang ditetapkan.
- Menendang bola dengan punggung kaki.
- Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam atau menahan bola dengan telapak kaki.
- Tendangan harus tepat ke arah teman yang dituju.

Setiap akan menendang, sebutkan dengan lantang nama teman yang akan menerima operan.



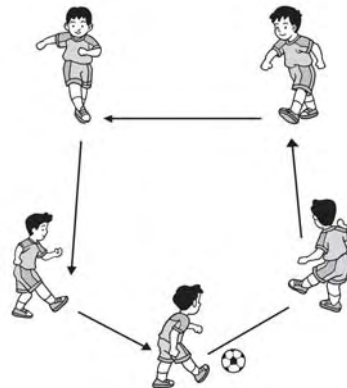
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.15 Operan formasi berbentuk bintang

b. Operan bola berbentuk segi lima

Cara melakukannya:

- Buat barisan 5 orang berbentuk segi lima.
- Bola dioperkan menggunakan kaki bagian dalam. Arahnya mengikuti denah segi lima. Tidak boleh ke arah lainnya.
- Mula-mula ke arah kiri kemudian dilanjutkan ke arah kanan.
- Mengoper bola dengan kaki bagian dalam.
- Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

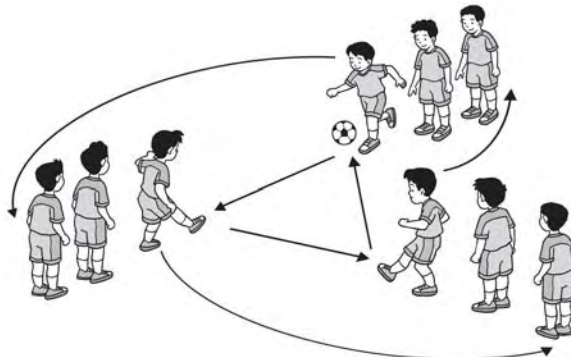
Gambar 1.16 Operan bola berbentuk segi lima

e. Operan formasi berbentuk denah segitiga

Cara melakukannya:

- Buat barisan dengan denah segitiga.
- Oper bola ke arah teman secara bergantian.
- Tendangan dilakukan menggunakan punggung kaki.

- Pemain yang sudah melakukan pindah ke belakang barisan di depannya.
- Lakukan sesuai giliran.
- Latihan ini untuk melatih kerja sama yang baik.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.17 Operan formasi berbentuk denah segitiga

Tugas

Mari praktikkan bersama teman-teman kalian gerakan-gerakan di bawah ini.

- Jalan berjinjit dan jalan berbelok-belok.
- Lari dengan mengangkat paha serta lari dengan menyentuh pantat.
- Gerakan lari sambil tos.
- Gerakan mengayun lengan ke samping serta mengayun berputar.
- Gerakan membungkuk sambil duduk dan sambil berdiri.
- Gerakan bungkuk, jongkok, lalu berdiri.
- Melempar bola ke sasaran diam dan melempar dengan putaran.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas, sekarang coba bentuk kelompok untuk melakukan gerakan-gerakan berikut.

- Melempar dan menangkap bola dengan teman sambil bergerak.
- Menendang dengan formasi bintang, segi lima, dan segitiga.

Lakukan latihan gerakan di atas dengan kerja sama yang baik.

Rangkuman

Gerakan jalan dan lari bermanfaat melatih keterampilan dan kekuatan otot kaki. Kombinasi gerakan dasar jalan, di antaranya jalan dengan ujung kaki dan jalan berbelok-belok. Kombinasi gerak dasar lari, di antaranya lari dengan mengangkat paha, lari dengan tumit menyentuh pantat, serta lari sambil menepuk tangan teman (tos).

Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk bermanfaat untuk melatih kekuatan dan pelemasan otot. Kombinasi gerakan mengayun, di antaranya mengayun lengan ke samping kiri dan kanan, serta mengayun lengan secara berputar. Kombinasi gerakan membungkuk, di antaranya membungkuk sambil duduk, serta membungkuk sambil berdiri. Kombinasi gerakan menekuk, di antaranya gerakan membungkuk, jongkok, dan berdiri, serta gerakan jongkok dan berdiri bergantian.

Kombinasi gerak melempar dan menangkap, di antaranya melempar bola ke sasaran diam, melempar bola ke sasaran yang bergerak, serta melempar bola menggunakan putaran. Adapun kombinasi gerak dasar menendang, di antaranya operan formasi berbentuk bintang, operan formasi berbentuk segi lima, serta operan formasi berbentuk segitiga.



Refleksi

Kalian telah mempelajari beberapa gerakan dasar jalan, lari, mengayun, membungkuk, menekuk, melempar, menangkap, dan menendang. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan dasar tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai gerakan tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

1. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Jika melakukan olahraga lari maka otot kaki akan
 - a. tegang
 - b. sakit
 - c. kuat
 - d. kram
2. Latihan jalan dengan ujung kaki adalah jalan dengan
 - a. telapak kaki
 - b. jari-jari kaki
 - c. berjinjit
 - d. menyilang

3. Saat melakukan lari dengan mengangkat paha kedua kaki
 - a. melebar
 - b. rapat
 - c. jinjit
 - d. menyilang
4. Gerak mengayun untuk melatih kekuatan dan pelemasan
 - a. tulang
 - b. otot
 - c. badan
 - d. tangan
5. Gerakan mengayun lengan dilakukan dengan posisi
 - a. berdiri
 - b. duduk
 - c. jongkok
 - d. tiduran
6. Gerakan membungkukkan badan melatih pelemasan otot
 - a. kaki
 - b. leher
 - c. pinggang
 - d. dada
7. Saat lari tumit menyentuh pantat, kecepatan lari
 - a. sangat cepat
 - b. seperti jalan
 - c. pelan saja
 - d. cepat
8. Latihan jalan berbelok-belok berarti harus berjalan berbelok-belok ... balok-balok.
 - a. di atas
 - b. di samping
 - c. di bawah
 - d. menginjak
9. Posisi saat melakukan lari dengan tumit menyentuh pantat adalah
 - a. lurus di samping paha
 - b. di atas
 - c. ditekuk menyiku
 - d. diletakkan di pinggang
10. Lari sambil tos dengan teman bertujuan menumbuhkan
 - a. kerja sama
 - b. perpecahan
 - c. permusuhan
 - d. kebencian

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa yang kalian rasakan jika berjalan jinjit terlalu lama?
2. Perlukah melakukan latihan jalan dan lari?
3. Apa manfaat gerakan mengayun menurut pendapat kalian?
4. Bagaimana cara mengoper bola kepada teman?
5. Perlukah mengikuti peraturan dalam permainan? Apa alasannya?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

1. Melakukan lomba jalan dengan langkah tegap
Cara melakukannya sebagai berikut.
 - Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4 orang.
 - Berbaris dengan rapi di garis start.
 - Mendengar bunyi peluit, mulai melangkah.
 - Berjalan dengan langkah tegap sampai garis finish.
2. Menendang bola ke gawang
Cara melakukannya sebagai berikut.
 - Berdiri di depan gawang yang berjarak 5 meter.
 - Mendengar bunyi peluit, tendang bola ke gawang.
 - Setiap anak akan diberikan 3 kali kesempatan menendang.
 - Usahakan memasukkan semua bola.