

## Bab

# 6

## Permainan dan Olahraga

### Kata-kata Kunci

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

- |          |             |                   |
|----------|-------------|-------------------|
| - jalan  | - rintangan | - menekuk lutut   |
| - lari   | - merangkak | - mengayun lengan |
| - lompat | - memutar   | - meliukkan badan |

Pada bab permainan di semester 1 kalian telah mempelajari berbagai gerak jalan, lari, mengayun, membungkuk, menekuk, serta melempar dan menangkap bola. Pada bab ini kalian akan belajar melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat dalam satu rangkaian gerakan. Dapatkah kalian melakukannya?

Latihan-latihan gerakan ini perlu kalian pelajari sebagai dasar olahraga atletik. Hal ini karena olahraga jalan, lari, dan lompat termasuk dalam atletik. Dapatkah kalian menyebutkan jenis-jenis cabang atletik?

Pada jenis atletik ada yang merupakan perpaduan antara jalan, lari, lompat, serta lempar. Misalnya lompat jauh. Lompat jauh diawali dengan gerakan lari kemudian melompat. Ada lagi jenis lempar cakram. Olahraga ini menggabungkan gerakan jalan dengan gerakan ayunan tangan.

Selain kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat, pada bab ini kalian juga akan mempelajari kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan. Selain itu, kalian juga akan mempelajari kombinasi memvoli, memantulkan, dan menendang bola sebagai latihan dasar permainan bola voli dan sepak bola.

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan berbagai kombinasi perpaduan jalan, lari, dan lompat.
2. Melakukan gerakan memutar lengan dan memutar persendian lutut.
3. Melakukan gerakan lompat jongkok dan menekuk lutut.
4. Melakukan gerakan mengayun lengan membentuk huruf S, mengayun lengan sejajar bahu, serta meliukkan badan ke samping.
5. Melakukan gerakan memvoli dan memantul-mantulkan bola.
6. Melakukan kombinasi menahan dan menendang bola.

## A. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat

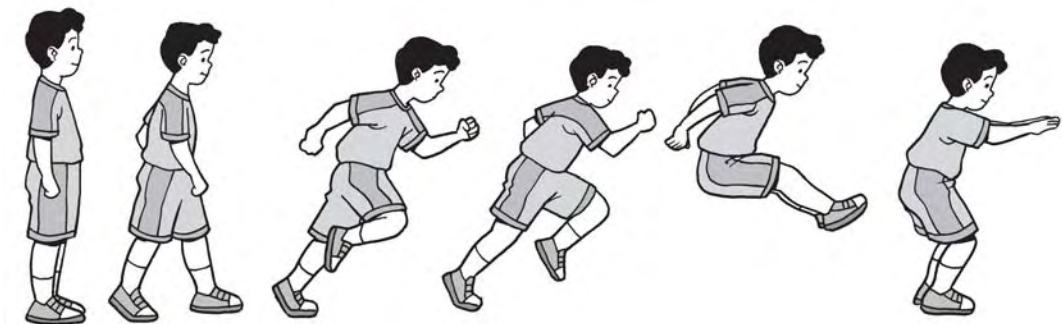
Setelah mampu melakukan gerakan jalan dan lari, sekarang kita belajar gerakan kombinasi gerakan jalan, lari, dan lompat. Latihan ini dapat melatih kekuatan, kelincahan, dan kecepatan gerak kalian.

### 1. Latihan Jalan, Lari, dan Lompat Sejauh-jauhnya

Agar kalian lebih bersemangat, ayo kita lakukan latihan ini dengan berlomba. Dalam lomba ini kalian tidak boleh berbuat curang. Hal terpenting bukan menang atau kalah, tetapi usaha kalian melakukan gerakan yang benar.

Cara melakukannya:

- Berbaris satu-satu ke belakang.
- Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
- Melangkah ke depan sampai garis pembatas, diawali dengan kaki kiri.
- Dilanjutkan lari sampai garis tumpuan.
- Melompat sejauh-jauhnya, dengan menolakkan satu kaki.
- Mendarat dengan kedua kaki.
- Siapa yang tercepat dan terjauh lompatannya, menjadi pemenang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

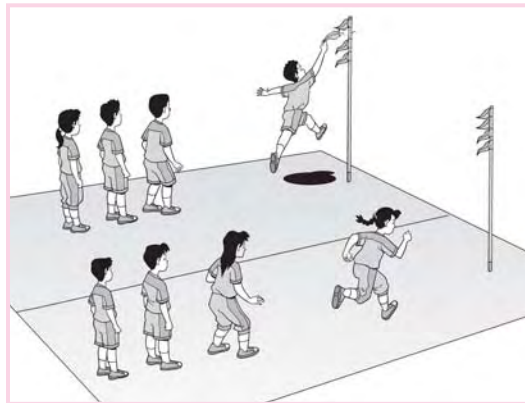
Gambar 6.1 Latihan jalan, lari, dan melompat sejauh-jauhnya

### 2. Latihan Lari dan Melompat Meraih Benda

Sekarang kita berlomba untuk meraih bendera-bendera dari kertas yang ditempelkan pada sebuah tiang. Cara dan peraturannya sebagai berikut.

- Bentuk kelompok yang terdiri atas 5 orang.
- Guru menempelkan bendera-bendera secara bersusun di tiang-tiang yang telah disiapkan.
- Selama 3 menit, setiap kelompok harus berhasil mengambil bendera-bendera tersebut.

- Caranya, setiap kelompok berbaris. Kemudian secara bergiliran berlari menuju tiang dan melompat untuk mengambil bendera. Setelah melompat untuk mengambil bendera kembali ke belakang barisan.
- Dilanjutkan dengan anak berikutnya.
- Kelompok yang berhasil mengumpulkan bendera paling banyak menjadi pemenang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

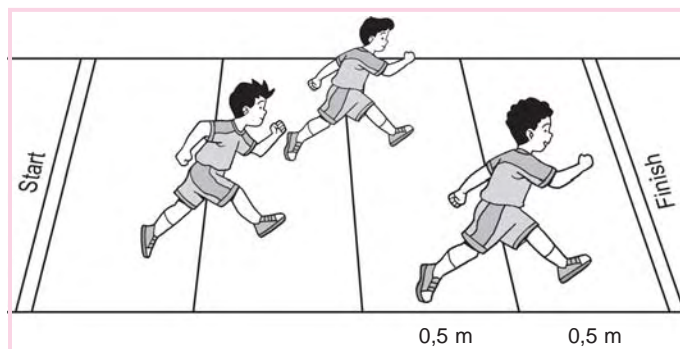
Gambar 6.2 Lari dan melompat meraih bendera

### 3. Lompat Melewati Garis Rintangan

Ayo berlomba melewati garis rintangan dengan cara melompat. Saat berlomba, kalian tidak boleh mendorong lawan.

Cara dan peraturannya sebagai berikut.

- Membuat garis masing-masing jaraknya setengah meter.
- Anak-anak bersiap berdiri di garis start.
- Mendengar aba-aba "Ya", mulai melompat melewati garis.
- Cara melewati garis dengan melompatinya.
- Jika menginjak garis maka dinyatakan gugur.
- Pemenangnya adalah yang tercepat sampai di garis finish.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

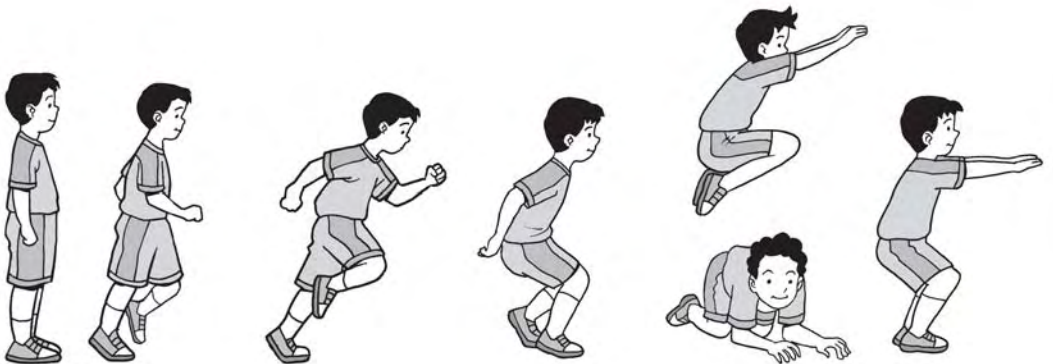
Gambar 6.3 Lompat melewati garis rintangan

#### 4. Latihan Jalan, Lari, dan Melompati Teman yang Merangkak

Latihan ini akan kita lakukan dalam permainan kelompok. Oleh karena itu, bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 orang. Untuk menentukan siapa yang harus merangkak, lakukan gumbreg.

Cara melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat tersebut sebagai berikut.

- Diawali dengan jalan, kemudian lari sebelum melewati rintangan.
- Melompati teman dengan menolakkan kaki kiri.
- Mendarat dengan dua kaki.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.4 Jalan, lari, dan melompati teman yang merangkak

### B. Kombinasi Gerak Memutar, Menekuk Lutut, Mengayun Lengan, dan Meliukkan Badan

Otot-otot dan persendian kita perlu dikendurkan atau dilemaskan agar tubuh kita bugar. Gerakan memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan adalah gerakan-gerakan yang dapat melemaskan dan mengendurkan otot serta persendian kalian. Mari kita mempelajarinya bersama.

#### 1. Gerakan Memutar

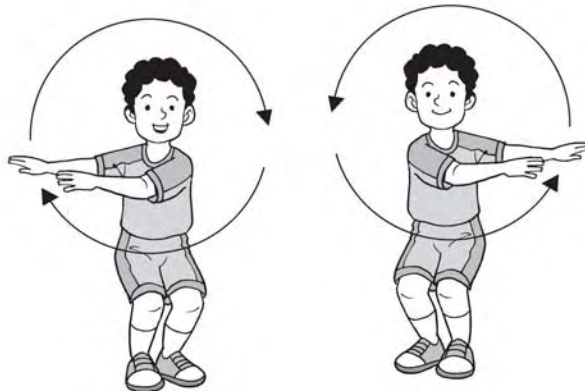
##### a. Memutar lengan

Ayo lakukan gerakan memutar lengan berikut ini dengan hitungan yang disuarakan dengan lantang. Kalian boleh melagukan hitungannya dengan nada yang kalian suka.

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan kaki dibuka agak lebar.
- Kedua lengan di samping kiri.

- Mendengar aba-aba "mulai", putar kedua lengan ke samping kanan dengan hitungan 1 sampai 4.
- Hitungan 5 sampai 8 putar kedua lengan ke samping kiri.
- Pada saat memutar lengan, kedua lutut mengeper.



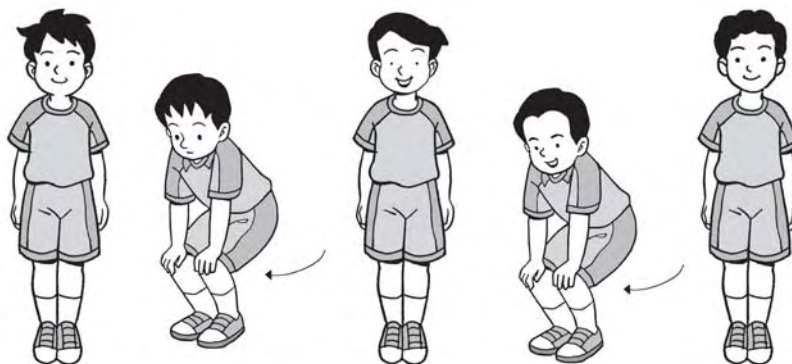
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.5 Memutar lengan

#### b. Memutar persendian lutut

Ayo melakukan latihan memutar persendian lutut dengan cara seperti di bawah ini.

- Mula-mula berbaris bersaf, kemudian berhitung mulai dari anak yang baris paling depan di ujung kanan.
- Ingat nomor kalian ganjil atau genap.
- Jika guru berkata "ganjil", maka yang bernomor ganjil melakukan gerakan memutar persendian lutut.
- Jika guru berkata "genap", maka yang bernomor genap yang melakukannya.
- Bagi yang salah, hukumannya melakukan gerakan memutar persendian lutut ke kanan 4 kali ke kiri 4 kali.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.6 Memutar persendian lutut

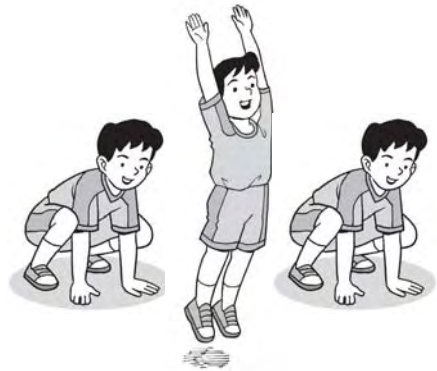
## 2. Gerakan Menekuk Lutut

### a. Loncat jongkok

Ayo berlomba loncat jongkok dengan teman-teman.

Cara melakukannya:

- Jongkok di garis start dengan kedua telapak tangan bertumpu di lantai.
- Mendengar bunyi peluit, meloncat-loncat ke depan sambil mengangkat kedua tangan ke atas.
- Mendarat harus sampai jongkok.
- Pemenang dari lomba ini adalah yang sampai garis finish duluan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.7 Loncat jongkok

### b. Menekuk lutut secara bergantian

Sekarang coba berlomba menekuk lutut. Siapa yang mampu menekuk lututnya paling lama berarti menjadi juaranya.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak.
- Angkat kaki kanan dan lutut ditekuk.
- Tangan kanan memegang pergelangan kaki kanan.
- Tahan sampai lama.
- Jika terjatuh, berarti kalian kalah.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.8 Menekuk lutut secara bergantian

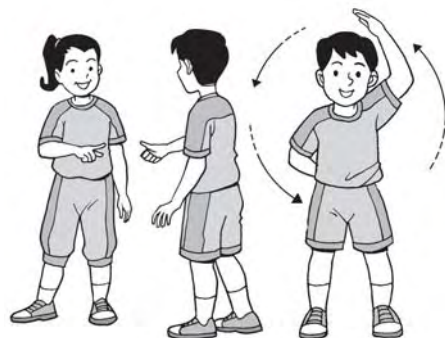
## 3. Mengayun Lengan

### a. Mengayun lengan membentuk huruf S

Ayo lakukan gerakan ini sambil bermain.

- Pilihlah seorang teman sebagai pasangan.
- Berdiri berhadap-hadapan.
- Lakukan suten satu kali.
- Jika menang maka melakukan gerakan mengayun lengan membentuk huruf S.
- Lakukan gerakan tersebut dengan posisi tangan bergantian.

Hitungan 1–4 posisi tangan kanan di atas.  
Hitungan 5–8 posisi tangan kiri di atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

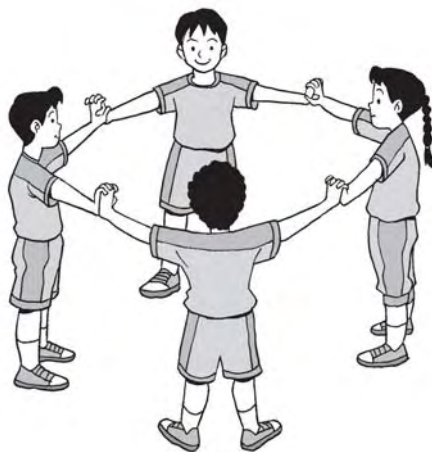
Gambar 6.9 Mengayun lengan membentuk huruf S



### b. Mengayun lengan sejajar bahu

Ayo lakukan kegiatan di bawah ini bersama teman-teman.

- Bentuklah sebuah lingkaran. Rentangkanlah tangan kalian masing-masing.
- Telapak tangan saling menempel.
- Salah satu teman memberi aba-aba.
- Ayunkan kedua lengan ke arah depan.
- Ayunkan kedua lengan ke arah belakang.
- Lakukan sambil bernyanyi.



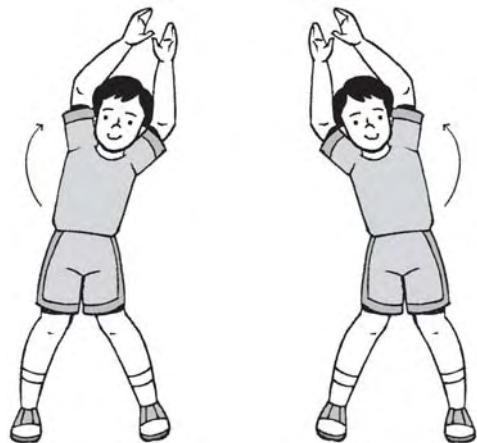
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.10 Mengayun lengan sejajar bahu

### 4. Meliukkan Badan

Pernahkah kalian melihat pohon yang tertiup angin kencang? Sekarang kita akan melakukan permainan "pohon tertiup angin". Caranya sebagai berikut.

- Berdiri, kedua kaki dibuka.
- Kedua tangan lurus ke atas.
- Pandangan ke depan.
- Saat mendengar aba-aba "angin berhembus", lakukan gerakan meliukkan badan ke kiri dan kanan.
- Jika dilakukan secara kelompok, lakukan searah dan bersamaan. Agar tidak bertabrakan saat meliuk.
- Saat meliuk badan jangan kaku.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.11 Meliukkan badan ke samping

## C. Kombinasi Memvoli, Memantulkan, dan Menendang Bola

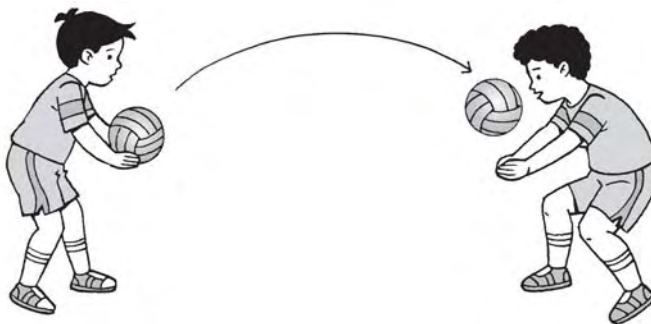
Kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, dan menendang bola berguna untuk latihan bermain bola voli, basket, dan sepak bola. Untuk itu, lakukan latihan berikut dengan benar.

### 1. Kombinasi Memvoli

#### a. Memvoli bola dengan dua tangan

Cara melakukannya:

- Carilah pasangan teman untuk bermain.
- Berdiri saling berhadapan.
- Posisi berdiri kuda-kuda, kaki dibuka, lutut agak ditekuk.
- Punggung telapak tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, lalu ditekuk.
- Posisi kedua tangan lurus.
- Setelah bola dioperkan, lakukan voli.
- Lakukan lemparan dan memvoli bergantian dengan teman kalian.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.12 Memvoli dengan dua tangan

#### b. Memantulkan bola sambil bergerak jalan ke samping

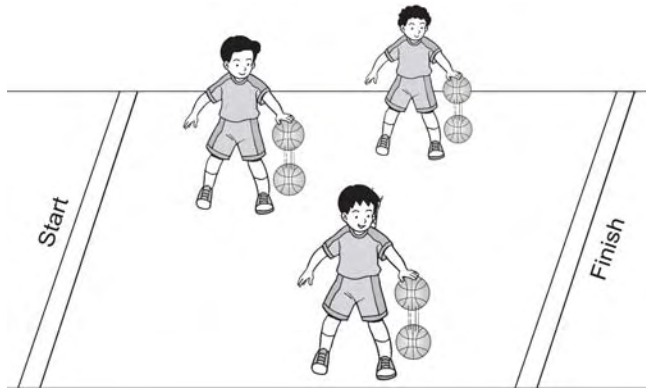
Ayo berlomba menggiring bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara memantul-mantulkannya ke bawah.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri menyamping di garis start.
- Kedua tangan memegang bola di depan dada.
- Mendengar bunyi peluit, pantulkan bola ke bawah, sambil jalan ke samping kanan atau kiri.
- Selama berjalan, bola harus terus dipantul-pantulkan.



- Jika saat berjalan bola yang dipantul-pantulkan jatuh, maka harus mengulang dari garis start.
- Anak yang sampai duluan ke garis finish berarti menang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.13 Memantulkan bola sambil bergerak jalan ke samping

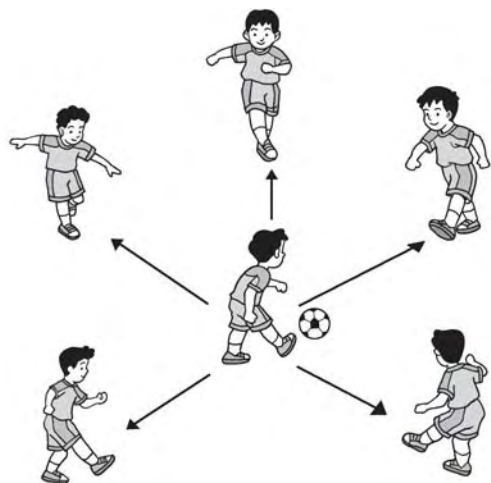
### 3. Kombinasi Menahan dan Menendang Bola

Berlatih menahan dan menendang bola harus dilakukan dengan orang lain. Kalian dapat melakukannya dengan berbagai formasi. Berikut ini contoh berbagai bentuk formasi dalam permainan menahan dan menendang bola.

#### a. Operan formasi membentuk lingkaran

Cara melakukannya:

- Lima orang membuat lingkaran dan pemain yang keenam berdiri di tengah.
- Pemain yang di tengah bertugas melakukan operan pada teman atau pemain yang ada pada lingkaran.
- Pemain pada lingkaran mengoper lagi kepada pemain yang di tengah.
- Semua pemain secara bergantian berdiri di tengah-tengah lingkaran.
- Operan yang dilakukan harus tepat pada sasaran yang ditentukan. Jika perlu panggil teman yang akan diberi bola.
- Bola ditendang dengan kaki bagian dalam, dan menahan bola dengan kaki bagian dalam.
- Lakukan latihan tersebut dengan kerja sama yang baik.



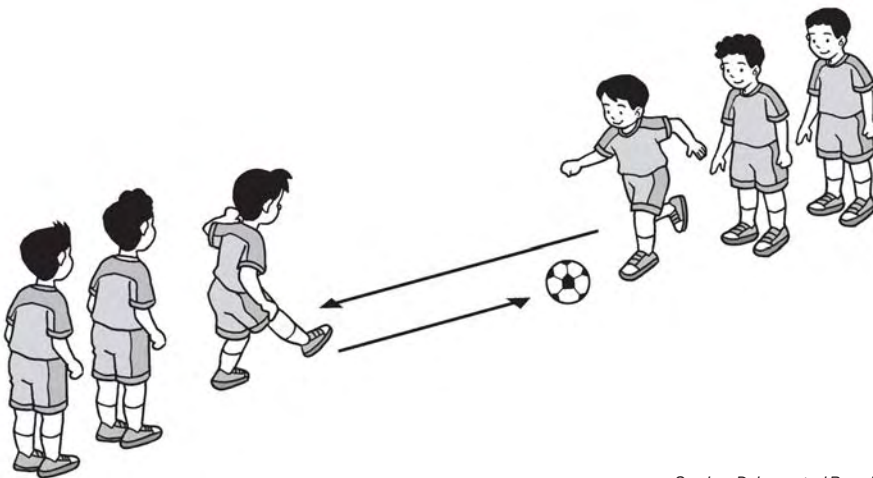
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.14 Operan formasi membentuk lingkaran

### b. Operan formasi berbentuk dua garis bergerak (lanjutan)

Cara melakukannya:

- Buat barisan dua saf berhadapan.
- Barisan yang terdepan dari masing-masing barisan melakukan operan kepada pemain terdepan lainnya.
- Usahakan bola mendarat, gunakan kaki bagian dalam.
- Kontrol bola dengan kaki bagian dalam.
- Pemain yang sudah menendang dan menerima bola, berlari ke belakang barisannya.
- Dilanjutkan pemain berikutnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.15 Operan formasi berbentuk dua garis bergerak (lanjutan)

## Tugas

1. Ayo kalian lakukan latihan kombinasi gerakan-gerakan di bawah ini. Lakukan bersama teman-teman sesuai arahan guru.
  - a. Latihan jalan, lari, melompat sejauh-jauhnya.
  - b. Latihan jalan, lari, dan melompat meraih benda.
  - c. Latihan lompat melewati garis rintangan.
  - d. Latihan jalan, lari, dan melompati teman yang merangkak.
  - e. Gerakan memutar lengan.
  - f. Gerakan memutar persendian lutut.
  - g. Gerakan menekuk lutut secara bergantian.
  - h. Gerakan mengayun lengan membentuk huruf S.

2. Coba lakukan juga latihan di bawah ini. Latihan di bawah ini tidak dapat kalian lakukan sendiri. Untuk itu, carilah pasangan dan kelompok.
  - a. Latihan memvoli bola.
  - b. Latihan memantulkan bola sambil bergerak ke samping.
  - c. Latihan menendang atau mengoper bola formasi lingkaran.

Lakukanlah latihan di atas dengan kerja sama yang baik dan saling menghargai.

## Rangkuman

Kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dapat dilakukan dengan berbagai bentuk permainan dan lomba. Permainan atau lomba tersebut, di antaranya jalan, lari, dan lompat sejauh-jauhnya; jalan, lari, dan melompat meraih bendera; jalan, lari, dan lompat melewati garis rintangan; serta jalan, lari, dan melompati teman yang merangkak.

Kombinasi gerak dasar memutar dapat dilakukan dengan latihan memutar lengan dan memutar persendian lutut. Kombinasi gerak dasar menekuk dapat dilakukan dengan latihan lompat jongkok dan menekuk lutut secara bergantian. Kombinasi gerak mengayun dapat dilakukan dengan latihan mengayun lengan membentuk huruf S dan mengayun lengan sejajar bahu.

Kombinasi gerak dasar memvoli, memantul, dan menendang bola berguna untuk melatih bermain bola voli, basket, dan sepak bola. Latihan menendang atau mengoper bola dapat dilakukan dengan berbagai formasi. Misalnya mengoper dengan formasi lingkaran dan formasi dua garis.



## Refleksi

Kalian telah mempelajari kombinasi gerakan jalan, lari, lompat, serta memutar; menekuk lutut; mengayun lengan; dan meliukkan badan. Selain itu, kalian juga telah mempelajari kombinasi memvoli, memantulkan, dan menendang bola. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

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

## Latihan

***Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.***

***1. Mari pilih jawaban yang tepat.***

1. Pada saat melompat sejauh-jauhnya, tolakan kaki adalah ....
  - a. kaki kiri
  - b. kaki kanan
  - c. kedua kaki
  - d. ujung kaki
2. Dalam lari melompati garis rintangan diperlukan ....
  - a. keterampilan
  - b. kesenangan
  - c. keseragaman
  - d. keutuhan
3. Benda yang dapat digunakan sebagai rintangan dalam latihan lompat adalah ....
  - a. bambu
  - b. teman
  - c. tong
  - d. kayu
4. Garis awal disebut juga ....
  - a. start
  - b. finish
  - c. mulai
  - d. akhir
5. Jalan dan lari termasuk olahraga ....
  - a. atletik
  - b. renang
  - c. permainan
  - d. bela diri
6. Melompati teman yang merangkak termasuk latihan ....
  - a. jalan di tempat
  - b. lari rintangan
  - c. lompat jauh
  - d. lompat tinggi

7. Gerakan lompat meraih benda, pandangan melihat ....
  - a. ke bawah
  - b. ke atas
  - c. ke kanan
  - d. ke kiri
8. Pada saat memvoli, kedua tangan dan jari-jari tangan ....
  - a. rapat
  - b. terbuka
  - c. di kepala
  - d. di lutut
9. Memantul-mantulkan bola menggunakan ....
  - a. kaki
  - b. tangan
  - c. kepala
  - d. lutut
10. Pada saat melakukan lompatan jongkok, kaki ....
  - a. ditekuk
  - b. lurus
  - c. berjalan
  - d. rapat

## ***II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.***

1. Apa manfaat yang kalian rasakan setelah melakukan latihan menendang bola bersama teman-teman?
2. Apa yang akan kalian lakukan jika dalam sebuah permainan ada teman yang berbuat curang?
3. Bagaimana sikap awal latihan meliukkan badan?
4. Olahraga apa saja yang memerlukan keterampilan memantulkan bola?
5. Bagaimana cara mengontrol bola?

## ***III. Mari melakukan permainan berikut ini.***

Lomba bola berantai.

Cara dan aturannya sebagai berikut.

- Membentuk kelompok.  
Masing-masing kelompok terdiri atas 5 orang.
- Setiap kelompok membuat barisan.

- Memberikan bola dari depan ke belakang secara berantai.
- Cara memberikan bola dengan meliukkan badan.  
Saat meliukkan badan, posisi kaki tidak boleh berubah.
- Selama dioper, bola tidak boleh jatuh.  
Jika jatuh harus diulang dari depan.
- Kelompok yang tercepat bolanya sampai di pemain paling belakang menjadi pemenang.

