



Aan Sunjata Wisahati

Teguh Santosa

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3

Untuk SMP/MTs Kelas IX

- Aan Sunjata Wisahati
- Teguh Santosa



# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas IX



3



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

Aan Sunjata Wisahati  
Teguh Santosa

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

# 3

Untuk SMP/MTs Kelas IX



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

**Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.  
Dilindungi Undang-undang.**

## **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX**

**Disusun oleh:**  
Aan Sunjata Wisahati  
Teguh Santosa

**Editor:**  
Retno Wulan  
**Setting:**  
Sri Lestari  
**Layout:**  
Supomo, dkk.  
**Ilustrasi:**  
Falis  
**Cover:**  
Djaya Abadhi  
**Cover:**  
17,6 x 25 cm

613.707  
AAN AAN Sunjata Wisahati  
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Aan Sunjata  
Wisahati, Teguh Santosa; editor, Retno Wulan; ilustrator, Falis.—Jakarta:  
Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
viii, 154 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 150  
Indeks  
Untuk SMP/MTs kelas IX  
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-234-8 (jil. 3h)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul  
II. Teguh Santosa III. Retno Wulan IV. Falis

Hak Cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
Dari Penerbit CV Setiaji

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

## KATA PENGANTAR

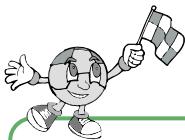
Dengan memanjangkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa dan hanya karena rahmat-Nya, maka penyusunan buku ini dapat diselesaikan.

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini dirancang dan disusun berdasarkan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar 2006. Rangkaian materi disajikan dan disusun secara sistematis. Penjelasan teori disertai dengan gambar ilustrasi untuk lebih mudah memahami materi yang disajikan. Demikian pula halnya dengan perintah-perintah yang berkaitan dengan kegiatan aplikatif disajikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti. Hal ini bertujuan semata-mata agar buku ini mudah dimengerti, baik oleh para siswa maupun para guru sebagai pembimbing.

Pengembangan dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan perlu dilakukan sejak dini. Oleh sebab itu, buku ini menggunakan pendekatan berbagai model dalam proses pembelajarannya.

Penulis menyadari bahwa tiada karya manusia yang sempurna. Oleh karena itu, penulis akan menerima kritik dan saran dengan senang hati dari pemerhati demi perbaikan dan penyempurnaan cetakan berikutnya.

Penyusun



# PENDAHULUAN

## **Peta Konsep**

Untuk memudahkan para siswa dalam mempelajari pokok bahasan yang akan dikaji, disajikan peta konsep.

## **Kata Kunci**

Kata-kata yang berada dalam kata kunci, merupakan ungkapan yang mewakili materi yang akan disampaikan. Untuk itu hendaknya dipahami. Kata kunci disajikan pada tiap awal bab.

## **Ringkasan Materi**

Berisi uraian materi yang akan dipelajari ditunjang dengan gambar dan tabel.

## **Info Olahraga**

Untuk melengkapi uraian materi yang disajikan pada setiap pokok bahasan, disajikan info olahraga. Info olahraga berisi info-info seputar pengetahuan olahraga yang berguna menambah wawasan para siswa.

## **Tugas**

Untuk melatih siswa dalam menyelesaikan setiap persoalan disajikan tugas. Tugas ini dapat berupa tugas individu maupun kelompok, disajikan pada tiap bab.

## **Kegiatan Siswa**

Pada setiap bab disajikan kegiatan siswa. Hal ini bertujuan mengajak siswa untuk berperan secara aktif pada setiap kompetensi dasar.

## **Refleksi**

Setiap bab akan disajikan refleksi. Refleksi berguna mengingat kembali pada pokok bahasan yang dipelajari.

## **Rangkuman**

Rangkuman disajikan pada tiap bab. Rangkuman ini berisi ringkasan materi pada pokok bahasan yang dipelajari. Hal ini berguna memudahkan para siswa dalam memahami materi yang dipelajari.

## **Glosarium**

Pada tiap bab disajikan glosarium. Glosarium berguna untuk membantu para siswa mengetahui arti dari istilah-istilah penting. Meskipun jumlahnya tidak banyak, diharapkan dapat membantu para siswa.

## **Soal-soal Pengembangan Kompetensi**

Setiap akhir bab akan disajikan soal-soal pengembangan kompetensi. Hal ini untuk menguji pemahaman para siswa tentang materi tiap bab. Sehingga dapat diketahui batas kemampuan siswa yang akan dicapai.

# DAFTAR ISI

<b>Kata Sambutan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iv</b>
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB 1 Permainan dan Olahraga Bola Besar .....</b>	<b>1</b>
A. Sepak Bola .....	3
B. Bola Voli .....	10
C. Bola Basket .....	18
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	27
<b>BAB 2 Permainan dan Olahraga Bola Kecil .....</b>	<b>29</b>
A. Tenis Lapangan .....	31
B. Softball .....	36
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	43
<b>BAB 3 Atletik .....</b>	<b>45</b>
A. Lari Sambung .....	48
B. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara .....	51
C. Lempar Lembing .....	53
D. Lempar Cakram .....	55
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	59
<b>BAB 4 Bela Diri.....</b>	<b>61</b>
Pencak Silat .....	63
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	71
<b>BAB 5 Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>73</b>
A. Kebugaran Jasmani .....	76
B. Tes Kebugaran Jasmani .....	83
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	87
<b>BAB 6 Aktivitas Senam .....</b>	<b>89</b>
A. Senam Lantai .....	92
B. Gerakan Rangkaian Senam Lantai .....	94
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	99

<b>BAB 7 Aktivitas Ritmik .....</b>	<b>101</b>
A. Hakikat Senam Irama .....	104
B. Senam Irama Tanpa Alat .....	104
C. Senam Irama Menggunakan Gada .....	106
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	110
<b>BAB 8 Aktivitas Renang.....</b>	<b>113</b>
A. Renang .....	115
B. Renang Gaya Punggung .....	116
C. Renang Gaya Bebas .....	117
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	119
<b>BAB 9 Pendidikan Luar Kelas .....</b>	<b>125</b>
A. Hakikat Penjelajahan .....	127
B. Perencanaan Penjelajahan .....	127
C. Perlengkapan Penjelajahan di Alam Bebas .....	128
D. Prinsip-prinsip Keterampilan Dasar Penyelamatan .....	130
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	133
<b>BAB 10 Budaya Hidup Sehat .....</b>	<b>135</b>
A. Kebakaran .....	137
B. Berbagai Macam Bencana Alam .....	140
Soal-soal Pengembangan Kompetensi .....	145
<b>Pelatihan Ulangan Umum .....</b>	<b>147</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>150</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>152</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>153</b>

# Bab 1

## Permainan dan Olahraga Bola Besar

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket) dengan koordinasi dan kombinasi serta mengetrapkan strategi penyerangan maupun pertahanan dengan baik.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain tiap timnya. Sedangkan untuk memenangkan sebuah permainan, suatu kesebelasan harus dapat menjaga gawangnya agar tidak kemasukan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Untuk mencapai hal ini setiap pemain harus bisa mengombinasikan serta mengoordinasi teknik-teknik dasar dalam sepak bola serta menetapkan strategi penyerangan maupun pertahanan yang baik.

### A. Sepak Bola



**Gambar 1.1** Permainan sepak bola.  
Sumber: <http://images.google.co.id>

Dalam permainan sepak bola keberhasilan suatu kesebelasan selain ditentukan oleh para pemain juga ditentukan oleh seorang pelatih ataupun arsitek yang menangani satu kesebelasan tersebut.

Kiprah para atlet sepak bola selalu mengundang perhatian masyarakat di pelosok dunia, termasuk Indonesia. Sosok tokoh persepakbolaan Indonesia di antaranya putra kelahiran Makassar, 9 Februari 1949 yaitu Ronny Pattinasarani.

Ronny merupakan pemain yang berkiprah di era tahun 70 sampai dengan 80-an, di mana saat itu sepak bola Indonesia menjadi salah satu kekuatan di Asia. Beliau dalam karir sepak bola beberapa kali menyandang pemain terbaik di tanah air dan pada tahun 1982 dipercaya menjadi kapten Timnas Indonesia.

Setahun kemudian Ronny meniti karir sebagai pelatih di tanah air, ada 7 klub yang pernah ditangani. Adapun prestasi saat menjadi pelatih bersama klub Petrokimia adalah mampu membawa ke puncak juara pada *Surya Cup*, *Petro Cup*, serta *runner up Tugu Muda Cup*.

Beliau di kancah sepakbola nasional menjabat sebagai Direktur Pembinaan Usia Muda PSSI, Wakil Ketua Komdis (2006), dan Tim Monitoring Timnas tahun 2007. Hal itu dikerjakan hingga salah satu putra terbaik Indonesia ini wafat pada tanggal 19 September 2008 dalam usia 59 tahun.

## 1. Hakikat sepak bola

Sepak bola merupakan permainan beregu. Jika ingin memenangkan suatu pertandingan setiap pemain harus bisa melakukan koordinasi dan kombinasi teknik-teknik dasar menendang, menghentikan, menggiring, mengumpan, menyundul sesuai dengan ruang gerak kebutuhannya.

## 2. Teknik dasar menendang bola

Menendang bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. *Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam*

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

Berdiri dengan sikap melangkah, kaki yang berada di depan diletakkan di samping bola, sekaligus sebagai kaki tumpu. Badan agak tegak, lalu kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki belakang dengan pergelangan kaki menghadap keluar. Ayunkan kaki belakang ke depan mengenai bola dan dikenakan kaki bagian dalam, sedang sumber gerakan dari paha.

b. *Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar*

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

Sikap melangkah, kaki yang berada di depan diletakkan di belakang bola, sekaligus sebagai kaki tumpu dan jari-jari menghadap depan. Sikap badan condong ke depan, kaki belakang menghadap serong dalam. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenakan bola dengan kaki bagian luar dan sumbu gerakkan dari pangkal paha.



Gambar 1.2 Ronny  
Pattinasarani  
Sumber: <http://www.jawaban.com/images>



Gambar 1.3 Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 1.4 Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar.



**Gambar 1.5** Menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

### Info Olahraga

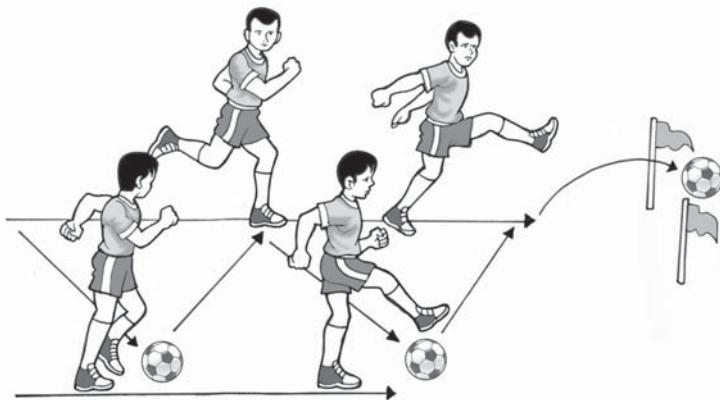
Saat kaki menggiring bola gerakan mendorong, dan posisi bola tidak boleh jauh dari kaki. Dan keseimbangan badan harus selalu terjaga.

### 3. Latihan dasar menahan bola

Menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

Sikap melangkah, kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan lutut ditekuk, serta diletakkan di belakang. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar keluar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Semula kaki yang digunakan untuk menghentikan bola digerakkan ke depan, saat menyentuh bola, kaki ditarik ke belakang dan bola dihentikan di samping kaki tumpu.

### 4. Bentuk-bentuk latihan teknik terpadu



**Gambar 1.6** Latihan menggiring, mengoper, dan menahan operan bola dari teman.

Teknik menggiring, mengoper, dan menahan operan bola dari teman, cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- Bola digiring menggunakan kaki bagian luar, dalam, atau punggung kaki.
- Pada saat yang tepat bola ditendang pada sasaran baik itu operan teman maupun ke sasaran gawang.

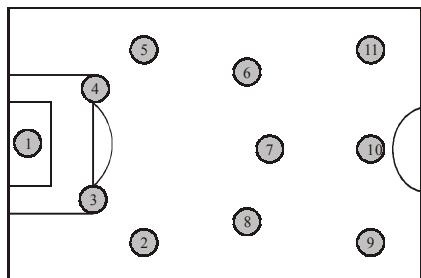
### 5. Taktik formasi sepak bola

Untuk melakukan permainan sepak bola dan mendapatkan kemenangan, kalian harus mengetahui pola penyerangan dan pertahanan.

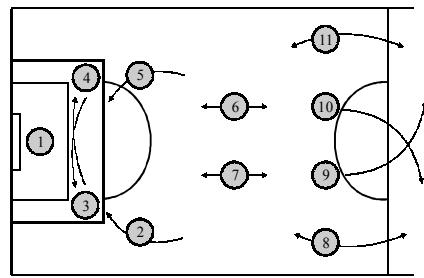
#### a. Pola penyerangan

##### 1) Pola penyerangan 4 – 3 – 3

Pola penyerangan yang terdiri dari empat pemain belakang, tiga pemain tengah, dan tiga pemain depan. Pemain belakang terdiri atas bek kanan, dua poros halang,



**Gambar 1.7** Formasi penyerangan dalam sepak bola pola 4 – 3 – 3



**Gambar 1.8** Formasi penyerangan dalam sepak bola pola 4 – 2 – 4

dan bek kiri. Tiga pemain tengah terdiri dari gelandang kiri, gelandang tengah, dan gelandang kanan. Sedang tiga pemain depan terdiri dari penyerang kiri, penyerang tengah, dan penyerang kanan.

### 2) Pola penyerangan 4 – 2 – 4

Pola penyerangan ini terdiri atas empat pemain belakang, dua pemain tengah, dan empat pemain depan. Empat pemain belakang terdiri atas dua orang bek kanan dan bek kiri, *libero*, dan *stopper*. Dua pemain tengah terdiri atas gelandang kanan dan gelandang kiri. Adapun empat pemain depan terdiri atas dua orang penyerang sayap kanan luar serta kiri luar.

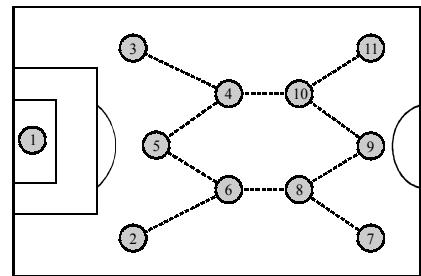
### 3) Pola penyerangan 3 – 2 – 5

Pola penyerangan ini terdiri atas tiga pemain belakang, dua pemain tengah, dan lima pemain depan. Tiga pemain belakang terdiri atas bek kanan, *libero*, dan bek kiri. Dua pemain tengah atau penghubung terdiri atas gelandang kanan dan gelandang kiri. Lima orang pemain depan terdiri atas penyerang kanan luar dan kanan dalam, penyerang kiri dalam dan kiri luar, serta penyerang tengah (*target man*).

#### b. Pola pertahanan

##### 1) Pola pertahanan 4 – 3 – 3

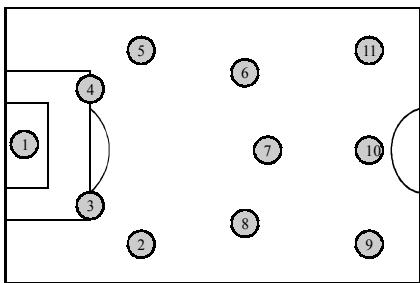
Pola pertahanan yang terdiri dari empat pemain belakang, tiga pemain tengah, dan tiga pemain depan. Pemain belakang terdiri atas bek kanan, dua poros halang, dan bek kiri. Tiga pemain tengah terdiri atas gelandang kiri,



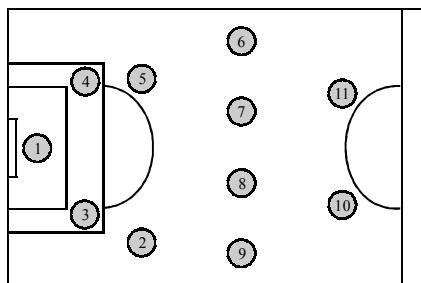
**Gambar 1.9** Formasi penyerangan dalam sepak bola pola 3 – 2 – 5

#### Info Olahraga

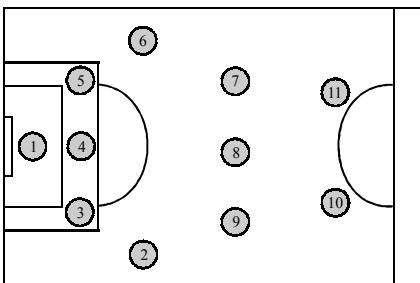
Upayakan hasil tendangan, menggiring, dan menghentikan bola tepat pada sasaran atau teman yang menerima.



**Gambar 1.10** Formasi pertahanan dalam sepakbola pola 4 – 3 – 3



**Gambar 1.11** Formasi pertahanan dalam sepakbola pola 4 – 4 – 2



**Gambar 1.12** Formasi pertahanan dalam sepakbola pola 5 – 3 – 2

gelandang tengah, dan gelandang kanan. Sedang tiga pemain depan terdiri atas penyerang kiri, penyerang tengah, dan penyerang kanan.

2) Pola pertahanan 4 – 4 – 2

Pola pertahanan ini terdiri atas empat pemain belakang, empat pemain tengah, dan dua pemain depan. Pemain belakang terdiri atas bek kiri, bek kanan, *libero*, dan *stopper*. Empat pemain penghubung terdiri atas sayap kanan, gelandang bertahan, gelandang serang, dan gelandang kiri. Adapun pemain depan terdiri atas dua orang penyerang.

3) Pola pertahanan 5–3–2

Pola permainan ini terdiri atas dua pemain depan, tiga pemain tengah, dan lima pemain belakang. Dua pemain depan terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri. Tiga pemain tengah penghubung terdiri atas gelandang kanan, gelandang tengah, dan gelandang kiri. Lima pemain belakang terdiri atas *stopper*, bek kanan luar, bek kanan dalam, bek kiri luar, dan bek kiri dalam.

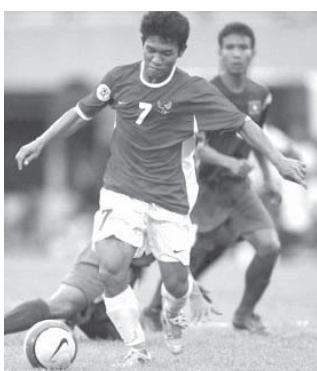
## 6. Peraturan permainan sepak bola

Peraturan permainan sepak bola yang dikeluarkan oleh FIFA (*Federation of International Football Association*) harus dijunjung tinggi oleh semua insan sepak bola, baik oleh pemain, pelatih, wasit maupun semua pendukung sepak bola.

a. *Lapangan dan perlengkapan sepak bola*

1) Bola

- Bahan bola: kulit atau bahan sejenisnya.
- Bentuk bola: bulat.
- Berat bola: 396 – 453 gram.
- Keliling lingkaran bola: 68 – 71 cm.



**Gambar 1.13**  
Permainan sepak bola.  
**Sumber:**

<http://www.tinhtethao.com>

- 2) Lapangan sepak bola
  - a) Panjang lapangan: 100 – 110 m.
  - b) Lebar lapangan: 64 – 75 m.
  - c) Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 m.
  - d) Luas daerah gawang:  $18,35 \times 5,5$  m.
  - e) Luas daerah tendangan hukuman:  $40,32 \times 16,5$  m.
  - f) Jarak titik tendangan hukuman (penalti) dari tiang gawang: 11 m.
  - g) Tinggi gawang: 2,44 m.
  - h) Lebar gawang: 7,32 m.
  - i) Diameter tiang dan palang gawang: 12 m.
- b. *Pemain dan waktu*  
Pemain dan waktu dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.
  - 1) Jumlah pemain 11 orang dan harus memakai seragam.
  - 2) Waktu  $2 \times 45$  menit dan istirahat 15 menit.
- c. *Ketentuan pemenang*  
Regu atau kesebelasan yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang.
- d. *Waktu bermain*  
Selama permainan berlangsung, pemain tidak boleh meninggalkan lapangan tanpa izin wasit atau pemimpin pertandingan, kecuali:
  - 1) *Throw in*.
  - 2) *Corner kick*.
  - 3) Terdorong keluar.
  - 4) Membetulkan tali sepatu.
  - 5) Menghindar dari perangkap *off side*.
- e. *Peraturan permainan*
  - 1) Peraturan permulaan (*Kick off*)  
Pada permulaan permainan, diadakan undian oleh wasit kepada kedua kesebelasan. Kesebelasan yang menang undian boleh memilih gawang atau melakukan *kick off*. *Kick off* adalah tendangan permulaan yang dimulai dari titik tengah lapangan setelah wasit membunyikan peluit.
  - 2) Peraturan ketika melempar bola ke dalam (*throw in*), antara lain sebagai berikut: waktu melempar kedua kaki menempel tanah dan berada di luar lapangan. Lemparan dalam tidak boleh membuat gol. Melempar harus dua tangan dan dari atas kepala. Tidak boleh melakukan gerak tipu. Pada lemparan dalam tidak ada *off side*.
  - 3) Hukuman tembakan langsung diberikan apabila: menyepak atau mendorong lawan, menjatuhkan lawan,

### Info Olahraga

Penggantian pemain dapat dilakukan dalam setiap pertandingan asal peserta invitasii sudah sepakat terhadap jumlah pergantian dan jumlah itu tidak boleh lebih dari lima orang, sedangkan untuk pertandingan kompetisi tidak boleh lebih dari dua orang.

Pemain bolah berganti dengan penjaga gawang asalkan sudah memberitahukan wasit sebelumnya dan dilakukan pada saat permainan sedang berhenti.

Pergantian pemain dilakukan dengan memberi tahu wasit terlebih dahulu. Setelah ada isyarat dari wasit, pemain baru boleh masuk lapangan. Pemain yang sudah diganti tidak diperbolehkan memasuki lapangan lagi.

Jika pemain pengganti memasuki lapangan tanpa seijin wasit, maka permainan harus dihentikan dan pengganti itu diperingatkan dan dikeluarkan dari arena permainan. Permainan dilanjutkan seperti pada saat diberhentikannya.

- menerjang lawan secara kasar, memukul, mendorong, dan memegang lawan, menyentuh bola dengan tangan.
- 4) Hukuman tembakan tidak langsung, apabila mencoba menendang bola yang dipegang penjaga gawang, menghalangi lawan saat tidak menguasai bola, menerjang penjaga gawang, kiper menyentuh bola dengan tangan dari operan pemain regunya (*back pass*).
7. **Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi dengan memperhatikan kerja sama dan menghargai lawan/teman bertanding**
- Cara melakukannya:  
Melakukan sepak bola di lapangan kecil dengan 6 pemain termasuk penjaga gawang setiap regunya. Lakukan teknik bermain secara benar dan dengan memperhatikan lebar lapangan yang ada.
8. **Perwasitan dalam sepak bola**
- Kewajiban wasit dalam memimpin pertandingan, meliputi sebagai berikut:
- Menegakkan peraturan.
  - Mengeluarkan pelatih dari arena pertandingan jika dianggap melakukan kesalahan berat.
  - Membuat catatan tentang jalannya permainan.
  - Memiliki wewenang untuk menghentikan permainan.
  - Sejak masuk lapangan, memperingatkan pemain yang bersalah.
  - Tidak memperkenankan orang lain masuk lapangan.
  - Menghentikan permainan jika ada pemain yang cidera.
  - Mengeluarkan pemain dari lapangan jika melakukan kesalahan berat.
  - Memberi isyarat untuk memulai kembali permainan setelah dihentikan.
  - Menentukan bahwa bola yang disediakan untuk pertandingan memenuhi syarat.

### Info Olahraga

Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua hakim garis dan diawasi oleh seorang inspektur pertandingan.

### Tugas

- Sebutkan teknik dasar sepak bola!
- Jelaskan teknik menggiring bola!
- Sebutkan bagian kaki yang dipakai untuk menendang bola!
- Sebutkan anggota badan yang digunakan untuk mengontrol atau menghentikan bola!
- Apakah induk organisasi sepakbola tingkat dunia?

- Hal yang harus diperhatikan oleh penjaga garis adalah sebagai berikut:
- Membantu wasit utama di lapangan selama permainan.
  - Melaksanakan segala instruksi wasit.
  - Mengacungkan bendera ke atas jika pemain melakukan pelanggaran atau *off side*.
  - Jika wasit menerima isyarat, penjaga garis harus menunjukkan pelanggaran yang terjadi dan tempat terjadinya pelanggaran.

## Kegiatan Siswa

Lakukan lomba menggiring dan menendang bola melalui rintangan secara berpasangan atau kelompok! Cara melakukannya: dilakukan secara berpasangan, bola digiring menggunakan berbagai bagian kaki. Setelah melewati bendera yang terakhir lakukan teknik menendang ke arah sasaran. Hal yang perlu diperhatikan:

1. Amati teknik gerakan kaki waktu menggiring bola!
2. Jelaskan cara menendang bola ke arah sasaran!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## B. Bola Voli

### 1. Hakikat bola voli

Bola voli merupakan permainan beregu. Dalam permainan bola voli jika ingin mendapatkan suatu kemenangan, maka setiap pemain harus dapat mengombinasikan dan mengoordinasi teknik servis, *passing*, smes, maupun blok dengan baik sesuai dengan ukuran ruang dan waktu.

### 2. Latihan teknik dasar *passing*

#### a. Latihan teknik dasar *passing* bawah

##### 1) Sikap awal

Berdiri kedua lutut agak ditekuk, kedua tangan dirapatkan lurus, gerakan tangan mendorong bola ke depan.

##### 2) Gerakan

Pukullah bola yang datang antara pergelangan tangan dan siku dari pergelangan tangan dengan bidang seluas-luasnya.

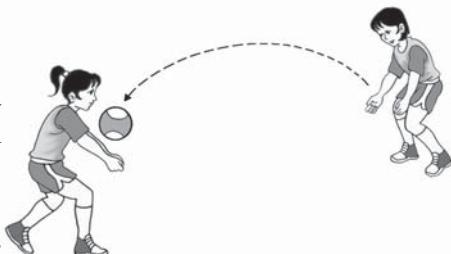
##### 3) Gerak lanjut

Pada saat perkenaan bola, lengan dalam keadaan lurus lalu lengan diayunkan dengan tidak melebihi tinggi bahu.

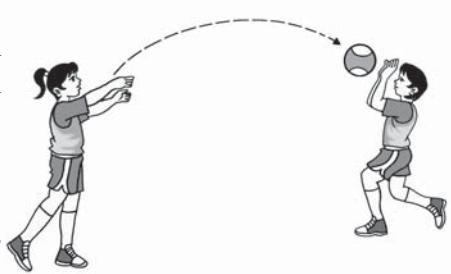
#### b. Latihan teknik *passing* atas (*set up*)

##### 1) Sikap awal

Berdiri dengan sikap kedua lutut dibengkokkan posisi jari tangan direnggangkan dan kekuatan terletak pada ibu jari dan telunjuk. Sedangkan jari lainnya sebagai keseimbangan.



Gambar 1.14 Latihan *passing* bawah.



Gambar 1.15 Latihan *passing* atas.

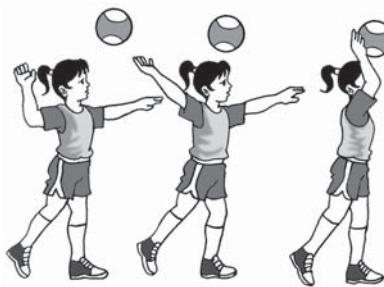
## 2) Gerakan

Gerakan tangan mendorong bola ke depan atas kedua siku lurus disertai dengan meluruskan kedua kaki hingga tumit terangkat ke atas. Perkenaan bola mengenai ruas jari-jari pertama.

## 3) Gerak lanjutan

Tumit terangkat dari lantai, kedua tangan lurus. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

### 3. Keterampilan gerak dasar servis atas



Gambar 1.16 Latihan servis atas.

Berdiri tegak, kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang). Tangan kiri memegang bola di depan badan. Pandangan ke arah bola (depan). Lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri. Lentingkan badan ke belakang. Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan. Berat badan di bawah ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

### 4. Keterampilan teknik dasar smes

Smes merupakan gerak memukul bola dengan keras dengan arah menukik dan mematikan.

Adapun cara melakukan gerakan smes:

#### a. Sikap awal

Berdiri sikap melangkah menghadap arah net, berat badan pada kaki depan pandangan ke arah depan.

#### b. Gerakan

Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang lalu tolakkan kedua kaki ke atas bersamaan kedua lengan diayun ke atas. Pukullah bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan lengan tangan diaktifkan. Usahakan bola yang dipukul berada di depan kurang lebih 60 cm.

#### c. Gerak lanjutan

Mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper. Kedua lutut direndahkan, berat badan di bawah ke depan pandangan ke depan atas, lengan di samping badan.



Gambar 1.17 Melakukan smes dengan teknik yang benar.

## 5. Bermain bola voli dengan memperhatikan kerjasama anggota regu dan menghargai lawan

Cara melakukan:

Bermain bola voli dengan menggunakan teknik *passing* atas bawah, smes, dan membendung. Permainan dimulai dengan servis atas dari belakang garis. Ukuran net agak direndahkan dan peraturan permainan sesuai dengan yang sebenarnya. Mainkan bola voli dengan semangat dan memperhatikan kekompakan regu, sportifitas serta dapat menghargai lawan dan keputusan wasit.

## 6. Sistem pola penyerangan

### a. Pola 1 – 3 – 2 (3 SM – 1 SU)

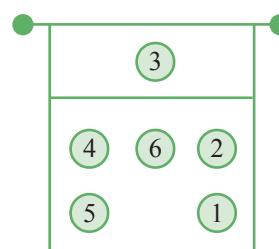
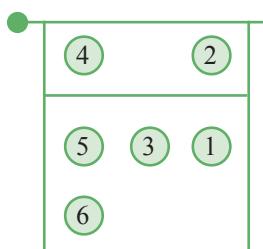
- 1) Pemain nomor 4 menempatkan sebagai *set upper*.
- 2) Pemain 5, 3, dan 2 sebagai penyerang.

### b. Pola 4 – 2 (sistem 4 SM – 2 SU)

- 1) Menempatkan empat orang penyerang, yaitu pada posisi 1, 2, 4, dan 5.
- 2) Dua orang pengumpulan (*set upper*), yaitu nomor 3 dan 6.

### c. Pola 5 – 1 (sistem 5 SM – 1 SU)

- 1) Ada 5 pemain sebagai penyerang, yaitu posisi 1, 2, 4, 5, dan 6.
- 2) Seorang pemain sebagai pengumpulan pada posisi 3.



Gambar 1.18 Formasi penyerangan dalam bola voli pola 4 – 2

Gambar 1.19 Formasi penyerangan dalam bola voli pola 5 – 1

## 7. Sistem pola pertahanan

### a. Pola 3 – 3

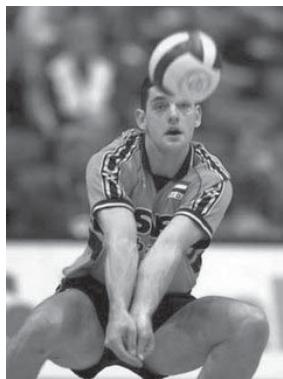
Formasi bertahan dalam menghadapi *spike* dari arah tengah. Artinya tiga orang membendung smes atau melakukan blok, satu orang di tengah dan dua orang berada di sayap belakang.

### b. Pola 2 – 4

Menerima servis dengan pola 2 – 4, artinya 4 pemain bertugas menerima servis, sedangkan 2 pemain siap untuk mengumpulkan dan servis.



Gambar 1.20 Suasana pertandingan bola voli  
Sumber: <http://daily.vibizportal.com>

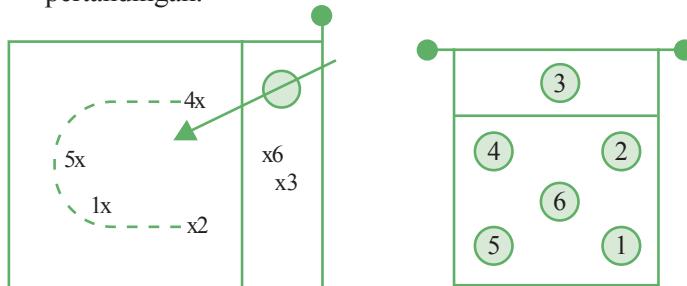


Gambar 1.21 Seorang pemain voli siap menerima bola

Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

b. *Pola 5 – 1*

Menerima servis dengan pola 5 – 1, artinya 5 pemain bertugas menerima servis, sedangkan 1 pemain bertugas sebagai pengumpan. Selain teknik permainan, strategi permainan bola voli juga diterapkan oleh suatu regu yang diatur oleh pelatih dan merupakan faktor penting untuk dapat memenangkan pertandingan.



Gambar 1.22 Formasi pertahanan dalam bola voli pola 2 – 4

Gambar 1.23 Formasi pertahanan dalam bola voli pola 5 – 1

## 8. Praktik pola penyerangan dan pola pertahanan

a. *Formasi serangan cepat tanpa mengubah posisi*

Diawali dari posisi bertahan menerima servis atau formasi bertahan menghadapi smes, pemain segera bersiap melakukan serangan. Jika berawal dari formasi bertahan menghadapi smes maka *smasher* segera mundur siap melakukan *smes*, pengumpan segera menempatkan diri di depan untuk memberikan umpan. Formasi serangan cepat tanpa mengubah posisi ini dilakukan dari belakang dikombinasikan dengan umpan tinggi untuk pemain posisi 4 sebagai antisipasi jika di posisi 2 *blocker* sudah siap dan cukup kuat.

b. *Serangan dengan formasi cross*

Serangan dengan formasi *cross* dilakukan dengan mengubah posisi secara silang. Formasi serangan ini dilakukan dengan kombinasi umpan, posisi 2 diberikan umpan pendek depan, posisi 3 umpan tinggi belakang, dan posisi 4 umpan tinggi depan.

c. *Sistem pola bertahan (Bendungan)*

Sistem pola pertahanan, antara lain sebagai berikut.

1) Pola bendungan 4 – 2

Pelaksanaan pola bendungan 4 – 2 adalah sebagai berikut. Bendungan dilakukan oleh tiga orang pemain yang berada pada posisi 2, 3, dan 4. Biasanya bendungan dilakukan apabila serangan dilakukan dari posisi 3 lawan. Pemain

### Info Olahraga

Gerakan menolak saat melakukan membendung bola dengan menggunakan kedua kaki bersama dan lengannya diluruskan ke atas dan mendarat dengan dua kaki dengan kedua lutut mengeper.

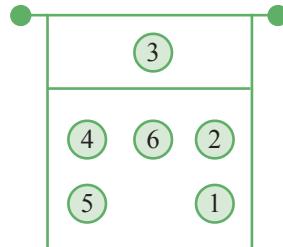
yang berada pada posisi 5 atau 1 menjaga lapangan pada bagian garis serang dan pemain yang berada pada posisi 1, 6 menjaga lapangan bagian belakang.

2) Pola bendungan 3 – 1 – 3

Pelaksanaan pola bendungan 3 – 1 – 3 adalah sebagai berikut.

Bendungan dilakukan oleh tiga orang pemain, yaitu pemain yang berada pada posisi 2, 3, dan 4. Biasanya bendungan dilakukan apabila serangan dilakukan dari posisi 3 lawan.

Pemain yang berada pada posisi 6 menjaga lapangan pada bagian garis serang dan pemain yang berada pada posisi 1 dan 5 menjaga lapangan bagian belakang.



Gambar 1.24 Formasi bendungan dalam bola voli pola 3 – 1 – 3

## 9. Peraturan permainan

Peraturan permainan yang digunakan adalah peraturan yang disahkan oleh *Federation International Volley Ball* (FIVB) dan juga sudah disahkan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI).

Dalam permainan bola voli, setiap tim yang memenangi suatu reli akan memperoleh 1 (satu) angka (poin) dan mendapat giliran servis. Tim yang memperoleh giliran servis harus melakukan pergeseran (rotasi) pemain satu posisi searah jarum jam.

Adapun peraturan lainnya adalah sebagai berikut:

- a. Setiap regu harus mendaftarkan salah satu di antara 12 pemain sebagai *libero* (pemain khusus bertahan).
- b. Setiap pemain harus bermotor dada dan nomor punggung. Tinggi nomor dada minimum 15 cm dan punggung 20 cm dengan lebar tulisan 2 cm.
- c. Dalam cuaca dingin diperbolehkan menggunakan *training spak*.
- d. Pelatih boleh memberikan instruksi kepada pemain di dalam lapangan (walaupun bola dalam permainan) sambil berdiri ataupun berjalan di daerah bebas, di depan bangku cadangan sampai daerah pemanasan dengan tidak mengganggu jalannya pertandingan.
- e. Memenangi satu set jika tim terlebih dahulu memperoleh angka 25 atau lebih dengan selisih dua.
- f. Dalam kedudukan set 2 – 2 maka set penentuan (set ke V) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih minimal 2 angka (16 – 14, 18 – 16, dan seterusnya).



Gambar 1.25 Para pemain bola voli sedang bermain penuh semangat  
Sumber: <http://www.dikmenum.go.id>

## Info Olahraga

Bola voli diperkenalkan di Indonesia oleh orang-orang Belanda yang bertugas sebagai guru di *Hogere Burger School* (HBS) dan *Algemene Middelbare School* (AMS).

Bola voli berkembang semakin cepat setelah masa kemerdekaan. Di tingkat nasional, olahraga ini dipertandingkan pertama kali pada PON II tahun 1951 di Jakarta.

Pada 23 Januari 1955, Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dibentuk dengan Win Latumenten sebagai ketua.

- g. Apabila satu regu menolak untuk bermain maka regu tersebut dinyatakan kala 0 – 3 dan 0 – 25 untuk setiap set.
- h. Pemain yang telah digantikan tidak boleh bermain kembali selama pertandingan tersebut. Apabila pergantian tersebut tidak sah, maka regu tersebut dikenai sanksi dengan kehilangan reli dan lawan mendapat tambahan angka serta berhak melakukan servis.
- i. Pemain *libero* (pemain bertahan)
  - 1) Pemain *libero* harus tercatat dalam lembar *scoring sheet* (ada kolom khusus untuk pemain *libero*). Nomornya harus tercatat pada daftar posisi dari set pertama.
  - 2) Pemain *libero* harus memakai seragam yang berbeda warna, kaos, atau rompi yang kontras dengan pemain lainnya (atau dengan model lain).
  - 3) Ketentuan pemain *libero*
    - a) Pemain *libero* dapat menggantikan setiap pemainnya yang berada pada posisi belakang.
    - b) Pemain *libero* hanya dapat bermain sebagai pemain posisi belakang dan tidak diperbolehkan untuk menyelesaikan pukulan serangan darimana saja (termasuk lapangan pemainan dan daerah bebas).
    - c) Pemain *libero* tidak diperkenankan untuk melakukan servis, blok maupun usaha untuk melakukan blok.
    - d) Pemain depan tidak diperbolehkan memukul bola di atas ketinggian net, apabila bola tersebut datangnya dari *passing* atas menggunakan jari-jari bila seorang pemain *libero* di daerah serang. Akan tetapi, bila umpan dari pemain *libero* menggunakan *passing* bawah maka pemain depan bebas melakukan penyerangan.
  - 4) Pergantian pemain *libero*
    - a) Pergantian pemain *libero* tidak terhitung sebagai pergantian biasa, jumlahnya tidak terbatas. Akan tetapi, *libero* dapat diganti oleh pemain yang digantinya dan harus diselingi (satu) reli di antara pergantian tersebut.
    - b) Pergantian hanya dapat dilakukan: pada awal setiap set setelah wasit II, melakukan pengecekan posisi pemain sesuai dengan lembar posisi (*line up sheet*), pada saat bola mati, sebelum wasit I meniup peluit untuk servis.
    - c) Libero hanya diperbolehkan masuk atau keluar di dalam lapangan permainan melewati garis samping di depan bangku cadangan di antara garis serang dan garis akhir.

- 5) Pergantian *libero* yang cedera (*injured*)
- Atas seizin wasit I, *libero* yang cedera dapat digantikan oleh pemain yang terdaftar dalam lemparan *scoring sheet*, tetapi *libero* yang digantikan karena cedera tadi tidak boleh bermain kembali dalam pertandingan itu.
  - Pengganti *libero* yang cedera harus berpenampilan terbatas sebagai pemain *libero* dari sisa permainan itu.
- j. Penyeberangan ke dalam daerah lawan, baik telapak kaki maupun telapak tangan selama masih kontak dengan garis tengah diperbolehkan.
- k. Sentuhan terhadap net bukan satu kesalahan, kecuali pemain tersebut menyentuh pada saat berusaha memainkan bola atau dengan sengaja memegang net.
- l. Pelaku servis harus melakukan servis sebelum 8 detik setelah wasit I membunyikan peluit tanda dimulainya servis.
- m. Pemain *libero* yang melakukan blok atau bergabung dengan pemain seregu yang melakukan blok merupakan suatu kesalahan.
- n. Pada set I – IV, terdapat 2 (dua) kali *Technical Time Out* masing-masing 90 detik. Hal ini secara otomatis diberikan bila salah satu regu lebih dahulu mendapat angka 8 atau 16.
- o. Selang waktu antarset kurang dari 3 menit.
- p. Kesalahan ringan tidak dikenakan sanksi. Wasit I wajib memberitahukan secara lisan atau dengan isyarat tangan terhadap regu tersebut melalui kapten.
- q. Sikap kasar yang dilakukan untuk pertama kalinya dalam pertandingan oleh setiap anggota regu dikenai penalti dengan kehilangan reli (berarti lawan mendapat satu angka dan berhak melakukan servis).
- r. Anggota regu yang terkena sanksi dikeluarkan, tidak boleh bermain untuk sisa dari set tersebut dan harus duduk di bangku penalti di belakang bangku cadangan. Pelatih yang mendapat sanksi penalti kehilangan haknya sebagai pelatih dan harus duduk dibangku penalti.
- s. Sikap kasar yang dilakukan untuk kedua kalinya oleh anggota regu yang sama dalam pertandingan itu diberikan sanksi dikeluarkan tanpa diberi sanksi lainnya.
- t. Diskualifikasi
- Anggota regu yang dikenakan sanksi diskualifikasi harus meninggalkan arena pertandingan untuk sisa pertandingan tanpa sanksi tim.

#### Info Olahraga

Dalam latihan bermain bola voli pelaksanaannya semua siswa harus bersemangat dengan mengembangkan kerjasama yang baik, sportif, dan menghargai lawan.

- 2) Tindakan menyerang yang dilakukan untuk pertama kalinya dikenakan sanksi diskualifikasi.
- 3) Tindakan menyerang kedua kalinya dalam suatu pertandingan yang sama oleh anggota regu yang sama dikenakan sanksi diskualifikasi tanpa dikenakan sanksi lainnya.
- 4) Tindakan kasar yang dilakukan untuk ketiga kalinya oleh pemain yang sama dalam pertandingan yang sama diberikan sanksi diskualifikasi tanpa sanksi lainnya.

## Tugas

1. Sebutkan teknik dasar bola voli!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan passing atas!
3. Apakah yang dimaksud pukulan smes/spike?
4. Jelaskan pengertian pola penyerangan dalam bola voli!
5. Sebutkan pola permainan dan bola voli!

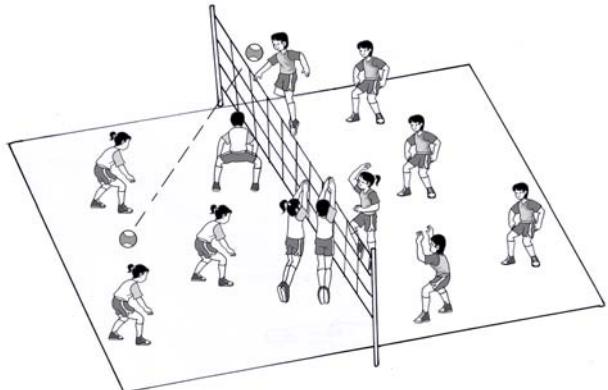
- u. Peringatan secara lisan atau menggunakan isyarat tangan
  - 1) Peringatan : secara lisan atau isyarat tidak diberikan kartu.
  - 2) Hukuman : kartu kuning.
  - 3) Dikeluarkan : kartu merah.
  - 4) Diskualifikasi: kartu kuning dan kartu merah di satu tangan.

## Kegiatan Siswa

Lakukan latihan smes dengan bola yang dilambungkan oleh teman melalui passing dengan cara: diawali gerak awalan, langkah tolakan ke atas, memukul, dan bola diarahkan ke Sasaran.

1. Perhatikan gerakan tolakan kedua kaki saat melakukan awalan smes!
2. Jelaskan posisi tangan saat melakukan smes!
3. Perhatikan dan jelaskan gerakan mendarat setelah melakukan smes!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.



## C. Bola Basket

Bola basket merupakan permainan beregu yang sangat menarik di mana dua regu saling berhadapan untuk memungkinkan kontak langsung antarpemain. Dalam permainan ini setiap individu harus memiliki kerja sama kelompok dan harus menghargai lawan, apalagi keputusan wasit.

Pertandingan bola basket hakikatnya kedua regu saling mempertahankan ring basketnya dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring basket lawan. Untuk mencapai kemenangan yang baik setiap regu harus memiliki kerjasama antar-pemain. Pada permainan basket ini setiap regu harus menerapkan taktik strategi pola pertahanan maupun pola penyerangan untuk memenangkan suatu pertandingan yang sesuai dengan kemampuan para pemain.

Bola basket merupakan permainan bola besar yang digemari oleh banyak orang setelah sepak bola. Dalam permainan tim ini peran pelatih sangatlah besar untuk memenangkan sebuah pertandingan. Untuk itu pelatih harus memiliki teknik dan taktik serta karakteristik yang dapat menumbuhkan semangat para pemainnya di lapangan.

Raoul Miguel Hadinoto salah satu pelatih yang cukup pintar dalam mengetrapkan teknik maupun strategi dalam permainan bola basket di masa kini di putaran IBL, di mana Hadinoto menangani tim basket Garuda Bandung yang cukup berhasil sebagai pelatih baru. Beliau baru saja sukses mengantar Garuda Bandung menjadi juara A Mild IBL cup 2008 dengan mengalahkan Satria Muda di final pada tanggal 15 Desember 2008.

Dalam pertandingan ini Hadinoto lebih jeli untuk memasang para pemain walaupun pertandingan berjalan ketat di mana Satria Muda dihuni oleh pemain nasional serta memiliki pelatih Timnas. Kesuksesan Hadinoto ini tidak lepas dari karakter yang dimilikinya di mana beliau dapat mengangkat semua mental para pemain untuk memenangkan suatu pertandingan.

### 1. Hakikat bola basket

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu. Setiap regu terdiri dari 5 orang. Untuk memenangkan pertandingan, diharapkan setiap anggota regu dapat mengomunikasi dan mengoordinasi teknik-teknik dasar dalam bola basket dengan memperhatikan ruang gerak dan ukuran.



**Gambar 1.26** Tim Basket Garuda Bandung  
Sumber: <http://documentdinda.files.wordpress.com>

## Info Olahraga

Posisi bola saat akan melakukan menembak di depan atas kepala, lengan, dan telapak tangan menghadap ke depan arah tembakan. Kedua lutut agak direndahkan dan saat melakukan *shooting* tumit, lutut, dan pinggul diangkat ke atas. Arah bola membentuk parabola.

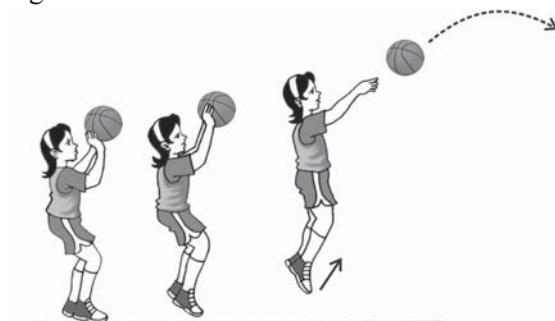
### 2. Teknik dasar menembak sambil meloncat (*Jump shot*)

*Jump shot* pada permainan basket dapat dilakukan dengan dua (2) cara, yaitu tembakan meloncat dengan dua tangan dan tembakan sambil meloncat dengan satu tangan.

#### a. Tembakan sambil meloncat dengan dua tangan

Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan lutut agak dibengkokkan dan bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- 2) Bawa bola ke belakang dan bola berada di atas depan kepala.
- 3) Kedua siku bengkok mengarah ke depan.
- 4) Pandangan ke ring basket melalui bawah bola.
- 5) Tolakkan kedua kaki ke atas lurus bersamaan kedua tangan diluruskan ke atas dengan gerakan mendorong ke atas.
- 6) Lepaskan bola dari kedua tangan dengan kekuatan penuh dibantu pergelangan tangan dan jari-jari agar bola masuk ke ring basket.



Gambar 1.27 Tembakan sambil meloncat dengan dua tangan.

#### b. Tembakan sambil meloncat dengan satu tangan

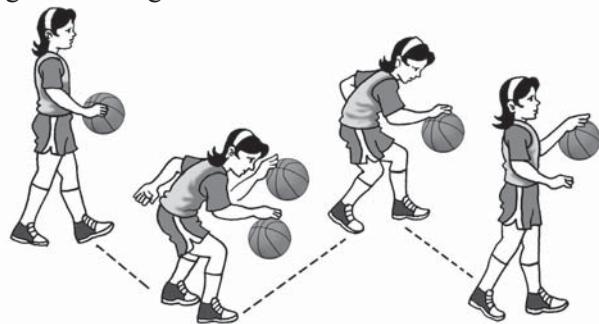
Cara melakukan:

- 1) Bola dipegang dengan dua tangan, bawa bola ke depan, bahu kanan memutar, lengan bawah ke kanan, dan berat bola di permukaan telapak jari tangan kanan.
- 2) Tangan kiri untuk keseimbangan atau bertugas membantu agar bola tidak jatuh sebelum ditembakkan.
- 3) Bawalah bola sedikit ke atas, siap ditolak dengan kekuatan penuh oleh tangan kanan.
- 4) Kedua lutut agak ditekuk, lalu tolaklah badan ke atas. Pada saat mencapai titik loncatan tertinggi, bola dilepaskan.
- 5) Lakukan dari jarak dekat sampai betul-betul menguasai. Setelah itu, jarak tembak dapat diperjauh.

### 3. Teknik menggiring bola

Cara melakukan:

- a. Pegang bola berdiri dan kaki kiri agak ke depan.
- b. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- c. Pantulan bola dilakukan oleh jari-jari dan pergelangan tangan dengan satu tangan.



Gambar 1.28 Menggiring bola.

### 4. Latihan teknik terpadu

Latihan *shooting* pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket. Cara melakukannya:

- a. Dibagi dua kelompok, kelompok yang pertama berada di depan ring basket dan kelompok yang kedua berada di samping ring basket.
- b. Kelompok pertama melakukan *shooting* dan yang ada di samping bola mengambil dan mengoperkannya ke kelompok depan ring.
- c. Setelah melakukan *shooting* bergerak lari pindah tempat ke samping ring dan mengoper bola ke pemain yang berada di depan ring.



Gambar 1.29 Latihan shooting pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket

### Info Olahraga

Dalam permainan bola basket, kedua regu berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin. Pemenang pertandingan adalah regu yang berhasil mengumpulkan angka lebih banyak atau memasukkan bola ke keranjang lawan lebih banyak.

Pemain hanya diperbolehkan untuk memainkan bola dengan cara melambungkan bola ke tanah sambil berlari (*dribbling*) atau langsung mengoperkannya kepada kawan seregu.

Olahraga bola basket di dunia menggunakan dua sistem, yaitu *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA) dan *National Basketball Association* (NBA). Adapun induk organisasi bola basket di Indonesia adalah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (Perbasi)

## Info Olahraga

Lemparan bola (*shooting*) ke keranjang dengan satu tangan mulai populer sejak 1935, tetapi lemparan sambil meloncat yang dipopulerkan pada 1946 dianggap lebih akurat dan lebih cepat.

### 5. Taktik pola penyerangan dan pertahanan

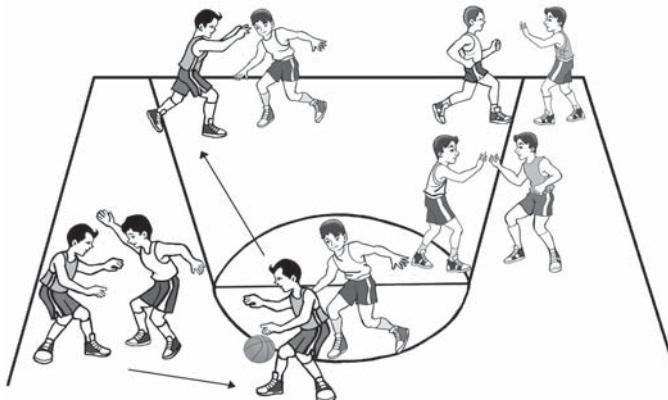
Berikut ini kita sajikan teknik penyerangan dan pertahanan.

#### a. Macam pola penyerangan dalam bola basket

Macam-macamnya sebagai berikut.

##### 1) *Shuffle*

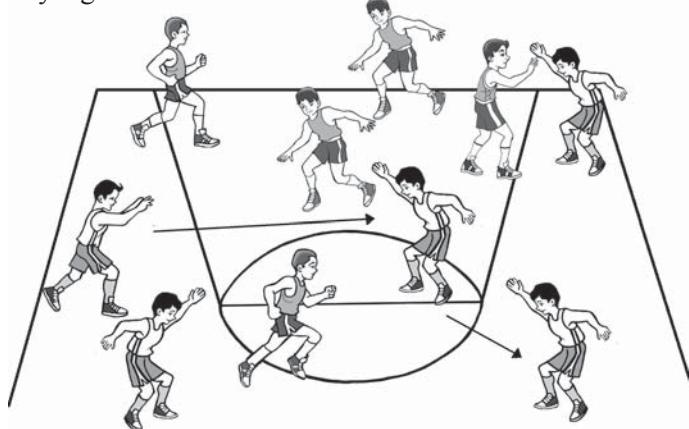
*Shuffle* adalah pola penyerangan yang dilakukan dengan cara bergerak dari semua posisi dan pola ini berguna untuk membuka pertahanan lawan.



Gambar 1.30 Pola penyerangan yang dilakukan dengan cara bergerak dari semua posisi

##### 2) *Drive*

*Drive* adalah penyerangan yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang dengan mendribel dan menerobos pertahanan lawan yang dilanjutkan gerakan menembak. Pola ini dilakukan oleh pemain yang memiliki kelincahan yang baik.



Gambar 1.31 Pola penyerangan yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang dengan mendribel dan menerobos pertahanan lawan yang dilanjutkan gerakan menembak.

b. Macam pola pertahanan dalam bola basket

Macam-macamnya sebagai berikut.

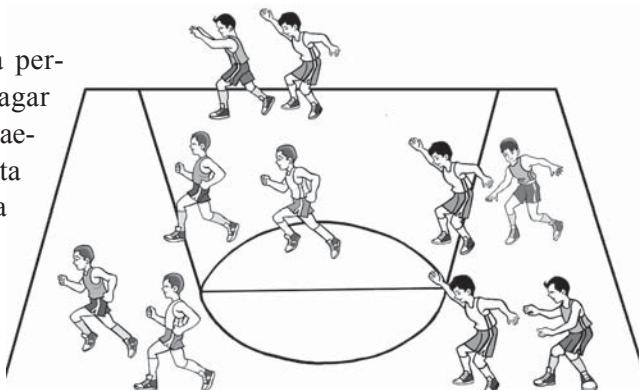
1) Pertahanan campuran

Pertahanan campuran ada dua macam, yaitu sebagai berikut:

- a) Pertahanan daerah dengan penugasan satu orang untuk terus-menerus menjaga pemain yang dianggap sangat berbahaya.
- b) Pertahanan sangging adalah pertahanan daerah. Setengah bagian yang ada bola, lawan dijaga satu lawan satu, sedangkan setengah bagian lapangan yang lain menggunakan prinsip jaga pertahanan daerah.

2) *Zone defence*

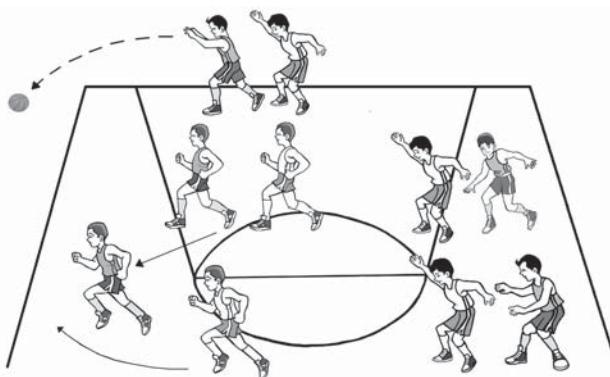
*Zone defence* adalah pola pertahanan yang dilakukan agar pemain mempertahankan daerah yang harus dijaga serta mengawasi datangnya bola ke daerahnya.



Gambar 1.32 Pola pertahanan yang dilakukan agar pemain mempertahankan daerah yang harus dijaga serta mengawasi datangnya bola ke daerahnya.

3) *Man to man defence*

*Man to man defence* adalah pola pertahanan yang dilakukan oleh seorang lawan sehingga terjadi penjagaan tetap. Pemain menjaga satu pemain penyerang lawan, ke manapun lawan bergerak selalu diikuti.



Gambar 1.33 Pola pertahanan yang dilakukan oleh seorang lawan sehingga terjadi penjagaan tetap.

## 6. Peraturan permainan bola basket

Adapun peraturannya adalah sebagai berikut.



Gambar 1.34 Suasana permainan bola basket

Sumber: <http://www.antarafoto.com>

### a. Permulaan permainan

Dimulai dengan bola loncat (*jump ball*) yang dilakukan di tengah lingkaran lapangan basket dengan cara sebagai berikut.

- 1) Dua pemain saling berhadapan di tengah lingkaran dengan kaki sikap melangkah.
- 2) Keempat pemain lainnya berdiri di luar lingkaran tengah.
- 3) Bola dilambungkan tegak lurus ke atas oleh wasit di tengah-tengah kedua pemain.

### b. Bola pegang (*Held ball*)

Dua orang pemain atau lebih tidak boleh memegang bola secara bersamaan dalam waktu yang agak lama. Apabila hal itu terjadi, harus diadakan bola lompat (*jump ball*) yang dilakukan pada lingkaran terdekat atau lingkaran tengah.

### c. Peraturan tiga detik (*Three second rule*)

Seorang pemain tidak boleh berada di daerah terlarang pihak lawan melebihi waktu tiga detik ketika bola dalam kontrol regunya. Ketentuan tiga detik tidak berlaku apabila:

- 1) Bola berada di udara ketika hendak mencetak gol.
- 2) Selama terjadi perebutan bola.
- 3) Bola dalam keadaan mati.
- 4) Bola tidak berada dalam kontrol dari satu regu.

Hukuman bagi regu yang melakukan pelanggaran ini adalah lemparan ke dalam bagi regu lawan yang dilakukan dari garis samping lapangan.

### d. Lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam adalah bola dilemparkan ke dalam lapangan dari luar lapangan dengan ketentuan sebagai berikut.

- 1) Pemain yang melakukan lemparan dilarang menyentuh bola sebelum bola tersebut menyentuh pemain lain.
- 2) Pemain yang melakukan lemparan dilarang melangkah melewati garis batas lapangan sebelum bola dilemparkan.
- 3) Ketika akan melakukan lemparan ke dalam, pemain tidak boleh menahan bola lebih dari lima detik.

Hukuman bagi regu yang melakukan pelanggaran tersebut, bola diberikan kepada pemain lawan.

e. *Kesalahan perseorangan (Personal foul)*

Kesalahan perseorangan adalah kesalahan pemain yang melibatkan persinggungan dengan pihak lawan dalam keadaan bola hidup atau mati.

Adapun bentuknya adalah sebagai berikut.

- 1) Penghadangan (*blocking*), yaitu persinggungan perseorangan yang menghalangi gerak maju lawan.
- 2) Memegang (*holding*), yaitu persinggungan perseorangan dengan lawan yang merintangi kebebasan bergeraknya.
- 3) Mendorong (*pushing*), yaitu persinggungan perseorangan pemain dengan memaksa lawan bergerak terdorong.
- 4) Penjagaan dari belakang (*guarding from the rear*), yaitu persinggungan perseorangan pemain yang terjadi ketika mengambil bola dari belakang lawan yang menguasai bola.
- 5) Menabrak (*charging*), yaitu persentuhan badan yang terjadi apabila seorang pemain dengan atau tanpa bola dengan paksa melewati dan menyentuh pemain lawan.
- 6) Membayangi (*screening*), yaitu usaha atau sikap membayangi pemain lawan yang tidak sedang menguasai bola.

Hukuman untuk jenis-jenis kesalahan di atas adalah lemparan ke dalam untuk pihak lawan.

f. *Bola dikembalikan ke belakang (Back ball)*

Pemain yang berada di bagian depan menerima/menguasai bola tidak boleh mendribel atau mengoper bola ke arah belakang lapangan sendiri. Apabila hal itu dilakukan, hukumannya lemparan ke dalam untuk lawan.

g. *Memantul-mantulkan bola (Dribel)*

Seorang pemain tidak diperbolehkan memantul-mantulkan bola, apabila

- 1) memantulkan bola kedua kalinya setelah bola dipegang oleh satu/dua tangan;
  - 2) memantul-mantulkan bola dengan kepalan tangan;
  - 3) memantul-mantulkan bola dengan mendorong bola ke lantai dari atas pinggang;
  - 4) memantul-mantulkan bola menggunakan kedua tangan.
- Hukuman jika melakukan hal itu adalah lemparan ke dalam untuk pihak lawan.

h. *Membawa bola*

Seorang pemain diperkenankan membawa bola maju/mundur hanya dua langkah. Apabila melakukan lebih dari dua langkah, hukumannya adalah lemparan ke dalam bagi pihak lawan.

### Info Olahraga

Pada saat melakukan *passing* berat badan ke depan hingga lengan lurus dan rileks. Pada saat menangkap bola, gerakan tangan mengikuti arah bola. Saat melakukan gerakan menggiring bola basket dari sikit dibantu dengan gerakan pergelangan dan jari-jari tangan dan dilakukan dengan satu tangan.

## 7. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

Lakukan permainan *three on three* dengan ring 1 dan setiap regu berusaha memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya. Dalam permainan ini harus memperhatikan kerjasama regu, semangat, sportifitas, dan menghargai lawan.

## 8. Perwasitan

Kewajiban dan kekuasaan wasit I adalah:

- a. Melaksanakan bola loncat pada tiap permulaan babak.
- b. Memeriksa dan mensahkan semua perlengkapan alat pertandingan termasuk alat-alat petugas meja.
- c. Menetapkan jam permainan yang resmi dan menyesuaikan tanda perwasitan kepada wasit II dan petugas meja.
- d. Melarang pemain yang menggunakan alat-alat yang dapat membahayakanemain lain.
- e. Bila terjadi perbedaan pendapat mengenai gol yang terjadi, maka wasit I harus memutuskan masuk atau tidaknya.
- f. Berhak menghentikan pertandingan bila keadaan menghendaki.
- g. Bila di antara petugas meja terdapat perbedaan pedapat, wasit I harus memutuskan persoalan ini.
- h. Memeriksa dan mensahkan angka dalam daftar angka pada tiap akhir suatu babak.
- i. Memutuskan setiap peristiwa yang tidak tertampung dalam peraturan permainan dan peraturan pertandingan.

### Tugas

1. Sebutkan teknik dasar dalam bola basket!
2. Sebutkan 3 pemain bola basket dan posisinya!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan *lay up* dalam bola basket!
4. Apakah yang dimaksud dengan pola pertahanan *man to man defence* dalam bola basket?
5. Jelaskan cara mendrible dalam bola basket!

### Kegiatan Siswa

Lakukan lomba menggiring dan menendang bola melalui lintasan secara berpasangan atau kelompok! Cara melakukannya: dilakukan secara berpasangan, bola digiring menggunakan berbagai bagian kaki. Setelah melewati bendera yang terakhir lakukan teknik menendang ke arah sasaran. Hal yang perlu diperhatikan:

1. Amati teknik gerakan kaki waktu menggiring bola!
2. Jelaskan cara menendang bola ke arah sasaran!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Dalam sepak bola terdapat istilah pola penyerangan dan pola pertahanan. Pola penyerangan bertujuan untuk melakukan penyerangan dan memasukkan bola ke gawang lawan. Pola penyerangan dalam sepak bola, meliputi pola 4 – 3 – 3, 4 – 2 – 4, dan pola 3 – 2 – 5. Pola pertahanan dalam sepak bola, meliputi pola 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2, dan pola 5 – 3 – 2. Sepak bola dipimpin oleh satu orang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis.

Bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang berhadapan yang dibatasi oleh jaring dan tiap regunya terdiri atas 6 orang. Sistem pola penyerangan dalam bola voli meliputi: pola 1 – 3 – 2, 4 – 2, pola 5 – 1. Pola pertahanan permainan bola voli meliputi sebagai berikut: pola 3 – 3, pola 2 – 4, dan pola 1 – 5. Jenis formasi penyerang terdiri atas: pola 1 – 3 – 2 dan pola 3 – 1 – 2.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar untuk menembak, meliputi tembakan sambil meloncat dengan dua tangan dan tembakan meloncat dengan satu tangan. Selain teknik menembak, dalam permainan bola basket juga diperlukan keterampilan dan kelincahan dalam mendribel bola. Pola penyerangan dalam bola basket adalah *shuffle* dan *drive*. Adapun pola pertahanan adalah pola pertahanan campuran, *zone defence*, dan *man to man defence*.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

1. Bagaimana cara kalian menyerang dengan baik dalam sepak bola?
2. Bagaimana cara kalian menyerang dengan baik dalam bola voli?
3. Formasi apa yang akan kita gunakan menghadapi tim pertahanan rapat dalam basket!

## ⇒ Glosarium

formasi	: cara penempatan ruang gerak dan pembagian tugas setiap pemain dalam regu
<i>injury time</i>	: tambahan waktu setelah waktu yang ditentukan habis.
<i>man to man defence</i>	: pertahanan satu lawan satu di daerah pertahanan
pola penyerangan	: formasi penempatan pemain untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk mencetak gol

pola pertahanan	: formasi pemain untuk mempertahankan daerah agar tidak kemasukan bola
<i>refere</i>	: wasit I yang memimpin jalannya pertandingan
<i>time out</i>	: permintaan waktu selama 30 detik oleh pelatih untuk mengatur strategi permainan
<i>toss</i>	: undian regu yang dilakukan oleh wasit
<i>umpire</i>	: wasit II membantu wasit I dalam kepengawasan permainan
<i>zone marking</i>	: bertahan di daerahnya sendiri



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!**
1. Pada permainan sepak bola taktik pe-nyerangan dan pertahanan ditentukan oleh ....
    - a. kapten
    - b. manajer
    - c. pelatih
    - d. asisten pelatih
  2. Pelatih yang berhasil membawa kese-belasan Argentina menjuarai piala dunia tahun 1978 adalah ....
    - a. Diego Maradona
    - b. Cesar Menotti
    - c. Mario Zagalo
    - d. Fran Beake Wears
  3. Kekuasaan tertinggi untuk memutuskan kejadian di lapangan selama permainan adalah ....
    - a. wasit
    - b. ketua penyelenggara
    - c. kapten regu
    - d. pelatih
  4. Taktik dalam sepakbola yang berfungsi untuk mencetak gol ke gawang lawan disebut ....
    - a. formasi permainan
    - b. pola penyerangan
  5. Penggabungan beberapa teknik dasar dalam sepak bola disebut ....
    - a. rangkaian
    - b. kombinasi
    - c. koordinasi
    - d. teknik dasar
  6. Pola pertahanan satu lawan satu untuk menjaga lawan disebut ....
    - a. *zone marking*
    - b. *zone defence*
    - c. *total marking*
    - d. *man to man defence*
  7. Pola penyerangan dilakukan secara serentak dari semua posisi dalam bola basket disebut ....
    - a. *shuffle*
    - b. *drive*
    - c. *zone defence*
    - d. *zone offence*
  8. Bila pemain dapat menerobos pertahanan lawan dilanjutkan *lay up* bola masuk ke ring basket mendapat nilai ....
    - a. 1 poin
    - b. 2 poin
    - c. 3 poin
    - d. 4 poin

9. Lemparan bola yang dilakukan wasit tanda awal permainan bola basket adalah ....
  - a. *kick off*
  - b. *held ball*
  - c. *jump ball*
  - d. *pivot*
10. Wasit I yang memimpin pertandingan bola basket disebut ....
  - a. *umpire*
  - b. *forward*
  - c. *center*
  - d. *referee*
11. Sistem penyerangan dengan cara berpindah tempat pada bola voli disebut ....
  - a. *rally point*
  - b. *oper position*
  - c. *cover*
  - d. *blocker*
12. Dalam permainan bola voli sistem *rally point* setiap regu diberi kesempatan *time out* sebanyak ....
  - a. 2 kali
  - b. 3 kali
  - c. 4 kali
  - d. tak terbatas
13. Penentu dalam kesalahan melakukan giliran servis pada bola voli diputuskan oleh ....
  - a. wasit I
  - b. wasit II
  - c. hakim garis
  - d. pencatat nilai
14. Pada permainan bola voli bila kedua regu mendapat nilai 24 : 24 terjadi ....
  - a. *game*
  - b. *long set*
  - c. *rubber set*
  - d. *deuce*
15. Pola 2 – 4 dalam menerima servis, jumlah pemain yang siap menerima servis adalah ....
  - a. 2
  - b. 3
  - c. 4
  - d. 5

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan dalam sepak bola!
2. Sebutkan 3 tugas utama hakim garis dalam sepak bola!
3. Jelaskan pola penyerangan 1 – 2 – 3 (2 SM – 1 SU) dalam bola voli!
4. Apakah yang dimaksud dengan *jump ball* dalam permainan bola basket?
5. Jelaskan pola pertahanan *zone defence* dalam bola basket!
6. Jelaskan yang dimaksud dengan pantulan sempurna dalam permainan bola voli!
7. Sebutkan 3 kesalahan pemain yang hukumannya lemparan ke dalam untuk regu lawan dalam permainan bola basket!
8. Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam pola penyerangan bola voli!
9. Jelaskan pola pertahanan 4 – 3 – 3 dalam sepak bola!
10. Apakah yang dimaksud dengan teknik kombinasi dalam sepak bola?

-00o-

## Bab 2

# Permainan dan Olahraga Bola Kecil



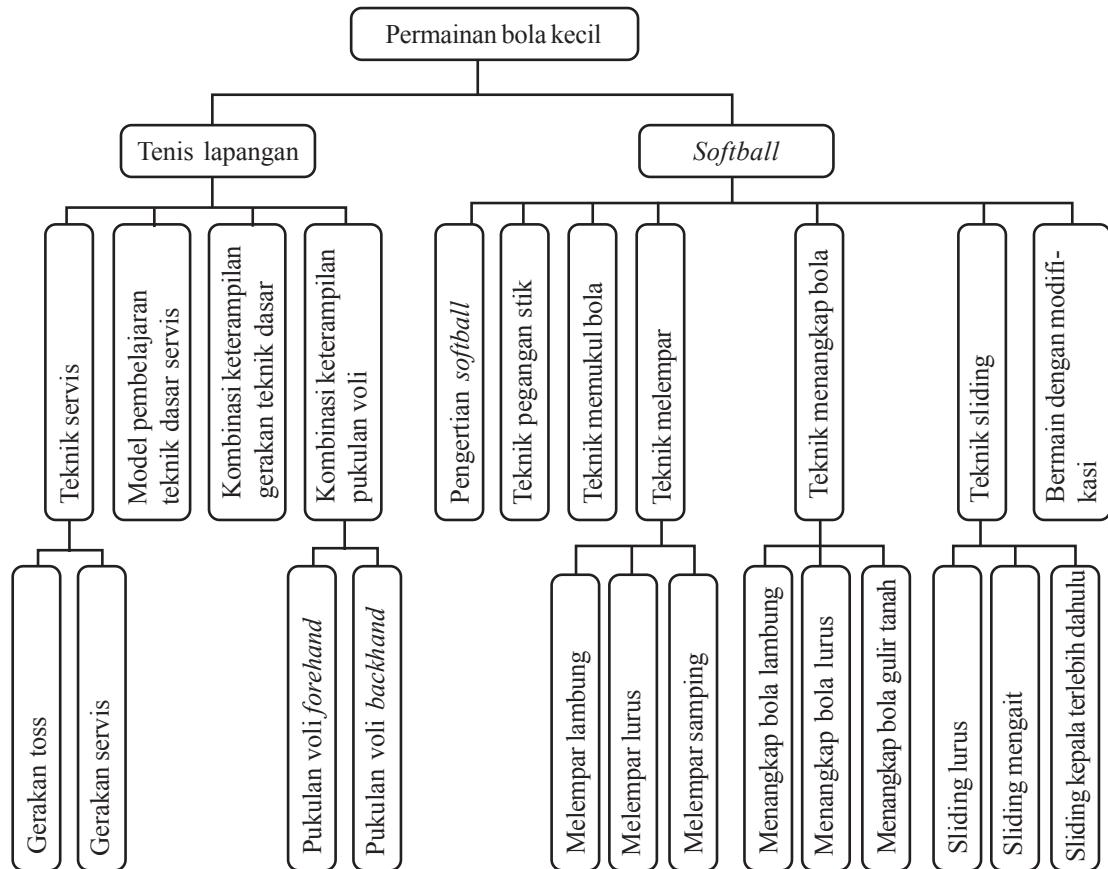
Sumber: <http://www2.pictures.gi.zimbio.com>

Pada pelajaran kedua ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

- A. Tenis Lapangan**
- B. Softball**

Sebelum mengakhiri pelajaran kedua, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.

## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Kombinasi pegangan raket, servis, mengembalikan servis, *drop shot*, *drive*, smes.
- Kombinasi pegangan bet, servis, mengembalikan servis, smes.
- Kombinasi lempar tangkap, memukul, lari.

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi permainan bola besar dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat bermain tenis lapangan, *softball* dengan teknik yang benar dan dapat mengombinasikan dan memvariasikan dengan baik.

## Bab 2

# Permainan dan Olahraga Bola Kecil

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil (tenis lapangan dan *softball*) dengan koordinasi dan kombinasi yang baik serta memahami taktik permainan yang baik.

Tenis merupakan permainan bola kecil yang menggunakan raket sebagai alat pemukul bola untuk diseberangkan melewati jaring (net) ke daerah lapangan lawan. Olahraga tenis ini dilakukan secara tunggal maupun ganda baik putra maupun putri dan ganda campuran.

Olahraga tenis merupakan olahraga yang hadiahnya sangat besar dan kompetisi di tingkat dunia sangatlah padat dan rutin dalam penyelenggaraan. Olahraga ini sangat disukai oleh masyarakat dunia terutama di negara-negara maju.



**Gambar 2.1** Yayuk Basuki  
Sumber: <http://media.photos.bucket.com>

### A. Tenis Lapangan

Pada olahraga tenis terdapat teknik pukulan servis, *drive*, *dropshot*, voli, dan smes. Penilaian dalam tenis sangat berlainan dengan olahraga lainnya. Dalam olahraga tenis satu poin diperoleh dengan cara 4 kali pukulan, pukulan 1 nilai 15, pukulan 2 nilai 30, pukulan 3 nilai 40, dan setelah pukulan 4 baru mendapat 1 poin.

Tenis lapangan merupakan olahraga perorangan yang populer di dunia terutama di negara-negara maju. Salah satu putri terbaik Indonesia dalam tenis lapangan yaitu Yayuk Basuki. Dan beliau bersama seniornya Susana pernah membuat penampilan emas dalam Asian Games di Beijing dan dalam waktu dua pekan mengukir prestasi yang besar di Nagasaki dan Fukuoka di final menaklukkan unggulan utama dari Australia pada turnamen *Challenger*.

Petenis kelahiran Yogyakarta ini pun terus melaju sebagai pemain profesional dan berhasil menembus peringkat 20 petenis putri dunia.

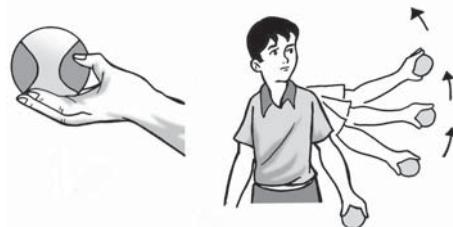
Marilah kita belajar teknik-teknik tenis dengan benar dan bersemangat agar dapat menjadi pemain yang berprestasi.

### 1. Teknik dasar servis

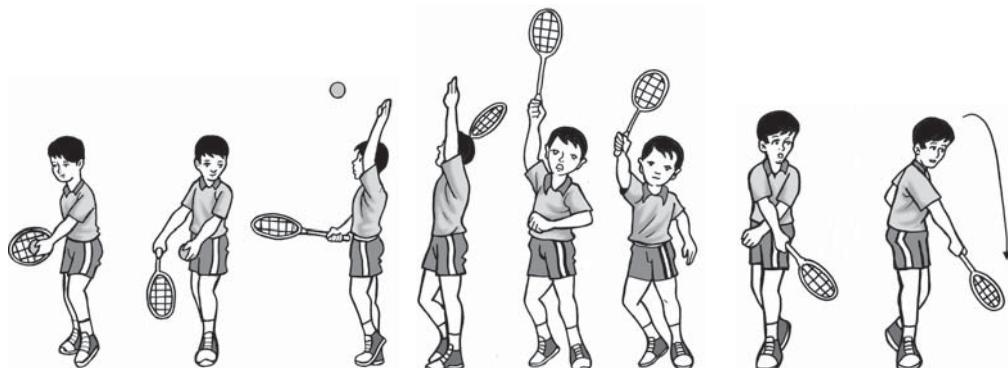
a. Gerakan ball toss, yaitu gerak melempar/melambungkan atau melepaskan bola ke atas dengan tangan

- 1) Berdiri menyamping sikap melangkah (kaki kiri di depan kaki kanan di belakang dengan sudut kemiringan  $\pm 45^\circ$  dengan net).
- 2) Jarak antara dua kaki dibuka selebar bahu.
- 3) Tangan kiri memegang bola tenis dengan longgar menggunakan ujung ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.
- 4) Pandangan ke arah depan.
- 5) Angkat tangan kiri (yang memegang bola) ke atas lurus setinggi bahu dan lepaskan bola dari tangan saat posisi setinggi mata hingga bola melambung setinggi  $\pm 1$  m.
- 6) Tangan yang melambungkan bola mengikuti arah gerak bola (menunjuk bola).
- 7) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

b. Gerakan servis



Gambar 2.2 Gerakan ball toss



Gambar 2.3 Gerakan servis

- 1) Berdiri menyamping sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang) dengan sudut kemiringan  $\pm 45^\circ$  dengan net.
- 2) Pegang raket di belakang kepala dengan sikutnya setinggi bahu.
- 3) Pandangan ke arah gerakan.
- 4) Lemparkan bola ke atas vertikal.

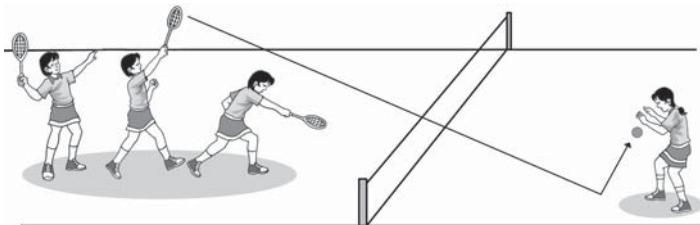
## Info Olahraga

Dalam pelaksanaan bermain tenis sangat dianjurkan kerjasama yang baik dan sportif. Dan permainan ini lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan peserta didik.

- 5) Ayunkan raket ke depan ke arah bola dan jangkaukan untuk memukulnya.
- 6) Lanjutkan gerak mengayun raket hingga raket menyilang ke bawah di depan badan.
- 7) Pandangan mengikuti arah gerak badan.
- 8) Kaki belakang dilangkahkan ke depan.

### 2. Model pembelajaran teknik dasar gerakan servis

#### a. Model I bermain teknik dasar servis tanpa raket



Gambar 2.4 Bermain teknik dasar servis tanpa raket

Cara melakukan:

- 1) Permainan dapat dilakukan pada lapangan voli atau basket.
- 2) Jumlah pemain 1, 2, atau 3 orang untuk satu regu.
- 3) Pemain melakukan servis dari garis belakang lapangan.
- 4) Pemain lawan yang tidak menangkap bola servis setelah bola memantul lapangan dianggap kalah (mati).

#### b. Model II gerakan servis dan ball toss, dengan memukul bola menggunakan raket ke arah jaring pada lapangan.

Cara melakukan:

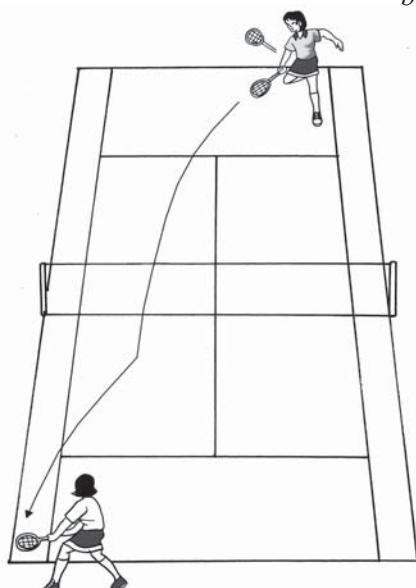
- 1) Dua orang berhadapan
- 2) Pemain 1 melakukan servis ke pemain 2
- 3) Pemain 2 berusaha mengembalikan bola ke lapangan
- 4) Dilakukan secara bergantian

### 3. Kombinasi keterampilan gerak teknik dasar

#### a. Model I kombinasi servis dan pukulan *forehand* atau *backhand*, dilakukan secara berkelompok 1 lawan 4 orang pemain.

Cara melakukan:

- 1) Pemain 1 melakukan teknik dasar servis ke arah pemain 2, 3, atau 4.
- 2) Pemain 2, 3 atau 4 menangkap bola yang telah memantul lapangan, lalu melemparkannya dengan gerak servis ke arah pemain 1.



Gambar 2.5 Latihan teknik dasar gerakan servis ke arah jaring secara berulang-ulang.

- 3) Pemain 1 mengembalikan bola ke pemain 2, 3, atau 4 dengan pukulan *forehand* atau *backhand*.
- 4) Jika pemain 1 gagal melakukan servis (bola menyangkut net) digantikan oleh pemain 2, 3, atau 4.
- b. Model II kombinasi servis dan pukulan *forehand* atau *backhand*, dilakukan secara berkelompok 1 lawan 4 pemain, cara sama dengan model I.
  - Perbedaannya pemain 2, 3, dan 4 saat mengembalikan bola servis menggunakan teknik pukulan *forehand* atau *backhand*.

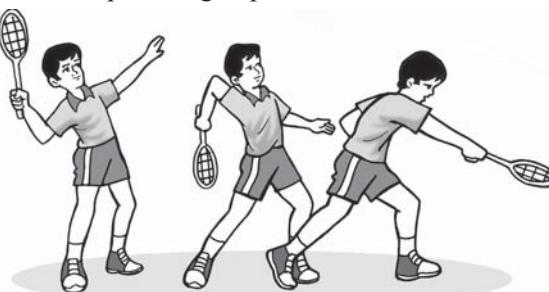
#### 4. Kombinasi keterampilan pukulan voli

Pukulan voli adalah pukulan dalam tenis yang dilakukan sebelum bola memantul pada lantai. Pukulan voli ini dapat dibedakan menjadi 2 yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*.

##### a. Pukulan voli *forehand*

Cara melakukan:

- 1) Berdiri badan agak membungkuk, kedua lutut direndahkan
- 2) Lempar bola ke atas, ayunkan raket ke belakang hingga raket miring ke atas dan berat badan berada di kaki kanan.
- 3) Ayunkan raket ke depan hingga siku lurus untuk memukul bola dengan arah gerakan ke depan bawah.
- 4) Setelah daun raket mengenai bola, ayun raket terus ke bawah, ke depan dengan posisi raket terbuka.



**Gambar 2.6**  
Teknik lemparan dengan ayunan atas

##### b. Pukulan voli *backhand*

Cara melakukan:

- 1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan badan agak membungkuk, kedua lutut tertekuk.
- 2) Setelah bola datang dari arah kiri, putar bahu ke kiri dan ayun raket ke belakang sejauh bahu kiri.
- 3) Bersamaan itu kedua lutut direndahkan hingga ketinggian mata setinggi bola yang akan dipukul.

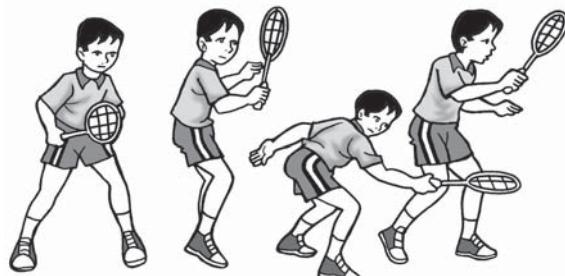
#### Info Olahraga

Pukulan pada tenis lapangan, pegangan raket harus kencang dan disertai posisi berdiri badan yang tepat baik dalam melakukan pukulan servis, pukulan voli, *forehand*, maupun *backhand*.

- 4) Langkahkan kaki kanan ke depan dan ayunkan kembali raket ke depan ke bawah untuk memukul bola hingga siku sampai lurus dan daun raket mengenai bola di depan kaki kanan.
- 5) Setelah daun raket mengenai bola raket ayun terus ke bawah depan dengan daun raket terbuka.

### Tugas

1. Sebutkan teknik dasar sepakbola!
2. Jelaskan teknik menggiring bola!
3. Sebutkan bagian kaki yang dipakai untuk menendang bola!
4. Sebutkan anggota badan yang digunakan untuk mengontrol atau menghentikan bola!
5. Apakah induk organisasi sepak bola tingkat dunia?



**Gambar 2.7** Teknik lemparan dengan ayunan samping

### Kegiatan Siswa

- A. Lakukan gerakan servis tanpa raket.
  1. Permainan dapat dilakukan pada lapangan voli atau basket.
  2. Jumlah pemain 1, 2, atau 3 orang untuk satu regu.
  3. Pemain melakukan servis dari garis belakang lapangan.
  4. Pemain lawan yang tidak menangkap bola servis setelah bola memantul lapangan dianggap kalah (mati).
- B. Praktikkan gerakan pukulan *forehand* berpasangan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring/net, dan masing-masing pasangan berusaha mengembalikan bola ke lapangan lawan.
  1. Perhatikan posisi bola saat akan dipukul!
  2. Jelaskan cara melakukan pukulan *forehand* dari sikap awal hingga gerak ikutan!

Buatlah laporannya, kemudian serahkannya pada gurumu untuk dinilai.
- C. Lakukan gerakan memukul bola cara voli *backhand* atau *forehand* dengan bola diarahkan tepat pada teman lain secara kelompok. Lakukan latihan ini selama 3 menit. Kelompok yang tidak dapat mengembalikan bola dengan baik dinyatakan kalah.

## B. Softball

### 1. Hakikat softball

Softball adalah olahraga bola kecil beregu yang dimainkan setiap regunya terdiri dari 9 orang dengan teknik dasar lempar tangkap bola, memukul dan lari untuk menuju ke *base*. Olahraga ini berasal dari Amerika yang diperkenalkan oleh George Hancock. Permainannya ditentukan dengan *7 inning*. Adapun yang dimaksud dengan *inning* adalah satu kali sebagai regu jaga dan satu kali sebagai regu pemukul.

### 2. Teknik pemain pitcher

#### a. Melempar dengan ayunan atas

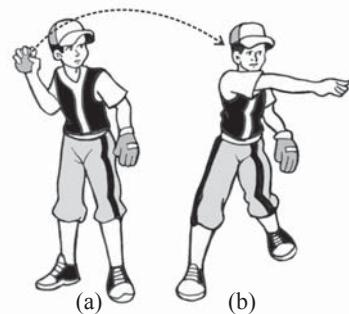
Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan posisi kaki kiri di depan mengarah pada sasaran dan kaki kanan di belakang. Pandangan ke arah sasaran.
- 2) Badan bertumpu pada kaki belakang (kaki kanan).
- 3) Tangan kanan yang memegang bola ke belakang.
- 4) Kaki belakang sedikit ditekuk, sedangkan kaki depan lurus sehingga posisi badan condong ke belakang.
- 5) Ayunkan lengan ke depan disertai dengan gerak memutar pinggang dan memindahkan berat badan ke depan.
- 6) Pada saat pelepasan bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan laju bola.
- 7) Lemparan diakhiri dengan gerakan lanjutan, yaitu memindahkan kaki belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan dan posisi siap menjaga, dengan gerak lengan seolah-olah mengikuti gerak jalannya bola. Pandangan mengikuti arah bola.

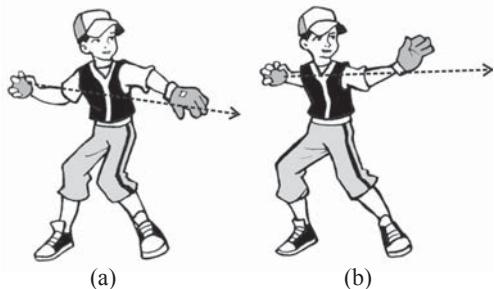
#### b. Melempar dengan ayunan samping

Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan kaki di depan terarah pada sasaran dan kaki kanan di belakang.
- 2) Kaki belakang (kaki kanan) sedikit ditekuk, sedangkan kaki depan (kaki kiri) lurus.
- 3) Tangan yang memegang bola ditarik ke belakang, sambil memindahkan berat badan ke kaki belakang, sementara pandangan ke arah sasaran.



Gambar 2.8  
Teknik lemparan dengan ayunan atas



**Gambar 2.9**

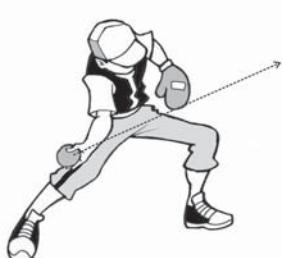
Teknik lemparan dengan ayunan samping

- 4) Ayunkan lengan ke depan melalui samping badan, disertai dengan gerak memutar pinggang dan memindahkan berat badan ke depan.
- 5) Pada saat melepaskan bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan laju bola.
- 6) Setelah bola lepas diikuti gerak lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.

c. *Melempar bola dengan ayunan bawah*

Cara melakukan:

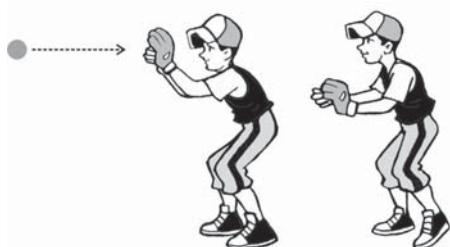
- 1) Berdiri dengan kaki belakang (kaki kanan) ditekuk agak rendah, sedangkan kaki kiri (kaki depan) lurus terarah pada sasaran.
- 2) Berat badan bertumpu pada kaki belakang dan pandangan ke arah sasaran.
- 3) Tangan yang memegang bola ditarik ke belakang, sambil memindahkan berat badan pada kaki belakang, pandangan ke arah sasaran.
- 4) Ayunkan lengan yang memegang bola ke depan, bersamaan dengan itu kedua lutut direndahkan dan disertai gerak memindahkan berat badan ke depan.
- 5) Lepaskan bola dengan arah datar menyusur atau menggelinding di tanah.
- 6) Pada saat pelepasan bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan untuk menambah dan mengontrol kecepatan laju bola.
- 7) Setelah bola lepas diikuti gerak lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan. Pandangan mengikuti arah gerak bola.



**Gambar 2.10** Teknik lemparan dengan ayunan bawah

### 3. Teknik pemain *catcher*

*Catcher* adalah pemain jaga yang posisinya berada di belakang *home plate*. Dia bertugas menangkap bola yang dilemparkan *pitcher* ke arah pemukul. Terutama bila bola tersebut tidak dipukul atau gagal dipukul atau terjadi *foul strike*. Bola-bola semacam itu harus dikuasai dengan baik dan secara langsung, terutama bila ada pelari-pelari di *base*. Hal ini untuk mencegah jangan sampai pelari-pelari tersebut dapat maju ke *base* berikutnya dengan mudah.

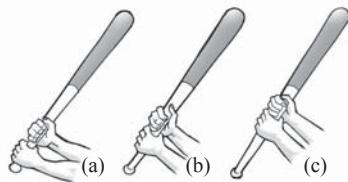


**Gambar 2.11** Posisi *catcher*

#### 4. Teknik dasar memegang stik

Ada tiga macam cara yang dapat dilakukan untuk memegang *stick/tongkat*, yaitu:

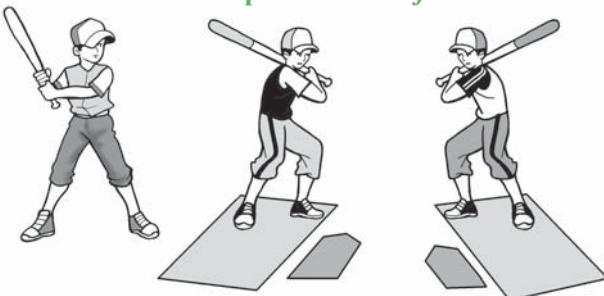
- a. Pegangan panjang (bawah), yaitu tongkat/*stick* dipegang dekat bonggol (*knob*) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan.
- b. Pegangan tengah, yaitu tongkat/*stick* dipegang pada posisi tangan bawah 2,5 cm atau 5 cm dari bonggol (*knob*) untuk memperoleh kekuatan dan akurasi.
- c. Pegangan atas, yaitu tongkat/*stick* dipegang pada posisi tangan bawah diletakkan 7,5 atau 10 cm dari bonggol (*knob*) untuk mengurangi kekuatan dan untuk mendapatkan kontrol.



Gambar 2.12

(a) Pegangan panjang, (b) Pegangan tengah, (c) Pegangan atas.

#### 5. Teknik memukul dalam permainan softball



Gambar 2.13 Teknik memukul dalam permainan softball

##### a. Sikap awal

Berdiri di tempat pemukul dalam posisi rileks. Posisi kaki direnggangkan selebar bahu agar mudah untuk bergerak memukul bola, dengan kaki depan sedikit diputar. Ke arah pelambung. Badan sedikit condong ke belakang dengan berat badan pada kedua kaki.

##### b. Gerakan

Kayu pemukul dipegang erat oleh kedua tangan. Bahu depan dan bahu belakang sejajar serta pandangan ke arah pelambung. Setelah bola dilemparkan, ayunkan tangan kayu pemukul dan timing yang tepat sesuai dengan datangnya bola. Menjelang kayu pemukul mengenai bola, lecukkan pergelangan tangan sampai kayu pemukul mengenai (*impact*) dengan bola.

##### c. Sikap akhir

Setelah memukul bola badan melakukan gerak lanjutan ke arah pukulan searah jarum jalannya bola, diikuti dengan gerakan pivot (memutar) kaki belakang dan tumit terangkat serta memindahkan berat badan ke depan.

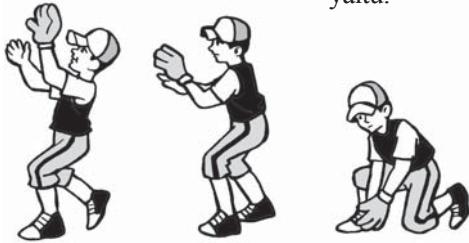
#### Info Olahraga

Posisi awal untuk melakukan teknik pukulan pemain harus:

1. Berada di *batter box*
2. Konsentrasi pada arah bola yang dilambungkan
3. Pegangan *stick* harus benar.

## 6. Teknik menangkap bola

Ada tiga teknik menangkap bola dalam permainan *softball*, yaitu:



Gambar 2.14 Teknik menangkap bola

- Teknik menangkap bola lambung (*catch fly ball*).
- Teknik menangkap bola lurus (*catch strike ball*).
- Teknik menangkap bola gulir (*catch ground ball*).

## 7. *Sliding*

*Sliding* adalah meluncurkan badan dalam rangka mencapai *base*. Macam-macam *sliding*:

a. *Sliding lurus (straight leg slide)*

- 1) Segera setelah mendekati *base* (sekitar 2–3 meter), pindahkan berat badan ke belakang dan bersamaan dengan itu ayunkanlah salah satu kaki ke depan (ke arah *base*) kemudian diikuti oleh kaki yang lain.

- 2) Pada saat meluncur seluruh badan menyentuh tanah kecuali kepala, kedua kaki diluruskan ke depan.

- 3) Dengan kedua kaki tersebut pelari menyentuh *base*.

b. *Sliding mengait (hook slide)*

- 1) Pelari tidak meluncur langsung ke arah *base*, akan tetapi sedikit ke arah samping (ke luar atau ke dalam).
- 2) Badan dibiarkan meluncur melewati *base*, kemudian dengan salah satu kaki yang dilipat tegak lurus ke belakang berusaha mengait *base* agar pelari tidak terlepas dari basenya.

Kaki yang lain tetap diluruskan ke depan.

- 3) Kaki yang dilipat ke belakang untuk mengait *base* disesuaikan dengan situasi atau kebutuhan.

c. *Sliding dengan kepala lebih dulu (head first slide)*

- 1) Dengan menggunakan tolakan kaki yang kuat, badan dilemparkan ke depan sementara itu kedua lengan mengayun diluruskan ke depan untuk menyentuh *base*.

- 2) Pelari meluncur ke depan dengan kepala dan kedua lengan di depan.



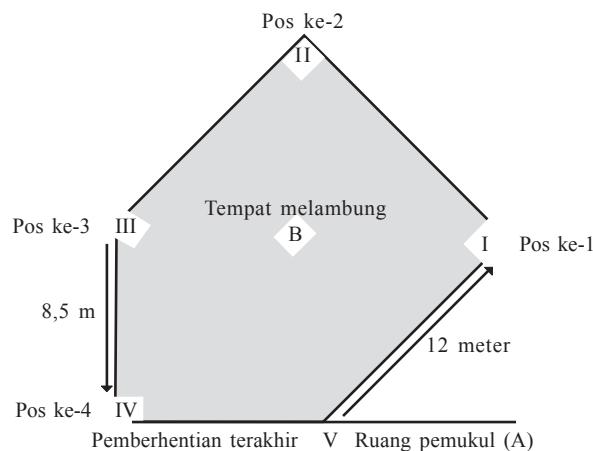
Gambar 2.15 Teknik *sliding*



Gambar 2.16 Teknik *sliding* mengait (*hook slide*)

## 8. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

### Peraturan ke-1 Lapangan



Gambar 2.17 Lapangan Softball

### Peraturan ke-2 Garis batas

Garis batas adalah yang menghubungkan tempat hinggap V dengan I dan IV serta sambungannya.

### Peraturan ke-3 Tempat hinggap

Tempat hinggap terbuat dari sabut atau bahan lainnya yang dibungkus dengan kain kanvas atau terpal sehingga menyerupai bantal. Tempat hinggap dapat juga menggunakan keset yang terbuat dari sabut kelapa. Tempat hinggap berukuran  $40\text{ cm} \times 40\text{ cm}$ .

### Peraturan ke-5 Ruang pemukul

Permainan rounders tidak menggunakan ruang pemukul yang terbatas. Pemukul berdiri di samping tempat hinggap V sedemikian rupa, sehingga ia dapat memukul bola dengan mudah.

### Peraturan ke-6 Bola

Bola yang dipergunakan untuk pertandingan terbuat dari ijuk atau sabut kepala yang dicampur dengan karet, dan lapisan luarnya dibungkus dengan kulit. Bila tidak ada bola semacam itu, dapat diganti dengan bola kasti. Berat bola antara 80 g sampai 100 g, sedangkan kelilingnya antara 19 cm sampai 22 cm.

### Peraturan ke-7 Kayu pemukul

Kayu pemukul terbuat dari kayu dengan penampang berbentuk bulat. Panjang kayu tidak boleh melebihi 1 meter dan garis tengahnya tidak boleh melebihi 7 cm. tempat pemukul memegang kayu boleh dibalut, tetapi panjang balutannya tidak boleh lebih dari 46 cm.



Gambar 2.18 Seorang pemain bersiap menerima bola

Sumber: <http://www.scalpem.com>

#### *Peraturan ke-8 Pemain*

*Softball* dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 12 orang pemain. Salah satu regu sebagai regu lapangan, sedangkan lainnya disebut sebagai regu pemukul.

#### *Peraturan ke-9 Tempat regu lapangan*

Pemain dari regu lapangan dapat berdiri sekehendaknya atau menurut petunjuk pemimpin regunya, kecuali pelambung yang harus berdiri pada tempat melambung dan penjaga di belakang tempat hinggap V (sebaiknya tempat ini dinyatakan dengan garis untuk menjaga keselamatan).

#### *Peraturan ke-10 Tempat regu pemukul*

Pemain dari regu pemukul berdiri di ruang bebas, sebelum pemian dimulai.

### Tugas

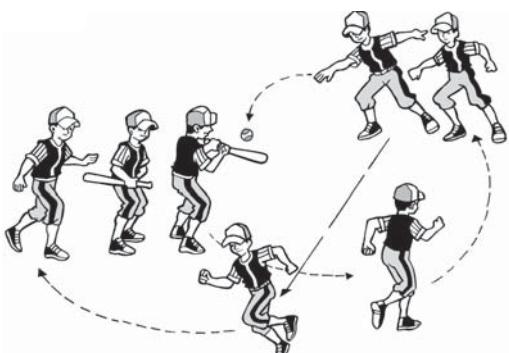
1. Sebutkan teknik dasar dalam permainan *softball*!
2. Sebutkan 2 jenis pukulan dalam *softball*!
3. Apakah yang dimaksud dengan *sliding* dalam *softball*?
4. Sebutkan 3 jenis *sliding* dalam *softball*!
5. Sebutkan jenis lemparan dalam *softball*!

### Kegiatan Siswa

Praktikkan secara beregu memukul bola *bunt* seperti diilustrasikan pada gambar berikut secara bergantian.

1. Bola dilambungkan teman dari depan ke arah pemukul.
2. Pemain setelah melakukan memukul *bunt* berlari berpindah ke posisi.
  - a. Jelaskan cara pegangan stik dalam pukulan *bunt*!
  - b. Bagaimana posisi badan saat melakukan pukulan *bunt*?

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.



## Rangkuman

Olahraga tenis merupakan olahraga yang hadiahnya sangat besar dan kompetisi di tingkat dunia sangatlah padat serta rutin dalam penyelenggaraan. Olahraga ini sangat disukai oleh masyarakat dunia terutama di negara-negara maju.

Pada olahraga tenis terdapat teknik pukulan servis, *drive*, *dropshot*, *voli*, dan smes serta penilaiannya sangat berlainan dengan olahraga lainnya. Dalam olahraga tenis untuk memperoleh satu poin dibutuhkan 4 pukulan; dengan cara pukulan 1 nilai 15, pukulan 2 nilai 30, pukulan 3 nilai 40, dan pukulan 4 baru mendapat 1 poin.

*Softball* adalah olahraga yang digemari anak-anak sekolah terutama pelajar dan mahasiswa. Biasanya mereka menggunakan seragam sekolah yang menarik, disertai teriakan-teriakan istilah-istilah asing ketika bermain. Olahraga *Softball* diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di kota Chicago. Lalu dari Amerika berkembang ke seluruh penjuru dunia.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

1. Lakukan gerakan memukul bola secara *voli backhand* atau *forehand* dengan bola diarahkan tepat pada teman lain secara kelompok. Lakukan latihan ini selama 3 menit. Kelompok yang tidak dapat mengembalikan bola dengan baik dinyatakan kalah.
2. Lakukan teknik bermain *softball* dengan mengulangi dan mengombinasikan teknik-teknik dasar yang benar, lempar tangkap, memukul, dan lari menuju ke *base* juga mematikan lawan. Permainan ini mengutamakan kerja sama regu dan *sportif* serta menghargai lawan dan keputusan wasit.

## ⇒ Glosarium

<i>ace</i>	: servis yang tajam dan keras masuk dan lawan tidak dapat menerima bola
<i>advantage</i>	: keuntungan skor/nilai setelah <i>deuce</i>
<i>bunt</i>	: pukulan tanpa ayunan dalam <i>softball</i>
<i>court</i>	: sebutan untuk lapangan permainan tenis
<i>deuce</i>	: jika dalam permainan terjadi nilai 40 : 40
<i>double fault</i>	: pemain melakukan kesalahan servis dua kali
<i>fair ball</i>	: bola jatuh pada daerah yang sah

<i>forfeited</i>	: regu yang tidak datang dinyatakan kalah dengan skor 7 – 0
<i>foul ball</i>	: bola jatuh pada daerah yang tidak sah/salah
<i>inning</i>	: satu kali regu jaga satu kali regu memukul
<i>pitcher</i>	: pemain yang bertugas melambungkan bola ke pemukul
<i>slidding</i>	: pemain meluncurkan badan agar dapat mencapai <i>base</i> lebih cepat
<i>swing</i>	: pukulan dengan ayunan sekeras-kerasnya dalam <i>softball</i>
<i>toss</i>	: lemparan bola ke atas saat melakukan <i>servis</i>



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!**

1. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan *backhand* dalam tenis lapangan adalah ....
  - a. lurus ke depan sejajar kepala
  - b. lurus ke depan sejajar pinggang
  - c. lurus ke depan sejajar bahu
  - d. lurus ke depan sejajar kaki
2. Posisi awal bola yang benar saat melempar bola dengan ayunan atas adalah dari ....
  - a. atas kepala
  - b. atas bahu
  - c. bawah bahu
  - d. depan dada
3. Teknik dalam *softball* seorang pelari untuk mencapai *base* dengan meluncur disebut ....
  - a. *sliding*
  - b. *running*
4. Pukulan servis dalam tenis lapangan nomor tunggal arah bola adalah ....
  - a. lurus
  - b. diagonal
  - c. bebas
  - d. silang
5. Permainan *softball* yang menyerupai *rounders* ini berasal dari negara ....
  - a. Inggris
  - b. Belanda
  - c. Jerman
  - d. Amerika
6. Lama permainan *softball* yang dimainkan kedua regu yaitu ....
  - a.  $2 \times 30$  menit
  - b.  $2 \times 20$  menit
  - c. 7 *inning*
  - d. 5 *inning*

7. Petugas pelambung dalam permainan *soft ball* adalah ....
  - a. *bowler*
  - b. *pitcher*
  - c. *cathcer*
  - d. *fulder*
8. Jumlah pemain *softball* setiap regu terdiri dari ....
  - a. 6 orang
  - b. 9 orang
  - c. 11 orang
  - d. 12 orang
9. Teknik memukul bola dengan ayunan sekemas-kerasnya dalam *softball* disebut ....
  - a. *swing*
  - b. *bunt*
  - c. *strike*
  - d. *sliding*
10. Pukulan dalam tenis lapangan yang dilakukan sebelum bola memantul di lapangan disebut ....
  - a. *toss*
  - b. *servis*
  - c. *swing*
  - d. *voli*
11. *Deuce* dalam permainan tenis lapangan bila kedua pemain mendapat nilai ....
  - a. 15 : 15
  - b. 30 : 30
  - c. 40 : 40
  - d. 45 : 45
12. Posisi bahu depan saat melakukan *sliding* pada permainan *softball* adalah ....
  - a. ditekuk ke belakang
  - b. lurus ke samping
  - c. lurus ke depan
  - d. lurus belakang
13. Pukulan servis yang keras dan masuk tidak dapat dijangkau lawan dalam tenis disebut ....
  - a. *ace*
  - b. *deuce*
  - c. *let*
  - d. *drive*
14. Berikut *bukan* merupakan teknik mematikan pelari dalam permainan *softball* adalah ....
  - a. mentik
  - b. membakar pelari
  - c. langkah bola dari pemukul
  - d. melempar pelari
15. Lemparan *pitcher* yang benar terhadap pemukul disebut ....
  - a. *bunt*
  - b. *swing*
  - c. *strike*
  - d. *fould*

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Sebutkan macam-macam lemparan dalam *softball*!
2. Apakah yang dimaksud *inning* dalam *softball*?
3. Apakah yang dimaksud dengan pukulan *voli* dalam tenis?
4. Sebutkan teknik dasar permainan *tennis*!
5. Sebutkan 4 posisi pemain regu jaga dalam *softball*!
6. Jelaskan cara melakukan servis dalam tenis lapangan!
7. Sebutkan teknik dasar dalam *softball*!
8. Jelaskan cara melakukan *sliding* dalam *softball*!
9. Bagaimana cara mematikan pelari/pemain pemukul pada *softball*?
10. Sebutkan 2 macam pukulan dan jelaskan dalam permainan *softball*!

-00o-

# Bab 3

## Atletik



**Sumber:** <http://www.kjtm.sm.kita.net.my>

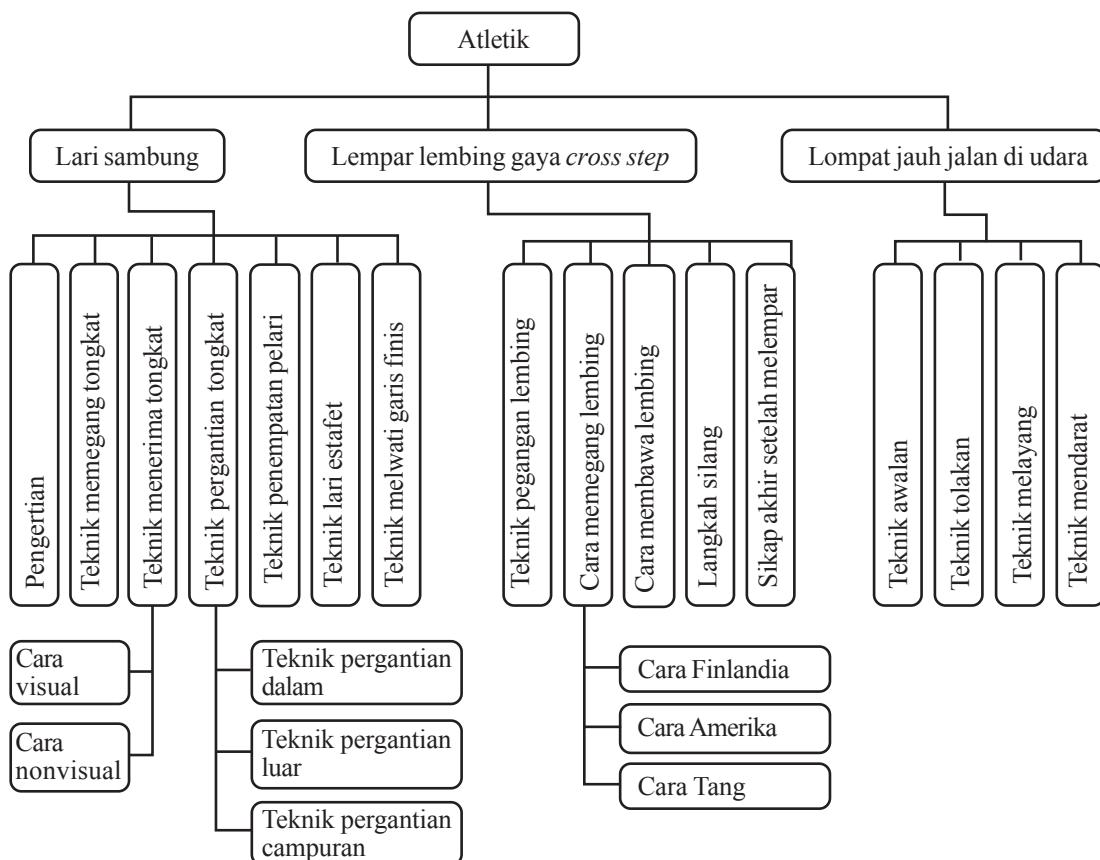
Pada pelajaran ketiga ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

- A. Lari Sambung
- B. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara
- C. Lempar Lembing
- D. Lempar Cakram

Sebelum mengakhiri pelajaran ketiga, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Start, sikap badan saat lari, masuk finis.
- Awalan, tumpuan/tolakan, melayang, mendarat.
- Pegangan, awalan, melempar/menolak, gerak ikutan.

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi atletik dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan lari sambung, lompat jauh, lempar cakram, dan lempar lembing dengan teknik yang benar serta dapat mengombinasikan dan memvariasikan dengan baik.

## Bab 3

# Atletik

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat melakukan gerakan atletik yang meliputi: lari, lompat, dan lempar dengan teknik yang benar dengan memperhatikan nilai-nilai sportivitas.

Atletik adalah jenis olahraga yang terdiri dari nomor lari, lompat dan lempar. Atletik ini merupakan cabang olahraga tertua yang dilombakan sejak olimpiade pertama 776 SM di Yunani. Olahraga ini berasal dari Yunani yaitu dari kata *atlon* artinya *kontes*.

Induk organisasi olahraga atletik di dunia adalah *International Association of Athletic Federation* (IAAF) dan di Indonesia dikembangkan melalui wadah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Pada nomor lempar meliputi lempar cakram, lembing, dan tolak peluru.

Lempar cakram adalah salah satu cabang atletik yang diperlombakan. Adapun cakram yang dilemparkan memiliki berat 2 kg untuk laki-laki dan 1 kg untuk perempuan dan dilakukan di lapangan berbentuk lingkaran.



Gambar 3.1 Lempar cakram.

Sumber: <http://1.bp.blogspot.com>

Atlet Indonesia yang berprestasi di nomor lempar cakram di antaranya Anna Yos Andjioe yang berasal dari Kalimantan Barat.

Sosok Anna merupakan atlet pelempar cakram yang disegani, karena keahlian melempar cakram. Meskipun di usia setengah abad beliau mampu melakukan teknik lemparan yang benar dan jauh. Bahkan dalam Kejurnas PAVI atlet ini masih yang terbaik. Pada nomor ini sayang di Indonesia kurang regenerasi. Untuk itu marilah kita pelajari nomor ini dengan benar agar kita bisa berprestasi setinggi-tingginya.

## A. Lari Sambung

### 1. Hakikat lari sambung

Lari sambung/lari estafet adalah lari secara beregu yang terdiri dari 4 orang yang pelaksanaannya lari dengan cara memindahkan tongkat estafet yang telah ditentukan ukurannya dan dalam pemberian tongkat harus berada di dalam daerah *wissel*. Adapun untuk pelari pertama menggunakan start jongkok, sedangkan pelari II, III, dan IV menggunakan start melayang.

### 2. Teknik memegang tongkat

Teknik memegang tongkat dapat dibedakan menjadi dua.

#### a. Teknik memegang tongkat ketika akan start

Teknik memegang tongkat ketika akan start adalah sebagai berikut.

- 1) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika start, ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan.
- 2) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah, hingga ketika start ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis start.



Gambar 3.2 Teknik memegang tongkat ketika akan start.

#### b. Teknik memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat

Teknik ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang. Untuk pelari pertama, teknik ini harus dimulai ketika start.



Gambar 3.3 Teknik memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat.

### 3. Teknik menerima tongkat

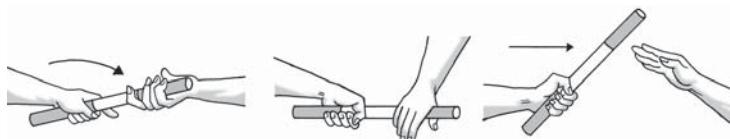
Teknik menerima tongkat, meliputi sebagai berikut.

#### a. Cara visual

Cara visual adalah teknik menerima tongkat dengan melihat ke belakang sebelum tongkat berpindah tangan dilakukan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Tangan yang menerima diluruskan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- 2) Tangan yang menerima tongkat diayunkan ke belakang dengan sikap telapak tangan menghadap ke belakang dan keempat jari terbuka ke arah dalam.

- 3) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.



**Gambar 3.4** Teknik menerima tongkat dengan cara visual.

#### b. Cara nonvisual

Cara nonvisual adalah teknik menerima tongkat dengan cara tidak menoleh ke belakang ketika tongkat berpindah tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang atas, telapak tangan menghadap atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- 2) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- 3) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang pinggul, dengan telapak tangan menghadap dalam dan jari-jari agak ditekuk, sedangkan ibu jari dibuka.



**Gambar 3.5** Teknik menerima tongkat dengan cara nonvisual.



**Gambar 3.6** Latihan lari estafet  
Sumber: <http://farm3.static.flickr.com>

### 4. Teknik pergantian tongkat

Teknik pergantian tongkat dibedakan menjadi tiga.

#### a. Teknik pergantian luar

Teknik pergantian luar dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Pelari datang di sepanjang sisi luar mendekati penerima tongkat.
- 2) Tongkat diserahkan dengan tangan kiri.

- 3) Tongkat diterima dengan tangan kanan.
  - 4) Pelari kedua dan ketiga memindahkan tongkat dari tangan kanan ke kiri.
- b. *Teknik pergantian dalam*
- Teknik pergantian dalam dilakukan dengan cara sebagai berikut.
- 1) Pelari yang datang di sepanjang sisi dalam mendekati penerima tongkat.
  - 2) Tongkat diserahkan dengan tangan kanan.
  - 3) Tongkat diterima dengan tangan kiri.
  - 4) Pelari kedua dan ketiga harus memindahkan tongkat dari tangan kiri ke kanan.
- c. *Teknik pergantian campuran*
- Teknik pergantian campuran merupakan gabungan antara teknik pergantian dalam dan pergantian luar.

### Info Olahraga

Hal yang harus diperhatikan dalam lari estafet antara lain:

1. Start yang digunakan oleh pelari pertama start jongkok, selanjutnya start melayang.
2. Pemindahan tongkat harus berada di daerah wissel dan dalam keadaan kedua pelari lari dengan kecepatan tinggi.

## 5. Teknik penempatan pelari estafet

Teknik penempatan pelari estafet dapat dilakukan dengan pengelompokan sebagai berikut.

- a. Pelari pertama harus memiliki kemampuan start yang baik dan berlari pada tikungan secara baik.
- b. Pelari kedua memiliki kemampuan berlari yang baik di lintasan lurus.
- c. Pelari ketiga memiliki kemampuan berlari yang baik di tikungan.
- d. Pelari keempat memiliki kemampuan berlari yang baik di lintasan lurus dan pandai memasuki finis.

## 6. Teknik lari estafet

Teknik lari estafet, meliputi sebagai berikut.

- a. Setiap regu berjumlah empat atlet yang memiliki lari tercepat.
- b. Start dengan start jongkok bagi pelari pertama, sedangkan pelari 2, 3, dan 4 dengan start melayang.
- c. Lari dilakukan di lintasan masing-masing.
- d. Tongkat dibawa pelari dari start hingga memasuki garis finis.

## 7. Teknik memasuki garis finis

Cara melakukannya:

- a. Lari secepat-cepatnya tanpa mengubah langkah.
- b. Pandangan lurus ke depan.
- c. Ayunkan salah satu tangan ketika melewati garis finis atau busungkan dada ke depan.

## Tugas

1. Sebutkan teknik dasar lari jarak pendek!
2. Sebutkan nomor-nomor lari estafet!
3. Sebutkan dua cara penerimaan tongkat estafet!
4. Apakah yang dimaksud dengan daerah *wissel* dalam lari estafet?
5. Jelaskan cara memasuki garis finis pada lari estafet!

## Kegiatan Siswa

- A. Lakukan gerak lari sambil mengoperkan tongkat secara berpasangan. Dilakukan 4 regu berpasangan untuk dilombakan agar latihan lebih bersemangat dengan cara:
  1. Pelari pertama melakukan start jongkok berlari  $\pm$  20 meter dan 10 meter digunakan untuk mengoper tongkat kepada pelari kedua.
  2. Setelah itu pelari kedua berlari sambil membawa tongkat memasuki daerah finis menempuh jarak  $\pm$  20 meter.
- B. Lakukan secara berpasangan dengan menempuh jarak 50 meter.
  1. Perhatikan cara melakukan start pada pelari pertama.
  2. Jelaskan cara mengoper tongkat oleh kedua pelari!
  3. Jelaskan cara memasuki finis oleh pelari kedua!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## B. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara



**Gambar 3.7** Teknik awalan dalam lompat jauh.

### 1. Hakikat lompat jauh

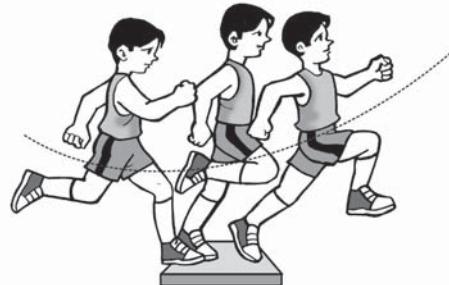
Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik dengan cara melakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan tumpuan satu kaki yang terkuat dan mendarat dengan dua kaki pada bak pasir.

### 2. Teknik awalan

Awalan dalam lompat jauh bertujuan memperoleh kecepatan pada waktu melompat atau ancang-ancang untuk memperoleh momen ke arah tolakan dan dalam melakukan awalan dengan cara lari secepat-cepatnya tanpa mengubah langkah dengan jarak sesuai yang diinginkan  $\pm$  30 – 40 m.

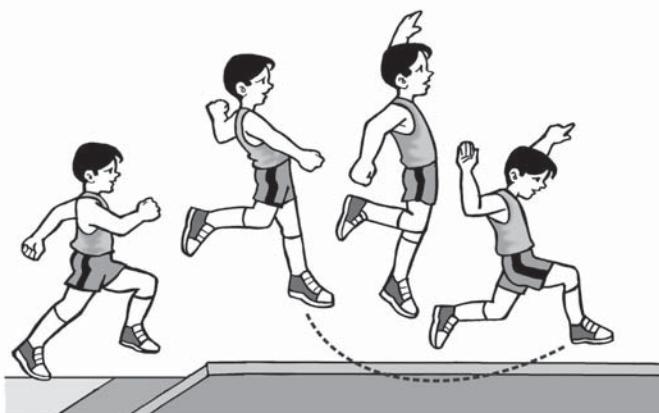
### 3. Teknik tolakan

Pada teknik tolakan ini akan terjadi perubahan kecepatan horizontal ke vertikal. Tolakan dilakukan untuk memperoleh pantulan ke arah menegak, yaitu melakukan tolakan ke papan tumpu dari gerakan awalan dengan salah satu kaki.



Gambar 3.8 Teknik tolakan dalam lompat jauh.

### 4. Teknik saat melayang di udara



Gambar 3.9  
Teknik melayang di udara.

Gerakan melayang menyerupai orang berjalan di udara. Caranya sebagai berikut.

- Setelah kaki ayun terangkat ke depan, kaki ayun digerakkan ke belakang dan kaki tumpu digerakkan ke depan.
- Selanjutnya, kaki ayun digerakkan ke depan lagi sehingga sejajar dengan kaki tumpu.

### Info Olahraga

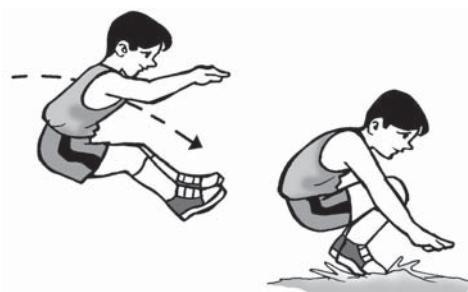
Untuk melakukan lompat jauh yang perlu diperhatikan ada beberapa hal yaitu:

- Irama gerak langkah dan menolak harus diatur agar saat menolak dengan kaki yang benar dan gerakan menolak ke arah depan atas.
- Pendaratan menggunakan kedua kaki bersamaan kedua lutut mengeper.

### 5. Teknik mendarat

Caranya sebagai berikut:

- Luruskan kedua kaki dan tangan ke depan bersamaan badan dicondongkan ke depan.
- Pada saat kedua tumit menyentuh pasir, dengan cepat kedua lutut ditekuk dan tangan menyentuh bak pasir.



Gambar 3.10  
Teknik tolakan dalam lompat jauh.

## Tugas

1. Sebutkan 4 teknik dasar yang harus dikuasai oleh pelompat jauh!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan melayang pada lompat jauh gaya jalan di udara!
3. Apakah fungsi dari awalan dalam lompat jauh?
4. Sebutkan gaya dalam lompat jauh!
5. Sebutkan 3 hal yang menyebabkan pelompat dinyatakan diskualifikasi!

## Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan koordinasi lompat jauh gaya berjalan di udara didahului dengan awalan, tolakan, posisi badan di udara dan mendarat.

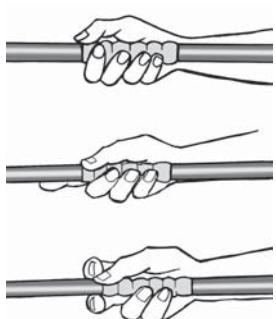
- Baris berbanjar 5 orang, satu per satu melakukan lompatan ke arah bak pasir dan teman mengawasi, memperhatikan lompatan.
  1. Jelaskan cara melakukan awalan!
  2. Jelaskan cara melakukan tolakan!
  3. Jelaskan cara melakukan sikap di udara!
  4. Jelaskan cara melakukan mendarat!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## C. Lempar Lembing

### 1. Hakikat lempar lembing

Lempar lembing adalah salah satu cabang nomor atletik lempar dengan alat menyerupai tombak yang terbuat dari aluminium atau bambu yang dilemparkan di lapangan yang telah ditentukan dengan tujuan dapat melakukan lemparan sejauh-jauhnya dan lembing jatuh menancap di sektor lemparan.



Gambar 3.11 Teknik memegang lembing.

### 2. Cara memegang lembing

Memegang lembing dapat dibedakan menjadi tiga sebagai berikut.

a. *Cara Amerika*

Lembing dipegang antara jari telunjuk dan ibu jari yang berada tepat di belakang lilitan tali pegangan lembing.

b. *Cara Finlandia*

Lembing dipegang antara jari tengah dan ibu jari yang berada tepat pada belakang lilitan tali pegangan lembing. Sementara itu, letak jari telunjuk lurus ke arah belakang di bawah lembing.

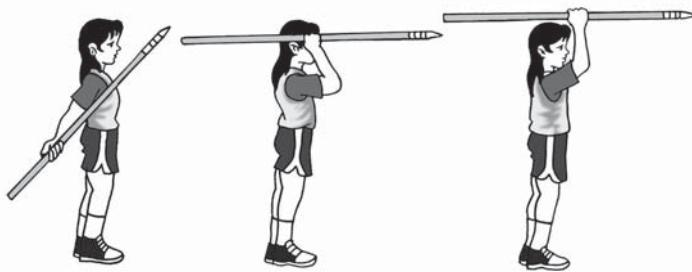
c. *Cara pegangan Tang*

Lembing dipegang dengan telunjuk dan jari tengah menjepit lembing tepat di belakang pegangan (lilitan).

### 3. Cara membawa lembing

Cara membawa lembing ada tiga cara sebagai berikut.

- Tangan pembawa lembing lurus ke belakang serong ke bawah, lembing dipegang di samping badan segaris dan menempel pada lengan, sedangkan ujung lembing di samping dada.
- Tangan pembawa lembing ditekuk 90°, lembing dipegang setinggi telinga dan tepat di atas bahu. Posisi lembing bisa horizontal, serong ke atas atau bawah.
- Tangan pembawa lembing diangkat sedikit lebih tinggi dari kepala. Posisi lembing mendatar atau serong.



Gambar 3.12 Teknik membawa lembing

#### Info Olahraga

Untuk dapat melakukan variasi kombinasi dan koordinasi diperlukan kerja sama yang baik sesama teman agar dalam latihan menyenangkan dan tidak membosankan. Untuk lempar lembing lapangan dapat dimodifikasi disesuaikan dengan kondisi yang ada di sekolah dengan selalu memperhatikan keselamatan.

### 4. Langkah silang (*cross step*) sebelum melempar

Cara lempar lembing gaya Finlandia (*cross step*) adalah sebagai berikut. Setelah langkah awalan terakhir, lakukan langkah silang.

- Langkahkan kaki kanan ke depan menyilang kaki kiri. Bersamaan itu tangan kanan memegang lembing kemudian turunkan dan serong ke bawah.
- Langkahkan kaki kiri ke depan dengan tetap mempertahankan sikap tangan kanan.
- Langkahkan kaki kanan ke depan menyilang kaki kiri.
- Langkahkan kaki kiri ke depan selebar mungkin saat telapak kaki tepat menginjak tanah, putar pinggang ke depan bersamaan tangan kanan ditarik ke depan atas.



Gambar 3.13 Lempar lembing gaya Finlandia

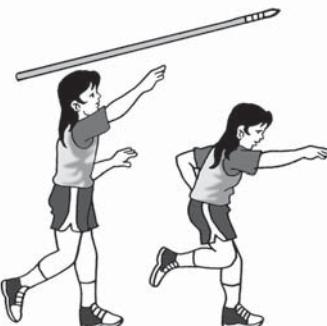
### 5. Sikap akhir setelah melempar (*follow through/gerak ikutan*)

Gerak ikutan/*follow through* ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Sikap badan menghadap ke arah lemparan lembing, kaki kanan jatuh ke depan mengganti posisi kaki kiri.
- b. Kaki kiri ke belakang menjaga keseimbangan, sedangkan tubuh condong ke depan.

#### Tugas

1. Sebutkan tiga pegangan lembing!
2. Sebutkan teknik dasar lempar lembing!
3. Sebutkan 2 gaya lempar lembing!
4. Apakah tujuan utama dari lempar lembing?
5. Jelaskan cara pegangan lembingan Finlandia!



Gambar 3.14 Gerak ikutan.

#### Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan koordinasi lempar lembing gaya langkah silang dari jarak 6 – 8 meter. Lanjutkan dengan gerak menyilangkan kaki kanan tiga langkah di belakang kaki kiri serta gerakan melempar

1. Jelaskan langkah kaki awalan *cross step*!
2. Jelaskan cara melakukan lemparan lembing!
3. Jelaskan cara melakukan gerak ikutan!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## D. Lempar Cakram

### 1. Hakikat lempar cakram

Lempar cakram adalah salah satu cabang atletik nomor lempar dengan cara melemparkan cakram 2 kg untuk putra dan 1 kg untuk putri di lapangan cakram yang berbentuk lingkaran. Adapun pemenang dalam lempar cakram ditentukan dengan lemparan sejauh-jauhnya.

## 2. Teknik memegang cakram

Caranya sebagai berikut:

- a. Cakram dipegang dengan empat jari dibuka renggang.
- b. Ruas-ruas akhir jari melengkung menutupi tepi pada cakram.



Gambar 3.15 Teknik memegang cakram.

## 3. Teknik awalan lempar cakram

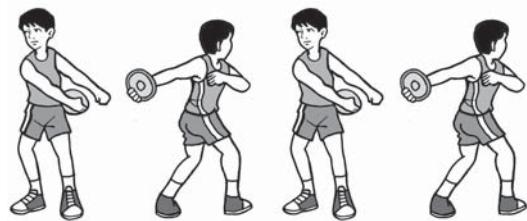
Awalan mundur dengan satu setengah putaran. Cara melakukannya:

- a. Atlet membawa cakram dengan posisi membelakangi sektor lemparan.
- b. Lutut agak ditekuk berat badan di tengah.
- c. Cakram diayunkan ke belakang kemudian ke depan dan dilakukan secara berulang-ulang.
- d. Kaki kanan ditekuk lebih rendah dan ayunkan cakram ke belakang jauh. Badan dipilipkan ke kanan dan sedikit membungkuk, lengan kiri diangkat ke muka dada dengan siku ditekuk sebagai persiapan untuk memutar gerakan berputar.
- e. Badan berputar ke kiri disusul dengan gerakan kaki kanan. Pada waktu memutar, lengan kanan yang memegang cakram tetap berada di belakang badan, lengan kiri berada di depan.
- f. Poros putaran adalah kaki kiri sedikit ditekuk dan menapakkan pada ujung kaki. Badan menghadap sektor lemparan, kaki kiri ditolakkan untuk membantu putaran dilanjutkan gerakan maju dan disertai kaki kanan diangkat ke depan, seperti orang lari. Posisi badan tetap condong ke depan untuk dapat mempercepat putaran, kaki kanan menapak kira-kira di tengah lingkaran. Pemindahan kaki kanan ke depan dengan kaki kiri ini, pada saat melayang seperti pada gerakan lari atau lompatan pendek.
- g. Setelah kaki kanan mendarat, poros dari kaki kiri beralih ke kanan, dan putaran diteruskan, sedangkan kaki kiri diletakkan di belakang batas depan lingkaran. Dalam melakukan putaran, berat badan berada di kaki kanan. Sementara itu, kaki kiri menumpu pada ujung kaki dan lengan kiri terangkat di depan dada.

### Info Olahraga

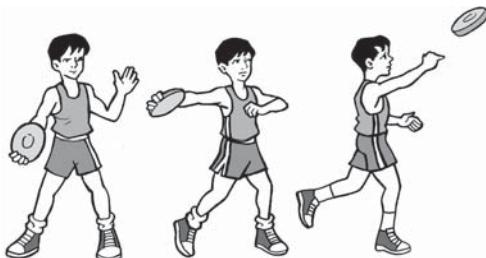
Hal yang harus diperhatikan dalam lempar cakram:

1. Posisi kedua lutut saat melakukan gerakan memutar badan untuk melakukan awalan, lemparan agak direndahkan dan kaki yang dipergunakan bertumpu dengan tumit terangkat dari lantai. Sedangkan arah gerakan lempar mengayun ke depan atas.
2. Dalam melakukan gerak lanjutan menggantikan posisi kaki depan dengan kaki belakang hingga posisi berat badan condong ke depan dan kaki yang berada di belakang tergantung rileks.



Gambar 3.16 Teknik awalan lempar cakram.

#### 4. Cara melempar cakram (lenting tangan saat melempar)



Gambar 3.17 Gerak lenting tangan saat melempar cakram.

Gerak lenting tangan saat melempar merupakan gerak yang dilakukan setelah putaran terakhir dari gerak awalan memutar dengan posisi kaki kiri di depan dan kanan di belakang, yaitu gerak mengayun cakram ke depan, ke atas hingga cakram lepas dari tangan dan sudut lemparan  $45^\circ$  serta cakram berputar searah jarum jam.

#### 5. Sikap akhir setelah melempar (*follow through*)

Gerak ikutan adalah gerak yang dilakukan setelah cakram lepas dari tangan dengan cara menggantikan posisi kaki kiri yang ada di depan kaki kanan dan gantungkan kaki kiri di belakang kaki kanan secara rileks.

#### Tugas

1. Sebutkan dua gaya lempar cakram!
2. Jelaskan lemparan yang sah dalam lempar cakram!
3. Apakah kegunaan gerak lanjutan dalam lempar cakram?
4. Jelaskan cara melakukan awalan lempar cakram gaya membelaikangi!
5. Sebutkan berat cakram untuk atlet putri dan putra untuk anak SMP!



Gambar 3.18 Sikap akhir setelah melempar cakram.

### Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan lomba lempar cakram ke arah sasaran dengan daerah skor yang ditentukan.

1. Peserta (siswa) melempar ke daerah yang dituju.
2. Arah lempar harus melewati tali.
3. Peserta (siswa) yang melempar pada daerah skor tertinggi dinyatakan pemenang.
  - a. Perhatikan cara pegangan cakram!
  - b. Jelaskan sikap badan saat melakukan awalan memutar dan perhatikan arah lemparan cakram!
  - c. Jelaskan cara melakukan gerak ikutan!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

1. Lompat jauh merupakan nomor atletik yang bertujuan mencapai lompatan sejauh-jauhnya.
2. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah sebagai berikut: teknik awalan dilakukan dari jarak  $\pm 45$  meter, lakukan tolakan pada papan tumpu dengan kaki terkuat, sikap badan melayang di udara, kedua kaki digerakkan dari poros paha, pinggul seperti orang berjalan di udara, teknik mendatar, dilakukan dengan menjulurkan kedua kaki dan tangan ke depan.
3. Lari sambung/estafet, yaitu nomor lari yang dilakukan secara beregu dengan membawa tongkat dari start hingga melewati garis finis. Setiap regu terdiri atas empat atlet.
4. Nomor estafet yang biasa diperlombakan adalah:  $4 \times 100$  meter putra dan putri,  $4 \times 400$  meter putra dan putri.
5. Penerimaan tongkat estafet dapat dibedakan menjadi dua, yaitu cara visual dan cara nonvisual. Pada lari estafet, pelari pertama menggunakan start jongkok, sedangkan pelari kedua, ketiga, dan keempat dengan start melayang. Teknik pergantian tongkat pada lari estafet dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu pergantian dalam, pergantian luar, dan pergantian campuran.
6. Lempar lembing merupakan nomor lempar dalam atletik yang tujuannya dapat melemparkan lembing sejauh mungkin.
7. Cara memegang lembing ada tiga macam, yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit/tang. Untuk dapat melempar lembing dengan baik, seorang pelempar harus menguasai teknik, meliputi cara memegang lembing, cara membawa lembing, langkah, lentangan badan saat melempar, dan gerak akhir (*follow through*).
8. Tujuan lempar cakram adalah untuk memperoleh lemparan sejauh-jauhnya dengan sudut lemparan yang tepat dengan besar sudut  $\pm 45^\circ$ .
9. Teknik-teknik lempar cakram, meliputi hal-hal sebagai berikut: cara memegang cakram, cara melakukan awalan lempar cakram, cara melempar cakram, gerakan badan setelah melempar.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

1. Lakukan secara beregu yang terdiri dari 6 orang siswa melakukan *joging* dengan baris berbanjar. Pada aba-aba *yak* oleh guru siswa yang berada paling belakang memberikan tongkat kepada pelari yang berada di depannya. Selanjutnya dilakukan secara berurutan. Setelah sampai di barisan paling depan tongkat diberikan ke arah belakang.

- Lakukan awalan dan teknik menolak dengan melewati peti dengan menggunakan satu kaki dan dilanjutkan dengan mendarat dengan kedua kaki. Dilakukan secara berurutan hingga semua siswa melakukan 3 kali lompatan.

## ⇒ Glosarium

<i>check mark</i>	: pemberian tanda dalam awalan lompat jauh
<i>cross step</i>	: gaya langkah silang nomor lempar lembing
daerah <i>wissel</i>	: daerah pengoperan tongkat estafet oleh dua pelari dengan jarak 20 meter
<i>follow through</i>	: gerak ikutan pada nomor lempar
lari estafet	: nomor lari beregu dengan membawa satu tongkat dari start hingga finis dan tiap regu terdiri dari 4 orang
nonvisual	: penerimaan tongkat tanpa melihat
start melayang	: start yang digunakan oleh pelari 2, 3, dan 4 pada nomor lari estafet
visual	: penerimaan tongkat dengan melihat



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!
- Pada nomor lari estafet dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri dari ....  
a. 2 pelari      c. 4 pelari  
b. 3 pelari      d. 5 pelari
  - Start yang digunakan oleh pelari pertama pada nomor lari estafet adalah ....  
a. jongkok      c. melayang  
b. berdiri      d. campuran
  - Teknik penerimaan tongkat dengan cara melihat disebut ....  
a. nonvisual      c. statis  
b. visual      d. dinamis
  - Teknik pada lompat jauh yang membedakan gaya pada ....  
a. awalan      c. melayang  
b. tolakan      d. mendarat
  - Gaya lempar lembing dengan awalan langkah silang disebut ....  
a. *cross step*      c. *check mark*  
b. *hop step*      d. menyamping
  - Besar sudut sektor lemparan dalam lempar cakram, yaitu ....  
a. 30 derajat      c. 45 derajat  
b. 40 derajat      d. 60 derajat
  - Teknik terakhir yang dilakukan dalam lempar cakram adalah ....  
a. *check mark*  
b. *cross step*  
c. *pull up*  
d. *follow through*

8. Teknik yang paling efektif untuk menambah kecepatan pada lari estafet adalah ....
  - a. start
  - b. pemberian tongkat
  - c. sikap pelari
  - d. finis
9. Penempatan pelari yang memiliki kemampuan berlari cepat dan lurus, dalam lari estafet ditempati oleh pelari ....
  - a. pertama      c. ketiga
  - b. kedua        d. keempat
10. Terjadinya perubahan kecepatan horizontal ke vertikal dalam lompat jauh ketika melakukan ....
  - a. awalan      c. tolakan
  - b. melayang     d. mendarat
11. *Check mark* dalam lompat jauh dilakukan saat ....
  - a. awalan      c. melayang
  - b. tolakan     d. mendarat
12. Pegangan lembing dengan telunjuk dan jari tengah menjepit lembing tepat di belakang lilitan disebut ....
  - a. pegangan Amerika
  - b. pegangan Finlandia
  - c. pegangan Inggris
  - d. pegangan tang
13. Teknik lempar lembing yang berfungsi menjaga keseimbangan adalah ....
  - a. pegangan      c. lemparan
  - b. awalan        d. gerak ikutan
14. Awalan dalam melakukan lemparan pada nomor lempar cakram, adalah ....
  - a. lari cepat
  - b. putaran
  - c. langkah silang
  - d. geseran langkah
15. Putaran cakram yang benar saat dilepas dua tangan adalah ....
  - a. ke bawah
  - b. ke atas
  - c. searah jarum jam
  - d. kebalikan jarum jam

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Sebutkan teknik dasar nomor lari sambung!
2. Jelaskan cara penempatan pelari yang tepat dalam lari sambung!
3. Sebutkan teknik dasar lompat jauh!
4. Apakah yang dimaksud dengan *check mark* dalam lompat jauh?
5. Jelaskan cara membawa lembing saat melakukan awalan!
6. Jelaskan cara pemberian tongkat nonvisual dalam lari sambung!
7. Jelaskan posisi badan saat melayang dalam lompat jauh berjalan di udara!
8. Sebutkan 3 macam pegangan lembing!
9. Apakah fungsi *follow through* dalam lempar cakram?
10. Jelaskan cara masuk garis finis dalam lari sambung!

## Bab 4

# Bela Diri



**Sumber:** <http://ikokyokushinkaikan-indonesia.com>

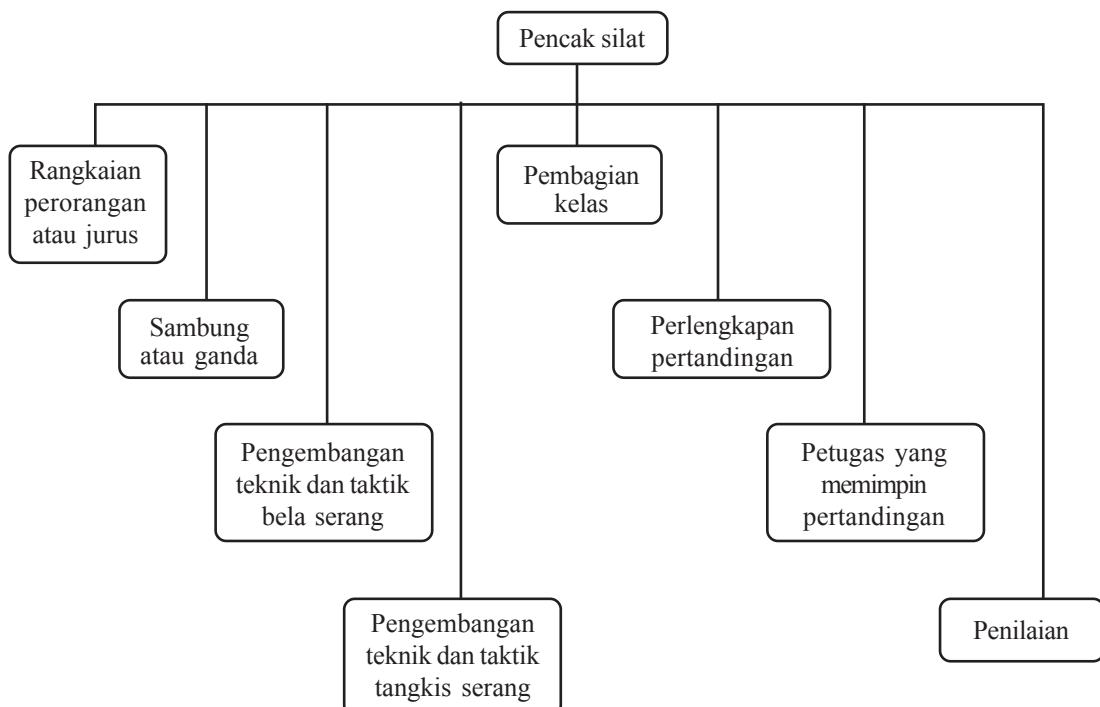
Pada pelajaran keempat ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

### **Pencak Silat**

Sebelum mengakhiri pelajaran keempat, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Teknik pembelaan (langkah, hindaran, elakan, tangkisan).
- Teknik penyerangan (serangan tangan dan serangan tungkai).

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi olahraga bela diri pencak silat dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan teknik bela serang pada pencak silat dengan teknik yang benar dan dapat mengombinasikan dan memvariasikan dengan baik.

## Bab 4

# Bela Diri

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan gerakan-gerakan dalam pencak silat dengan teknik yang benar dan memperhatikan nilai-nilai sportivitas.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang khas dari Indonesia. Olahraga ini terdiri dari unsur "pencak" yaitu gerakan jasmani dan "silat" yaitu mengandung budi pekerti. Pencak silat berkembang di Indonesia melalui Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang didirikan di Solo tahun 1948 dengan ketua IPSI pertama Mr. Wongsonnegoro, SH.

Nomor pencak silat dalam pertandingan meliputi nomor tunggal (Wiraloka) dan nomor tanding (Wiralaga) yang dimainkan di gelanggang matras  $10 \times 10$  meter dan dipimpin oleh seorang wasit dan lima orang juri. Pertandingan pencak silat kelas tanding (wiralaga) terdiri dari kategori A sampai J yang diklasifikasikan menurut berat badan pesilat.

Untuk memenangkan pertandingan ditentukan dengan nilai selama 3 ronde di mana serangan tangan mendapat nilai 1, kaki nilai 2, dan jatuh nilai 3. Tentunya untuk memperoleh nilai diperlukan penguasaan teknik serangan dan pembelaan dengan baik serta kematangan emosional pesilat.

Kemenangan seorang pesilat pun juga tak luput dari kejelian seorang pelatih, di mana pelatih harus bisa mengamati tentang teknik-teknik lawan untuk menetapkan strategi dalam meraih kemenangan bagi pesilatnya.

Hendro Catur salah satu sosok pelatih pencak silat yang cukup jeli untuk dapat mempelajari teknik lawan serta memasang strategi untuk memperoleh kemenangan.



**Gambar 4.1** Suasana pertandingan pencak silat

Sumber: <http://www.pencaksilat.co.uk>

Beliau merupakan pelatih yang cukup akrab dengan para pesilat, namun juga memiliki daya juang dan motivasi serta disiplin tinggi dalam pelatihan. Maka tak heran sosok pelatih ini banyak menghasilkan para pesilat yang hebat.

## Pencak Silat

### 1. Hakikat pencak silat

Pencak silat yaitu olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia sejak zaman para leluhur kita dan sekarang dikembangkan melalui IPSI. Olahraga pencak silat ini mengandung dua unsur yang tidak bisa dipisahkan yaitu pencak merupakan latihan fisik dan silat mengandung unsur budi luhur. Adapun teknik dasar pencak silat meliputi sikap berdiri, duduk, langkah, serangan kaki, serangan tangan maupun pembelaan.

### Info Olahraga

Pencak silat mencakup empat unsur yang saling berkaitan, yaitu bela diri, seni, olahraga, dan mental spiritual.

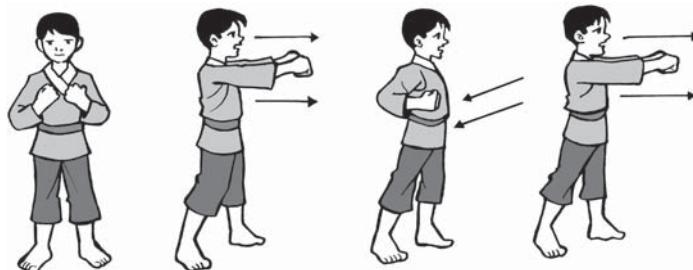
### 2. Rangkaian perorangan/tunggal

Rangkaian teknik perorangan/tunggal terdiri atas jurus-jurus berikut.

#### a. Jurus pertama

Langkah-langkahnya, antara lain sebagai berikut.

- 1) Lakukan sikap awal, yaitu berdiri tegak kedua telapak kaki membentuk sudut  $90^\circ$  dan kedua tangan mengepal di depan dada.
- 2) Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan kedua lengan dipukulkan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan.
- 3) Kembali ke posisi awal.

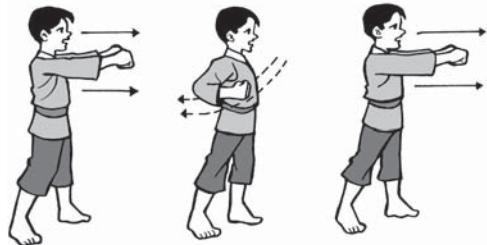


Gambar 4.2 Jurus pertama untuk teknik perorangan.

#### b. Jurus kedua

Langkah-langkahnya, antara lain sebagai berikut.

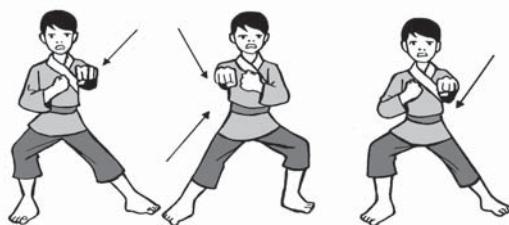
- 1) Lakukan sikap awal.



**Gambar 4.3** Jurus kedua untuk teknik perorangan.

- 2) Kaki kanan melangkah ke samping kanan bersamaan kedua tangan dipukulkan ke depan lurus.
- 3) Sikukan kedua tangan ke belakang secara bersamaan.
- 4) Pukulkan kembali kedua tangan ke depan secara bersamaan.
- 5) Kembali pada sikap awal.

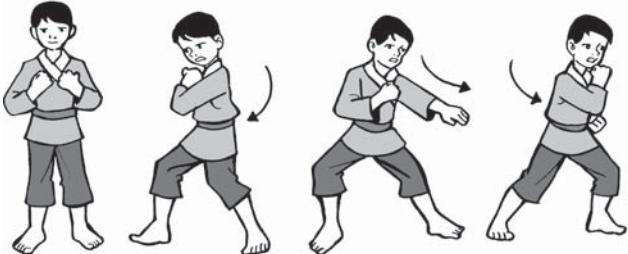
#### c. *Jurus ketiga*



**Gambar 4.4** Jurus ketiga untuk teknik perorangan.

- Langkah-langkahnya, antara lain sebagai berikut.
- 1) Lakukan sikap awal.
  - 2) Langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan lutut agak direndahkan dan tangan kiri memukul lurus ke depan. Sementara itu, tangan mengepal di dada.
  - 3) Lakukan gerakan kebalikan arah.
  - 4) Kembali pada sikap awal.

#### d. *Jurus keempat*



**Gambar 4.5** Jurus keempat untuk teknik peroangan.

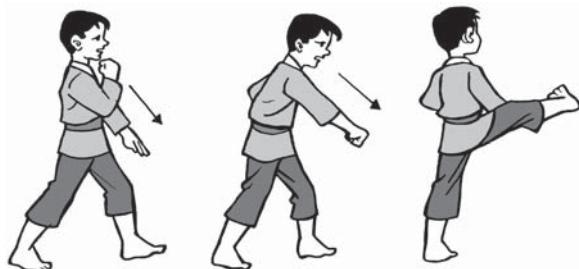
Langkah-langkahnya, antara lain sebagai berikut.

- 1) Lakukan sikap awal.
- 2) Kaki kanan maju serentak tangan kanan memukul ke depan dilanjutkan dengan gerakan tangan kaki dimajukan ke depan diikuti gerakan badan memutar ke arah kanan.
- 3) Kaki kiri mendang ke depan dilanjutkan dengan gerak memutar menyilang di belakang kaki kanan.
- 4) Kaki kanan ditendang ke depan dilanjutkan dengan memutar kaki kanan ke belakang kaki kiri.
- 5) Kaki kanan digeser ke belakang, hingga membentuk kuda-kuda depan.
- 6) Kembali ke posisi awal.

e. *Jurus kelima*

Langkah-langkahnya, antara lain sebagai berikut.

- 1) Lakukan sikap awal.
- 2) Kaki kanan melangkah ke samping kanan, tangan kiri menggergaji ke depan. Kaki kanan mundur ke belakang, tangan kanan menggergaji ke depan.
- 3) Kaki kanan menendang ke depan.
- 4) Kembali pada sikap awal.



**Gambar 4.6** Jurus kelima untuk teknik peroangan.

3. *Sambung/ganda*

Sambung/ganda dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

Tangkisan tutup depan dan tendangan depan.

- a. Berdiri posisi awal seperti jurus pertama.
- b. B melakukan tendangan depan dan A melakukan tangkisan tutup depan.
- c. Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian).



**Gambar 4.7** Gerakan sambung/ganda.

4. *Pengembangan teknik dan taktik serangan langsung*

Pengembangan teknik dan taktik serangan langsung dapat dilakukan sebagai berikut.

- a. *Menggoyahkan pertahanan lawan secara tiba-tiba dengan cara sebagai berikut*
  - 1) Lakukan sikap pasang.
  - 2) Colokkan tangan kiri ke arah mata lawan.
  - 3) Pada saat lawan mengubah posisinya, serang dengan pukulan siku pada bagian ulu hatinya dan disusul dengan tendangan samping.

**Info Olahraga**

Bagian tubuh yang tidak boleh dijadikan sasaran dalam pencak silat adalah leher, kepala, dan bagian bawah pusar sampai kemaluan.

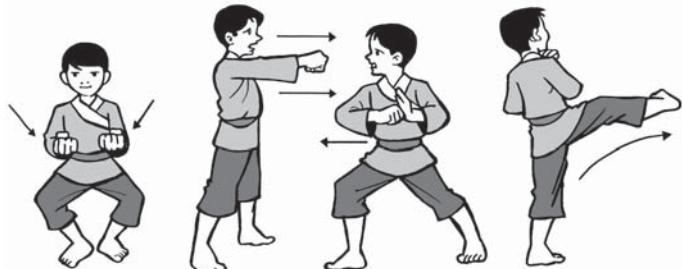
### Info Olahraga

Dalam melakukan latihan gerakan pencak silat harus diperhatikan beberapa hal yang meliputi:

1. Rendahkan lutut saat melakukan kuda-kuda dan badan tetap tegak.
2. Semua gerakan dilakukan dengan sungguh-sungguh dan konseptrasi penuh.
3. Pandangan harus selalu memperhatikan gerakan dari serangan lawan/pasangan.
4. Hindari gerakan yang membahayakan teman/pasangannya.

b. Melakukan serangan pendahuluan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Lakukan sikap pasang.
- 2) Lakukan pukulan.
- 3) Langkahkan kaki yang berada di depan ke belakang dengan gerakan memutar badan.
- 4) Ketika lawan melangkah maju untuk menyerang, lakukan tendangan belakang.



Gambar 4.8 Melakukan serangan pendahuluan.

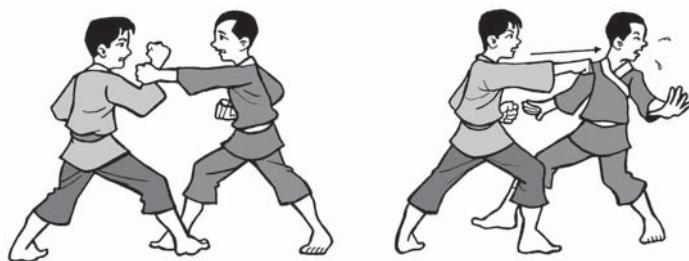
### 5. Pengembangan teknik dan taktik bela serang

Pengembangan teknik dan taktik bela serang dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Mengelak dari pukulan lawan

Mengelak dari pukulan lawan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Lakukan sikap pasang.
- 2) Elakkan pukulan lawan.
- 3) Sambut tangan lawan yang digunakan untuk memukul dan tarik searah pukulan, secara bersamaan serang lawan dengan lutut.



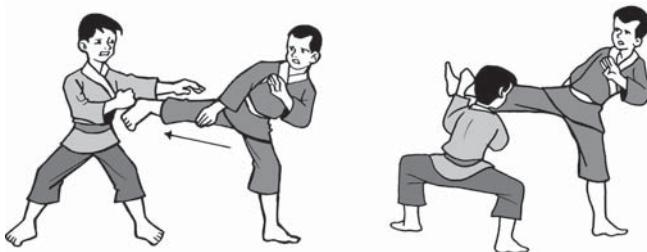
Gambar 4.9 Mengelak dari pukulan lawan.

b. Mengelak dari tendangan lawan

Mengelak dari tendangan lawan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Lakukan sikap pasang.
- 2) Elakkan tendangan lawan dengan melangkahkan kaki kanan serong kanan depan.

- Lakukan pukulan ke arah lipatan paha atau perut dengan tangan atau menendangnya ke arah lipatan paha.



**Gambar 4.10** Mengelak dari tendangan lawan.

## 6. Pengembangan teknik dan taktik tangkis serang



**Gambar 4.11** Teknik menangkis tendangan lawan.



**Gambar 4.12** Teknik menangkis pukulan lawan.

Pengembangan teknik dan taktik tangkis serang dapat dilakukan sebagai berikut.

- Menangkis tendangan lawan dengan cara sebagai berikut.*
  - Lakukan sikap pasang.
  - Lakukan tangkapan dengan tangan ke arah luar.
  - Jika melakukan serangan kembali, tangan tangkis ke arah dalam dengan tangan kiri, dan dengan gerakan yang cepat pegang pergelangan tangan kiri, dengan gerakan yang cepat pegang pergelangan tangan yang digunakan menyerang lalu serang tulang iganya.
- Menangkis pukulan lawan dengan cara sebagai berikut.*
  - Lakukan sikap pasang.
  - Lakukan tangkisan dengan tangan kanan ke arah luar dan tangan yang digunakan menangkis langsung pukulkan ke hidung lawan.
  - Susul pukulan pertama dengan pukulan dua tangan ke arah dada lawan, sambil melangkahkan kaki kiri ke depan.

### Info Olahraga

Tangkisan atau elakan terhadap serangan lawan biasanya disusul dengan teknik jatuh.

## 7. Pembagian kelas

### Pembagian Kelas dalam Pencak Silat Berdasarkan Berat Badan

No.	Kelas	Remaja	Taruna/Dewasa
a.	Kelas A	39 - 42 kg	45 - 50 kg
b.	Kelas B	42 - 45 kg	50 - 55 kg
c.	Kelas C	45 - 48 kg	55 - 60 kg
d.	Kelas D	48 - 51 kg	60 - 65 kg
e.	Kelas E	51 - 54 kg	65 - 70 kg
f.	Kelas F	54 - 57 kg	70 - 75 kg
g.	Kelas G	57 - 60 kg	76 - 80 kg
h.	Kelas H	60 - 63 kg	80 - 85 kg
i.	Kelas I	63 - 66 kg	85 - 90 kg
j.	Kelas bebas	> 66 kg	> 90 kg

## 8. Perlengkapan pertandingan

### Info Olahraga

Pertandingan pencak silat dimainkan di sebuah gelanggang yang dilapisi oleh matras dengan tebal maksimum 5 cm. Pertandingan ini berlangsung dalam tiga babak. Setiap babak berlangsung selama dua menit. Adapun waktu istirahat diberikan selama satu menit di antara babak.

## 9. Petugas yang memimpin pertandingan

Orang-orang yang bertugas memimpin pertandingan adalah sebagai berikut:

- Pakaian pesilat hitam-hitam.
- Pelindung kemaluan.
- Pakaian dua pendamping silat hitam-hitam dan ban/sabuk berwarna merah.

## 10. Penilaian

Penilaian dalam pertandingan bela diri adalah sebagai berikut.

### a. Nilai prestasi teknik

- Nilai 1, serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
- Nilai 1 + 1, tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil mempunyakan serangan lawan, disusul oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.

- 3) Nilai 2, serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
  - 4) Nilai 1 + 2, tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil mematahkan serangan lawan, disusul oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
  - 5) Nilai 3, teknik jatuh yang berhasil menjatuhkan lawan.
  - 6) Nilai 1 + 3, tangkisan, hindaran, elakan, atau tangkapan yang memunahkan serangan lawan, disusul oleh serangan dengan teknik jatuh yang berhasil menjatuhkan lawan.
- b. *Nilai kerapian*  
Nilai kerapian pesilat meliputi sikap awal, pasang, dan koordinasi teknik. Penilaian tiap babak adalah 2–5.

### Tugas

1. Sebutkan teknik dasar dalam pencak silat!
2. Sebutkan 5 sikap kuda-kuda dalam pencak silat!
3. Jelaskan pengertian dari sikap pasang!
4. Apakah yang dimaksud jurus dalam pencak silat?
5. Sebutkan 3 pembelaan dalam pencak silat!

### Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan bela serang berpasangan. Masing-masing menggunakan serangan kombinasi tangan dan kaki maksimal 4 kali gerakan.

1. Perhatikan gerakan langkah-langkah dalam penyerangan maupun pembelaan!
  2. Amati gerakan penyerangan dengan tangan maupun kaki!
  3. Amati gerakan pembelaan baik berupa tangkisan, elakan maupun hindaran!
- Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

### Rangkuman

Pencak silat merupakan olahraga yang berasal dari Indonesia yang mengandung unsur seni, olahraga, dan bela diri. Teknik-teknik dasar pencak silat meliputi kuda-kuda, langkah, serangan, tangkapan, kuncian, bantingan, jatuh, dan belaan yang diseragamkan oleh IPSI. Jurus adalah rangkaian gerak dasar dalam pencak silat yang dilakukan secara berurutan dalam satu kesempatan.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini, kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Lakukan gerakan sambung dengan memperhatikan nilai-nilai bela serang dan selalu memperhatikan sportifitas, kerjasama, serta menghargai lawan.

## ⇒ Glosarium

<i>body protektor</i>	: pelindung dada dalam pertandingan pencak silat
<i>gelanggang</i>	: tempat pertandingan pencak silat berupa matras dengan ukuran $10 \times 10$ meter
<i>jenitel</i>	: pelindung kemaluan dalam pertandingan pencak silat
<i>jurus</i>	: gerakan teknik pencak silat yang terdiri dari 2 atau lebih yang dilakukan secara berurutan dalam waktu sesaat
<i>wiralaga</i>	: nomor tanding dalam pencak silat diantara dua pesilat dengan mela-kukan teknik bela serang sesuai dengan peraturan yang ditentukan
<i>wiraloka</i>	: nomor tanding dalam pertandingan pencak silat dengan memperagakan jurus baik perorangan maupun beregu



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

### A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pertama kali dibentuk di kota Solo tahun 1948 diprakarsai oleh ....
  - a. Wongsoegoro, SH
  - b. Edi M Nalapraya
  - c. Moch. Yamin
  - d. Moch. Hatta
2. Teknik pembelaan dengan mengadakan kontak langsung terhadap serangan lawan adalah ....
  - a. elakan
  - b. hindaran
  - c. tangkisan
  - d. langkah
3. Pencak silat digunakan dalam pertandingan, merupakan unsur dari ....
  - a. bela diri
  - b. seni
  - c. pendidikan
  - d. olahraga
4. Pencak silat merupakan bela diri yang berasal dari ....
  - a. Korea
  - b. Indonesia
  - c. Jepang
  - d. Hongkong
5. Pada pertandingan pencak silat untuk menentukan kelas berdasarkan ....
  - a. berat badan
  - b. warna sabuk
  - c. tingkatan
  - d. umur

6. Tendangan sabit merupakan serangan tungkai dari lintasan arah ....
  - a. depan
  - b. samping
  - c. membusur
  - d. belakang
7. Pesilat dalam pertandingan resmi memakai pakaian berwarna ....
  - a. putih – putih
  - b. hitam – hitam
  - c. hitam – putih
  - d. sesuai seragam
8. Gerakan bela diri dengan pelatihan fisik secara teratur merupakan pengertian dari ....
  - a. silat
  - b. pencak silat
  - c. pencak-pencak
  - d. karate
9. Pertandingan nomor tunggal dengan peragaan jurus dalam pencak silat disebut ....
  - a. wira laga
  - b. wira loka
  - c. wira tunggal
  - d. wira satya
10. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran serangan dengan melangkah disebut ....
  - a. tangkisan
  - b. langkah
  - c. elakan
  - d. hindaran
11. Berikut *bukan* merupakan teknik pembelaan dalam pencak silat adalah ....
  - a. elakan
  - b. tangkisan
  - c. tendangan
  - d. hindaran
12. Berikut ini adalah sasaran dalam pencak silat, *kecuali* ....
  - a. dada
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. kepala
13. Berikut merupakan teknik serangan dalam pencak silat, adalah ....
  - a. sapuan
  - b. tangkisan
  - c. elakan
  - d. hindaran
14. Ciri khusus dalam gerakan pencak silat adalah ....
  - a. langkah kaki
  - b. gerakan gemulai tapi bertenaga
  - c. memanfaatkan tenaga lawan
  - d. menyerang terus menerus
15. Gerakan kombinasi teknik dasar yang dilakukan secara berurutan baik pembelaan maupun penyerangan adalah ....
  - a. tangkisan
  - b. jurus
  - c. kata
  - d. komite

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Sebutkan kelas pertandingan dalam laga tanding pencak silat!
2. Sebutkan petugas yang memimpin pertandingan pencak silat!
3. Apakah pengertian pencak silat?
4. Sebutkan macam-macam teknik pembelaan dalam pencak silat!
5. Sebutkan 5 serangan dengan tangan dalam pencak silat!
6. Apakah yang dimaksud wira laga dalam pencak silat?
7. Apakah yang dimaksud dengan jurus dalam pencak silat?
8. Sebutkan teknik dasar pencak silat!
9. Sebutkan 5 macam kuda-kuda dalam pencak silat!
10. Sebutkan bagian tubuh yang menjadi sasaran pencak silat!

# Bab 5

## Kebugaran Jasmani



Sumber: bp1.blogger.com

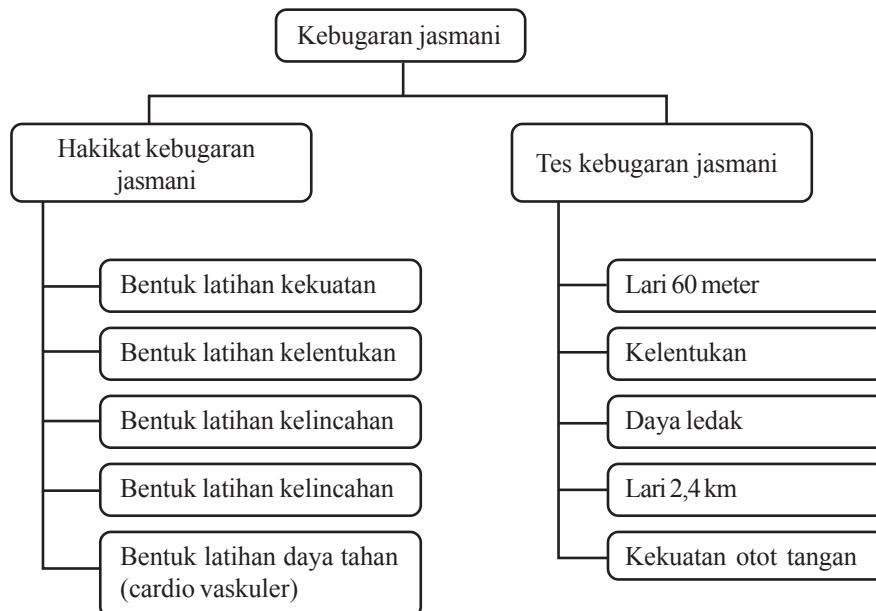
Pada pelajaran kelima ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

### Tes Kebugaran Jasmani

Sebelum mengakhiri pelajaran kelima, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, *circuit training*.

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi kebugaran jasmani dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan latihan kekuatan, daya tanah, kecepatan, dan kelincahan dengan teknik yang benar dan dapat mengombinasikan dan memvariasikan dengan baik.

# Bab 5

## Kebugaran Jasmani

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat mempraktikkan gerakan-gerakan dalam pencak silat dengan teknik yang benar dan memperhatikan nilai-nilai sportivitas.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan adaptasi pada pembebasan fisik terhadap pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk itu kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan guna mendukung kerja yang optimal, efektif, dan efisien tanpa kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan cerminan utama kebugaran seseorang dalam keadaan keseluruhan. Jadi yang nampak pertama dalam kesegaran atau kelelahan seseorang pada penampilan jasmaniah.

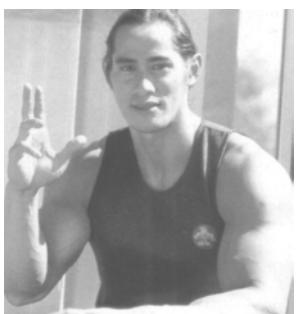
Untuk memelihara kebugaran jasmani ini perlu dilakukan latihan jasmani yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan lain-lain dengan aktivitas senam, renang, bersepeda, *jogging*, lari.

Kebugaran jasmani selalu menjadi tujuan utama setiap orang karena dengan status kebugaran jasmani yang baik pekerjaan sehari-hari akan berjalan dengan baik pula.

Kebutuhan jasmani dapat dicapai dengan latihan yang teratur dan terprogram serta ditunjang dengan istirahat dan gizi yang memadai.

Ade Rai salah satu tokoh binaragawan Indonesia yang memiliki status kebugaran jasmani, selain itu beliau juga memiliki keindahan otot tubuh yang baik.

Semua ini berkat latihan terpadu yang dengan tekun serta berlatih keras akhirnya menjadi salah satu atlet binaragawan terbaik di Indonesia dan sekaligus sekarang menjadi pelatih atau instruktur.



**Gambar 5.1** Ade Rai  
**Sumber:** <http://img.kapanlagi.com>

Marilah kita pelajari latihan kekuatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, kardiovaskuler secara teratur agar mendapat derajat kebugaran jasmani yang baik.

## A. Kebugaran Jasmani

### 1. Hakikat kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan/keadaan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Adapun kebugaran jasmani merupakan pendukung dari semua kegiatan fisik serta menentukan optimal kerja seseorang.

### 2. Bentuk-bentuk latihan kekuatan

Dalam melatih kekuatan biasanya ada 4 otot besar yang dilatih yaitu meliputi otot lengan, tungkai, perut, dan punggung. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara sendiri maupun berpasangan dengan alat maupun tanpa alat. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, antara lain sebagai berikut:

- Melatih kekuatan otot perut dengan *sit up*.
- Melatih kekuatan otot punggung dengan *back up*.
- Melatih kekuatan otot kaki dengan mengangkat beban sambil naik turun bangku.
- Melatih kekuatan otot tangan dengan *push up*.



Gambar 5.2 Bentuk-bentuk latihan kekuatan.

### 3. Latihan kekuatan otot punggung, perut, otot kaki, dan tangan

- Kekuatan otot lengan (*push up*)

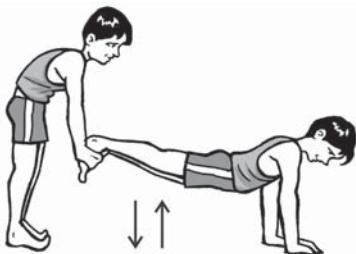
- Sikap awal

Tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai. Kedua tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.

### Info Olahraga

Olahraga untuk kebugaran bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fungsional tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Untuk menjaga kebugaran tubuh, seseorang harus menjaga kebugaran tubuh, seseorang harus melakukan aktivitas olahraga secara benar dan teratur, misalnya dengan melakukan senam atau aerobik secara teratur.

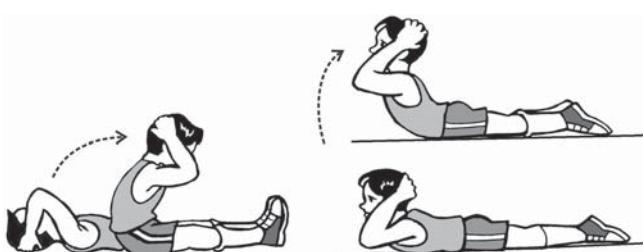


**Gambar 5.3** Latihan kekuatan otot lengan (*push up*).



**Gambar 5.4** Latihan kekuatan otot perut.

- 2) Gerakan  
Angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
- 3) Gerak lanjut  
Badan turunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- b. Kekuatan otot perut (*sit up*)
  - 1) Sikap awal  
Tidur telentang kedua lutut diteuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
  - 2) Gerakan  
Badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kembali.
  - 3) Gerak lanjut  
Perlahan-lahan turunkan badan hingga posisi badan tidur telentang.
  - c. Melatih kekuatan otot perut, *sit up* sambil menangkap bola yang dilempar teman 10 kali.



**Gambar 5.5** Latihan kekuatan otot punggung.



**Gambar 5.6** Latihan kekuatan otot kaki dengan gerakan *squat jump*.

- d. Melatih kekuatan otot punggung, *back up*, sambil menangkap bola yang dilempar teman 10 kali.
- e. Melatih kekuatan otot kaki naik turun anak tangga 10 kali.
- f. Melatih kekuatan otot tangan, melakukan *push up* sambil tepuk 10 kali.
- g. Latihan kekuatan otot kaki dengan *squat jump*. Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10 kali, 15 kali, dan 20 kali. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat ±30 detik.

#### 4. Bentuk-bentuk latihan kelentukan

Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu kelentukan dinamis dengan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam posisi bergerak. Adapun kelentukan statis dilakukan dengan gerakan diulang-ulang dalam posisi diam.

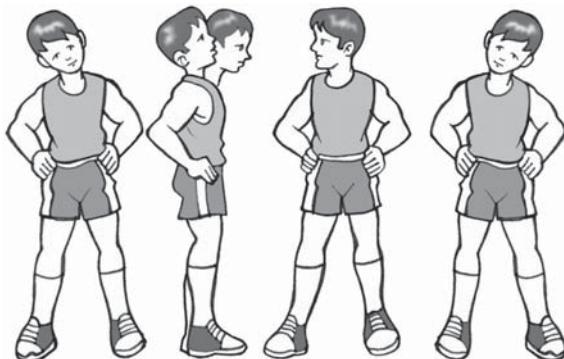
Latihan kelentukan, antara lain sebagai berikut.

- Mencium lutut dari sikap duduk dengan paha dan kaki tetap menempel pada lantai. Lakukan 10 kali hitungan.
- Split* atau membuka kedua kaki selebar-lebarnya hingga punggung menempel pada lantai, tahan sampai 10 kali hitungan.

## 5. Latihan kelentukan (Fleksibilitas) otot leher

Tujuannya adalah untuk melatih persendian dan otot leher ke arah depan dan ke samping.

- Mula-mula berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di pinggang, dan pandangan ke depan.
- Kemudian, miringkan kepala ke kiri dan ke kanan ( $2 \times 4$  hitungan).
- Anggukkan kepala ke bawah dan ke atas ( $2 \times 4$  hitungan).
- Tengokkan kepala ke kiri dan ke kanan ( $2 \times 4$  hitungan).
- Lakukan berulang-ulang.



Gambar 5.8 Latihan kelentukan otot leher.



Gambar 5.7 Bentuk-bentuk latihan kelentukan

### Info Olahraga

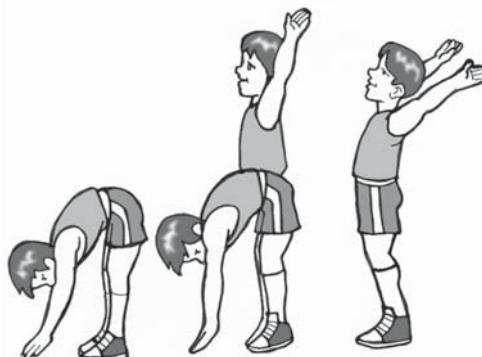
Untuk melakukan kegiatan kebugaran jasmani harus diperhatikan beberapa hal di antaranya:

- Sebelum melakukan bentuk latihan hendaknya didahului dengan pemanasan.
- Latihan kebugaran jasmani dilakukan dari yang teringat dan meningkat secara bertahap.
- Frekuensi minimal  $4 \times$  dalam seminggu.
- Intensitas latihan minimal 70%

## 6. Kelentukan seni pinggul

Untuk melenturkan sendi dan otot pinggul.

- Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala.
- Kemudian, ayunkan kedua belah lengan dari bawah dengan cara menekukkan lutut sampai bengkok, lalu dilanjutkan/digerakkan sampai ke atas kepala.
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya.



Gambar 5.9 Latihan melenturkan sendi dan otot pinggul

## Info Olahraga

Olahraga untuk kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan jasmani yang dilakukan mulai dari pencegahan penyakit, pengobatan, dan rehabilitasi.

Contoh aktivitas olahraga untuk kesehatan ini seperti yang dilakukan oleh Yayasan Jantung Indonesia, yakni menyelenggarakan senam kesegaran jasmani untuk menjaga kesehatan jantung.

Banyak kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat tidak hanya bertujuan untuk peningkatan kesehatan jasmani, tetapi juga bertujuan untuk mencegah penyakit tertentu, pengobatan, dan rehabilitasi atas penderita penyakit tertentu seperti asma, diabetes, dan jantung koroner.

### 7. Program latihan kelentukan atau fleksibilitas sendi

Kelentukan atau peregangan dibagi menjadi 2 macam, yaitu:

- a. Peregangan statis  
Latihan yang gerakannya dilakukan tanpa diulang-ulang.
  - b. Peregangan dinamis  
Latihan yang gerakannya dilakukan dengan berulang-ulang.
- Bentuk-bentuk latihan kelentukan sebagai berikut.
- a. Melatih kelentukan otot leher, yaitu dilakukan dengan cara menahan leher ke samping kanan, kiri, depan, dan belakang serta ditahan sampai 8 hitungan.
  - b. Melatih kelentukan sendi togok, yaitu dengan tidur telungkup kemudian diangkat bahu serta kaki secara bersamaan dan ditahan sampai 8 hitungan.
  - c. Melatih kelentukan sendi pinggang yaitu berdiri kemudian miringkan pinggang ke arah kiri dan ke kanan serta tahan sampai 8 hitungan.
  - d. Melatih kelentukan sendi lutut yaitu berdiri tekuk salah satu lutut ke belakang dan tahan sampai 8 hitungan. Latihan ini dilakukan secara bergantian.
  - e. Melatih kelentukan pergelangan kaki yaitu berdiri dengan kedua tangan di pinggang, lakukan berdiri dengan pinggul telapak kaki bagian luar, dan tahan sampai 8 hitungan.
  - f. Melatih kelentukan pergelangan tangan, yaitu dengan cara berdiri kemudian meluruskan kedua tangan dengan jari-jari yang saling dikaitkan dan tahan sampai 8 hitungan.

### 8. Bentuk-bentuk latihan kecepatan

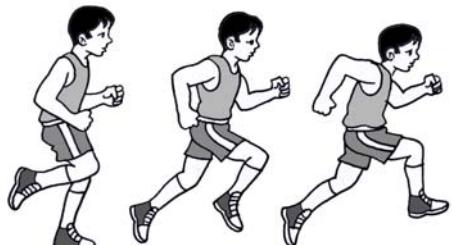
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani dalam waktu sesingkat-singkatnya. Beberapa bentuk latihan kecepatan antara lain sebagai berikut:

- a. Lari interval (*interval training*) menempuh jarak yang relatif pendek, misalnya jarak 40 cm. Contoh rencana latihan dari interval menempuh jarak pendek:
  - 1) Jarak tempuh : 40 meter
  - 2) Waktu tempuh yang harus dicapai : 6 – 8 detik
  - 3) Pengulangan : 10 kali
- b. Lari akselerasi (*acceleration running*), meliputi:
  - 1) Kombinasi lari pelan (*jogging*) dan lari cepat (*sprint*).
  - 2) Kombinasi lari akselerasi (*acceleration running*) diselingi lari deselerasi (*deceleration running*).

Contoh rencana latihan lari akselerasi:

  - a) Lari jarak tempuh: 10 meter terdiri atas 10 meter lari pelan, 10 meter lari sedang, dan 20 meter lari cepat.

- b) Waktu tempuh: 8 – 10 detik.
  - c) Pengulangan: 10 kali.
- 3) Lari naik dan turun bukit, meliputi:
- a) Lari naik bukit (*uphill running*), lari ini jelas bertujuan mengembangkan kekuatan otot-otot tungkai.
  - b) Lari turun bukit (*downhill running*), lari ini bertujuan melatih kecepatan frekuensi gerak kaki. Lari ini lebih baik lagi jika dilakukan pada saat ada angin dari belakang.



**Gambar 5.10** Lari akselerasi.

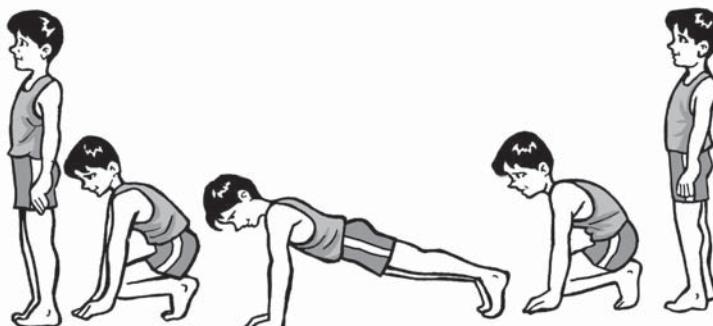
## 9. Latihan kelincahan (*Agility*)

Gerakan latihan kelincahan di antaranya:

### a. Gerakan squat thrust

Cara melakukannya:

- 1) Posisi berdiri tegak.
- 2) Hitungan satu jongkok dan kedua tangan di lantai.
- 3) Hitungan kedua lemparkan kaki ke belakang hingga lurus.
- 4) Hitungan ketiga tarik kembali kaki dalam posisi jongkok.
- 5) Hitungan keempat berdiri kembali ke posisi awal.

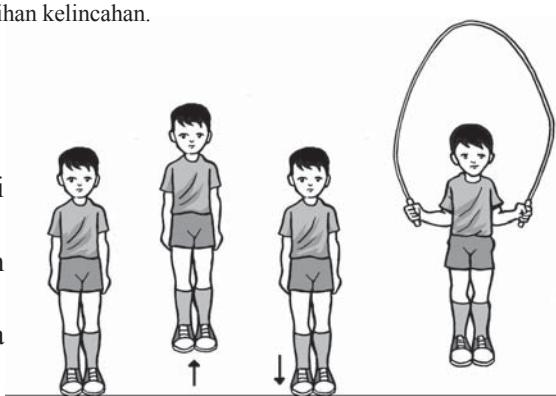


**Gambar 5.11** Bentuk-bentuk latihan kelincahan.

### b. Gerakan skipping

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri dengan membawa tali dipegang pada kedua ujung.
- 2) Ayunkan tali ke depan bersamaan lalu gerakan melompat.
- 3) Lakukan gerakan ini selama 4 menit.



**Gambar 5.12** Gerakan skipping



Gambar 5.13 Latihan daya tahan

## 10. Latihan daya tahan (*respiratio - cardio - vasculator endurance*)

Latihan *kardiovaskuler* merupakan latihan untuk menguatkan otot jantung dan paru. Latihan ini dapat dilakukan dengan ciri-ciri gerakan sebagai berikut:

- Gerakannya melibatkan seluruh otot-otot besar.
- Gerakannya kontinu dan ritmik.
- Sifat gerakan aerobik.
- Frekuensi gerakan dilakukan 3–5 kali per minggu.
- Volume latihan 20–60 menit.

Adapun gerakan untuk melatih kardiovaskuler dapat dilakukan di antaranya: lari jarak menengah, jalan cepat, bersepeda, senam aerobik, renang dan lain-lain.

Latihan ketahanan otot jantung dapat dilatih dengan berbagai cara di antaranya adalah lari 2,4 km (2.400 m)

### a. Teknik dasar lari

- Gerakan lari
  - Frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat.
  - Pengangkatan paha tidak terlalu tinggi.
  - Pendaratan telapak kaki diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah.
- Posisi badan  
Agak condong ke depan membentuk sudut kurang lebih 10°.
- Gerakan tangan  
Kedua tangan diayun depan belakang beberapa sentimeter di atas pinggang.

### b. Tujuan lari jarak 2,4 km

- Dapat digunakan untuk mengetes kemampuan dan kesanggupan kerja fisik (kebugaran).
- Dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas jantung dan paru-paru, bila dilakukan secara baik dan teratur.

### c. Tes kebugaran dengan lari jarak 2,4 km dapat dilakukan sebagai berikut:

- Sarana
  - Jalur datar dengan jarak 2,4 km.
  - Stop watch atau pengukuran waktu lain yang dapat mengukur jam, menit, dan detik.
  - Formulir dan alat tulis.

- 2) Persyaratan
  - a) Tes sebaiknya dilakukan tidak melewati pukul 11.00.
  - b) Tes dilakukan pada lintasan rata.
  - c) Tes dilakukan dengan cara berlari, apabila tidak kuat berlari terus-menerus dapat diselingi jalan kaki kemudian lari lagi.
  - d) Selama tes berlangsung tidak boleh berhenti/istirahat, makan/minum.
- d. Pelaksanaan
  - 1) Posisi berdiri pada garis start.
  - 2) Pada aba-aba "ya" lari menempuh jarak 2,4 km.
  - 3) Hasil lari dicatat setelah masuk garis finish dalam satuan menit dan detik.
- e. HasilUntuk mengetahui klasifikasi kesegaran jasmani/kebugarannya, waktu tempuh dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok umum dan jenis kelamin.

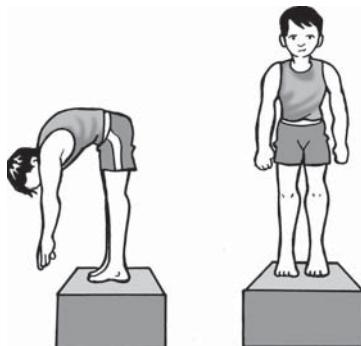
### Tugas

1. Sebutkan unsur-unsur latihan kebugaran jasmani!
2. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
3. Jelaskan pengertian dan latihan kekuatan!
4. Apa yang dimaksud dengan kelentukan?
5. Sebutkan dua jenis kelentukan!
6. Jelaskan bagaimana cara melakukan latihan kekuatan otot punggung!
7. Jelaskan bagaimana cara melakukan kekuatan otot perut!
8. Jelaskan bagaimana cara melakukan kelentukan otot leher!

### Kegiatan Siswa

Siswa melakukan gerakan *back up* sambil menangkap bola secara berpasangan, salah satu teman bertugas melempar bola dan satu teman melakukan *back up* sambil menangkap bola. Dilakukan selama 60 detik.

## B. Tes Kebugaran Jasmani



Gambar 5.14 Pengukuran kelenturan

Tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan lari 60 meter dan baring duduk.

### 1. Pengukuran kelenturan

Cara melakukannya:

- a. Berdiri di atas bangku dengan kedua kaki lurus.
- b. Secara perlahan-lahan bungkukkan badan dengan posisi lengan dan tangan lurus ke bawah menggapai mistar skala/ukuran.
- c. Usahakan agar ujung jari tangan mencapai mistar skala sejauh mungkin dan pertahankan hingga 5 detik.
- d. Lakukan tes ini 3 kali berturut-turut.
- e. Bacalah hasil yang dicapai dengan tabel kelenturan berikut ini.

Tabel Kelenturan

No.	Klasifikasi	Prestasi Jangkauan Tangan (cm)
1.	Baik sekali	Lebih dari 19
2.	Baik	10,5 – 19
3.	Sedang	10,5 – 11,5
4.	Kurang	6,5 – 10,5
5.	Kurang sekali	kurang 6,5

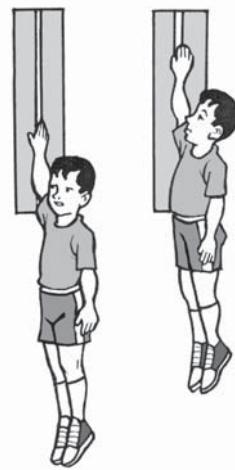
### 2. Lari 60 meter

- a. Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.
- b. Perlengkapannya adalah:
  - 1) Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak sedikitnya 60 meter.
  - 2) bendera start, peluit, stopwatch, serbuk kapur, formulir tes, alat tulis, dan nomor dada.
- c. Pelaksanaannya sebagai berikut:
  - 1) Siswa (*testee*) berdiri di belakang garis start.
  - 2) Pada aba-aba "bersedia", siswa berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
  - 3) Pada aba-aba "siap", siswa mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari.
  - 4) Pada aba-aba "ya", siswa berlari secepat mungkin menuju garis finish atau menempuh jarak 60 meter.

- 5) Apabila siswa mencuri start, tidak melewati garis finis, atau terganggu peserta lain, maka tes harus diulang.
  - 6) Pengukuran waktu mulai dilakukan pada saat bendera diangkat (saat aba-aba "ya") sampai siswa dapat mencapai finis.
- d. Penilaian sebagai berikut:
- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa untuk menempuh jarak 60 meter.
  - 2) Angka dicatat sampai per seratus detik jika *stopwatchnya* digital dan apabila *stopwatchnya* analog sampai per sepuluh detik.

### 3. Tes loncat tegak

- a. Tujuan: mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot manusia.
- b. Alat/fasilitas: dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 × 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian 150 cm, dan jarak antara lantai dengan papan adalah nol, serbuk kapur, dan alat penghapus, serta formulir pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan:
  - 1) Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
  - 2) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - 3) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
  - 4) Seterusnya siswa meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan siswa tersebut.
- d. Cara memberi skor:  
Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



**Gambar 5.15**  
Tes loncat tegak



**Gambar 5.16** Pengukuran kekuatan otot.

#### 4. Pengukuran kekuatan otot

Cara melakukan:

- a. Alat yang digunakan adalah *grip strength dynamometer*
- b. Persiapan
  - 1) Berdiri posisi kaki dibuka 20 cm.
  - 2) Lengan kanan atau kiri memegang *grip strength dynamometer* lurus di samping badan.
  - 3) Telapak tangan menghadap ke bawah, sedang skala *dynamometer* menghadap keluar.
- c. Gerakan
  - 1) *Grip strength dynamometer* diperas dengan tangan sekuat tenaga, namun tidak boleh dengan gerak sentakan.
  - 2) Tangan dan alat *dynamometer* saat diperiksa tidak boleh tersentuh oleh apapun.
  - 3) Tes dilakukan dua kali dan dipilih yang terbaik.

### Tugas

1. Jelaskan cara melakukan pengukuran kelenturan!
2. Apakah tujuan dari melakukan tes loncat tegak?
3. Bagaimana cara memberi skor pada tes loncat tegak?
4. Sebutkan alat yang digunakan dalam pengukuran kekuatan otot!
5. Terangkan gerakan yang dilakukan pada pengukuran kekuatan otot!
6. Jelaskan bagaimana pelaksanaan tes loncat tegak!
7. Jelaskan bagaimana persiapan pengukuran kekuatan otot!
8. Berapa kali tes pengukuran kekuatan otot sebaiknya dilakukan?

### Kegiatan Siswa

Lakukan secara kelompok pengukuran tes kebugaran jasmani dengan lari 2,4 km. Adapun tekniknya menyerupai nomor lari jarak menengah dengan tujuan untuk mengetes kemampuan dan kesanggupan kerja fisik. Tes ini dilakukan saat mulai tahun ajaran baru sebelum siswa memperoleh pelajaran pendidikan jasmani dan dapat dilakukan lagi tiga bulan kemudian.

1. Amati gerakan kaki, posisi badan, dan gerakan tangan!
2. Perhatikan waktu yang ditempuh untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani yang dicapai!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

Beberapa unsur yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis untuk kebugaran jasmani meliputi: *cardiovascular*; *agility* (kelincahan), daya tahan otot (*endurance*), kekuatan, kecepatan, kelenturan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, meliputi otot bagian perut, punggung, kaki, dan tangan. Peraturan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah: latihan secara teratur, latihan dari ringan hingga berat, latihan secara terpadu menurut peraturan, keseimbangan latihan, makan, dan istirahat, diadakan tes kebugaran jasmani. Kategori kebugaran jasmani aerobik dengan tes lari 2,4 km adalah: KS = kurang sekali, B = bagus, K = kurang, BS = bagus sekali, S = sedang, LB = luar biasa.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini, kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Ulangi kembali latihan-latihan kebugaran jasmani agar fisik menjadi sehat jasmani, emosi, dan mental. Dan diskusikan dengan temanmu apakah manfaat dari pada latihan kebugaran jasmani yang kita lakukan.

## ⇒ Glosarium

<i>agility</i>	: kemampuan seseorang melakukan perubahan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan
<i>cardiovascular</i>	: latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru
kebugaran jasmani	: kemampuan seseorang melakukan aktivitas jasmani tanpa kelelahan yang berarti
kekuatan	: kemampuan otot untuk memindahkan/mengangkat beban
kelenturan	: kemampuan seseorang menggerakkan anggota badan dengan luas gerak tertentu pada suatu persendian
latihan	: proses yang sistematis dengan prinsip latihan tertentu sehingga kondisi tubuh meningkat dengan baik
<i>weight training</i>	: latihan meningkatkan kekuatan dan ketahanan dengan menggunakan pembebanan



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!**

1. Tujuan utama latihan *push up* adalah untuk melatih kekuatan otot ....
  - a. kaki, perut
  - b. tangan, bahu, dada
  - c. tangan, perut, tengkuk
  - d. perut, tengkuk, kaki
2. Lari *zig zag* melewati tiang bendera merupakan latihan ....
  - a. kecepatan
  - b. kekuatan
  - c. keseimbangan
  - d. kelincahan
3. Gerakan *back up* sambil menangkap bola 40 kaki/menit merupakan latihan ... otot punggung.
  - a. kekuatan
  - b. kecepatan
  - c. ketahanan
  - d. kelincahan
4. Kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya, merupakan latihan ....
  - a. kekuatan
  - b. kecepatan
  - c. ketahanan
  - d. kelentukan
5. Latihan dengan beban yang ringan dan pengulangan yang banyak merupakan ciri dari latihan ....
  - a. kekuatan
  - b. kecepatan
  - c. ketahanan
  - d. kelentukan
6. Nomor lari yang biasa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah ....
  - a. 800 m
7. Intensitas latihan kebugaran jasmani dapat dilihat dengan cara mengukur ....
  - a. kecepatan lari
  - b. denyut nadi
  - c. frekuensi latihan
  - d. waktu yang ditempuh
8. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa kelelahan berarti merupakan ....
  - a. pengertian kebugaran jasmani
  - b. manfaat kebugaran jasmani
  - c. tujuan kebugaran jasmani
  - d. prinsip kebugaran jasmani
9. Latihan kelentukan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam posisi bergerak disebut latihan ....
  - a. kelentukan dinamis
  - b. kelentukan statis
  - c. kelentukan isotonik
  - d. kelentukan isometrik
10. Dalam meningkatkan kelincahan seorang melakukan ....
  - a. *weight training*
  - b. *two arm press*
  - c. *speed play*
  - d. *shuttle run*
11. Berikut *bukan* latihan kebugaran jasmani dengan cara bergerak (*move*) adalah ....
  - a. senam
  - b. renang
  - c. lari
  - d. saling mendorong

12. Latihan dengan beban berat dan pengulangan sedikit, ciri dari ....
- kekuatan
  - daya tahan
  - kecepatan
  - kelincahan
13. Kebugaran jasmani bisa meningkat, bila latihan dilakukan ....
- beban yang berat
  - alat modern
  - waktu lama
  - teratur dan terus menerus
14. Berikut *bukan* unsur-unsur kebugaran jasmani adalah ....
- kekuatan
  - kelincahan
  - disiplin latihan
  - ketahanan
15. Rangkaian latihan kebugaran jasmani yang diselingi dengan masa istirahat disebut ....
- circuit training*
  - interval training*
  - training center*
  - weight training*

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

- Buatlah perumusan latihan kebugaran jasmani!
- Sebutkan 4 otot besar yang dilatih kekuatan!
- Apakah yang dimaksud dengan pengertian kelincahan?
- Sebutkan macam-macam latihan untuk pengembangan kebugaran jasmani!
- Jelaskan pengertian daya tahan otot!
- Jelaskan pelaksanaan *speed play*!
- Apakah pengertian kekuatan otot?
- Sebutkan 4 keuntungan melakukan aktivitas fisik dengan benar!
- Jelaskan apa yang dimaksud dengan latihan kelentukan dinamis!
- Apakah yang dimaksud dengan *circuit training*?

-00-

# Bab 6

## Aktivitas Senam



Sumber: <http://i336.photobucket.com>

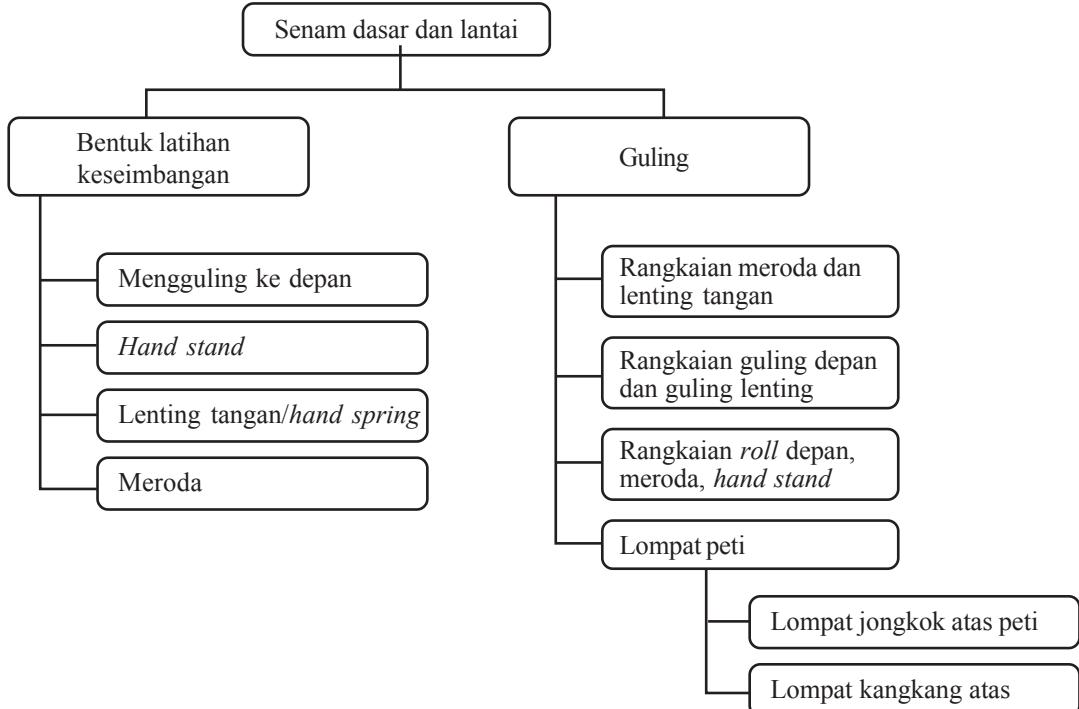
Pada pelajaran keenam ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

- A. Senam Lantai**
- B. Gerakan Rangkaian Senam Lantai**

Sebelum mengakhiri pelajaran keenam, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Meroda, guling depan, guling lenting, rangkaian

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi senam lantai dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan gerakan *roll* depan, *hand stand*, *hand spring*, meroda serta gerak rangkaian dengan teknik yang benar dan dapat mengombinasikan dan memvariasikan dengan baik.

# Bab 6

## Aktivitas Senam

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat melakukan gerakan senam lantai dengan mengombinasikan dan merangkai gerakan senam lantai secara benar.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai olahraga dasar cabang lainnya. Pertandingan dilakukan dari tingkat anak-anak sekolah sampai pertandingan internasional baik putra maupun putri.

Sejak akhir abad ke-19, senam mulai dipertandingkan. Akan tetapi, senam lebih dianggap sebagai suatu pertunjukan seni daripada suatu cabang olahraga. Pada saat itu dibuat peraturan dan dibentuk wadah senam internasional dengan nama *Federation International de Gymnastique* (FIG).



**Gambar 6.1** Suasana Pekan Olahraga Nasional  
Sumber: <http://img186.imageshack.us>

Cabang senam di Indonesia dikembangkan melalui PERSANI yang berdiri pada tanggal 14 Juli 1963. Pada waktu itu olahraga senam di Indonesia cukuplah berkembang dengan mendatangkan pelatih senam dari RRC. Pada tahun 1967, Indonesia mengirimkan seorang pelatih ke Jerman Timur yaitu T.J. Purba untuk memasuki sekolah khusus pelatih senam artistik selama 2 tahun. Olahraga senam pada PON ke VII Surabaya mulai dimasukkan sebagai cabang olahraga yang dilombakan hingga sekarang.

Olahraga senam yang diperlombakan di pesta Pekan Olahraga Nasional merupakan titik tolak dari

T.J. Purba yang telah dikirim ke sekolah pelatih senam di Jerman Timur. Salah satu senam artistik yang diperlombakan adalah senam lantai yang selalu dilombakan pertama kali. Nomor senam lantai merupakan tontonan yang mengasyikkan. Marilah kita belajar teknik-teknik senam lantai dengan sebaik-baiknya agar berprestasi.

## A. Senam Lantai

### 1. Hakikat senam lantai

Senam lantai merupakan senam artistik yang biasa dipertandingkan pada hari-hari pertama di pesta olahraga di tingkat nasional maupun internasional dalam nomor senam. Nomor senam lantai putra pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade X tahun 1932. Bagi putri hal itu terjadi dua puluh tahun kemudian. Senam ini dilakukan di atas matras yang berukuran  $12 \times 12$  meter baik putra maupun putri dengan unsur gerakan mengguling, lentingan, keseimbangan, lompat, loncat, dan putar di udara.

### 2. Pengertian rangkaian gerakan senam dan manfaatnya

Rangkaian gerakan senam merupakan penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu periode gerakan/kesempatan. Pada gerak rangkaian, pesenam akan melakukan unsur gerakan mengguling, melenting, keseimbangan, memutar, melompat, dan meloncat sesuai kaidah pada gerakan senam lantai.

### 3. Mengguling ke depan (*forward roll*)

Gerakan mengguling depan dapat dilakukan dengan awalan jongkok maupun berdiri dengan menghadap ke arah matras. Cara melakukannya:

- Menghadap ke matras.
- Tempelkan kedua tangan lalu angkat panggul dan masukkan kepala di antara dua tangan.
- Letakkan tengkuk dan dorong dengan kedua kaki lalu mengguling ke depan dengan urutan tengkuk, punggung, panggul belakang dan kembali sikap semula.



Gambar 6.2 Gerakan mengguling ke depan.

### 4. Latihan gerakan *hand stand*

Cara melakukannya:

- Bungkukkan badan, tangan menutupi selebar bahu, lengan lurus, tangan agak depan, angkat pantat setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok, dan tungkai belakang lurus.

### Info Olahraga

Senam adalah cabang olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis.

Olahraga senam sudah dikenal sejak masa Yunani Kuno. Dalam bahasa Yunani, senam (Yun: *gymnos* = telanjang; *gymnasion* = tempat latihan senam) berarti bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang.

Senam menguji kekuatan, irama, keseimbangan kelenturan, dan ketangkasan seorang atlet.

Sejak akhir abad ke-19, senam mulai dipertandingkan. Akan tetapi, senam lebih dianggap sebagai suatu pertunjukan seni daripada suatu cabang olahraga.



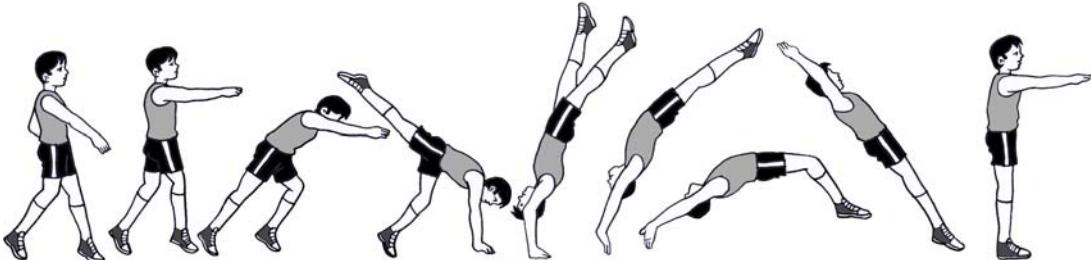
Sumber 6.3 Latihan gerakan *hand stand*

- b. Ayunkan tungkai belakang ke atas, diikuti dengan tungkai yang satunya.
- c. Kedua tungkai rapat dan lurus sehingga satu garis dengan badan dan lengan, pandangan di antara kedua tangan, dan kepala dijulurkan ke depan atas.

#### 5. Lenting tangan (*hand spring*)

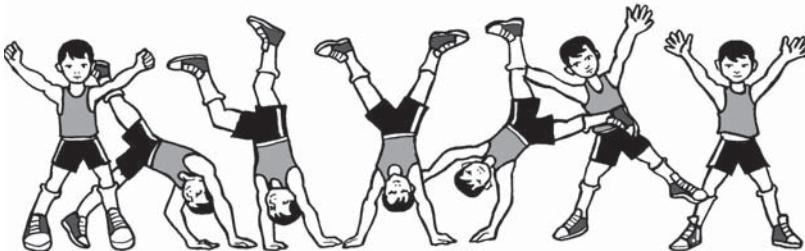
Cara melakukannya:

- a. Lari beberapa langkah, salah satu kaki diayun ke depan lurus, dan kedua tangan diayun ke atas lurus.
- b. Melangkah, badan dicondongkan ke depan, tangan diayunkan ke bawah, tangan menumpu pada matras, dan pandangan ke depan bawah.
- c. Kaki belakang diayun ke belakang atas disertai kaki depan menolak dan merapatkan kaki ke atas.
- d. Pada sikap membusur, kedua kaki rapat dan mendarat di matras, saat bersamaan pinggul didorong ke depan. Untuk memindahkan berat badan, tangan lurus ke belakang, dan kepala pasif hingga berdiri.



Sumber 6.4 Latihan lenting tangan (*hand spring*)

#### 6. Meroda



Gambar 6.5 Latihan meroda

Cara melakukannya:

- a. Berdiri menyamping, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua lengan telentang di atas.
- b. Letakkan salah satu telapak tangan pada matras bersamaan badan dimiringkan dan salah satu kaki terangkat.

- c. Letakkan kembali tangan satunya hingga kedua kaki terangkat ke atas lurus terbuka dalam posisi berdiri dengan tangan.
- d. Letakkan kaki satu per satu pada matras bersamaan, kedua lengan terangkat satu per satu dari matras sehingga mendarat kembali pada sikap semula.

### Tugas

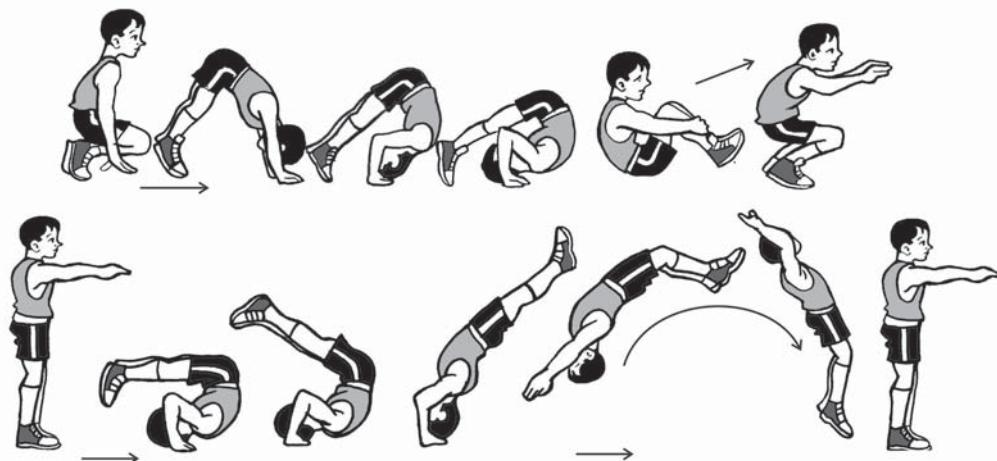
1. Apakah yang dimaksud dengan senam lantai?
2. Sebutkan unsur-unsur gerakan dalam senam lantai!
3. Jelaskan pengertian gerak rangkaian dalam senam lantai!
4. Sebutkan urutan anggota badan saat melakukan *roll* depan!
5. Sebutkan 3 gerakan senam lantai yang mengandung unsur keseimbangan!

### Kegiatan Siswa

Lakukan secara kelompok yang terdiri dari 5 orang dengan gerakan keseimbangan. Terlebih dahulu kelompok berdiskusi untuk melakukan gerakan yang akan dilakukan. Setelah guru memberi aba-aba, kelima siswa harus melakukan gerakan keseimbangan yang berbeda satu sama lain.

## B. Gerakan Rangkaian Senam Lantai

### 1. Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting



**Gambar 6.6** Rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting.

## Info Olahraga

Untuk dapat melakukan gerakan senam lantai yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Agar dapat melakukan gerak rangkaian harus terlebih dahulu menguasai teknik dasar gerakan.
2. Gerak rangkaian hendaknya dijadikan satu kesatuan gerakan yang indah, serasi, dan selaras.

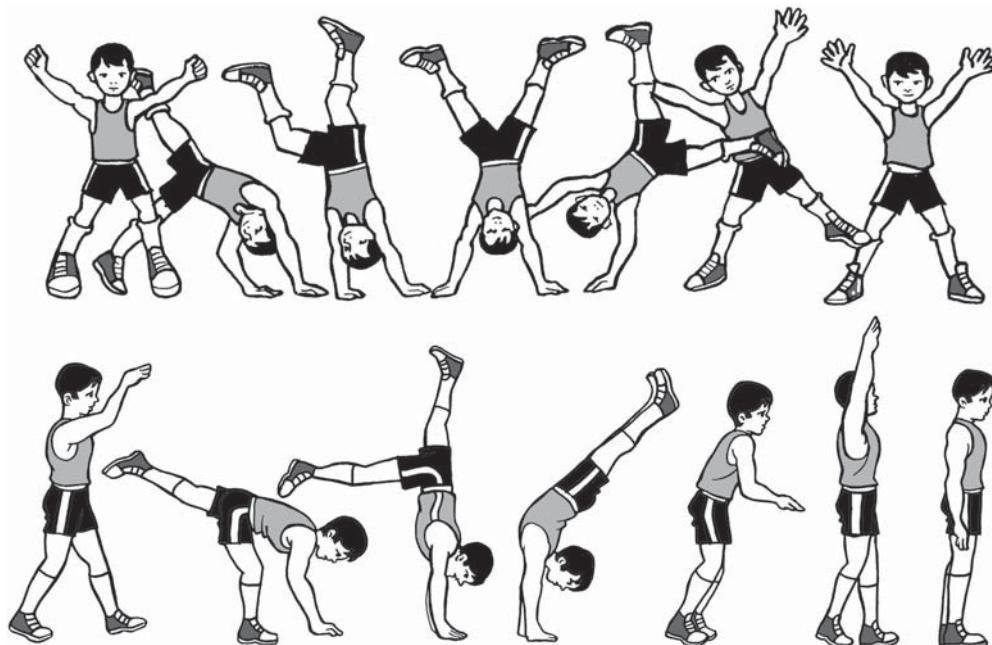
Cara melakukan:

- a. Berdiri menghadap ke matras, bungkukkan badan, tempelkan kedua tangan lakukan gerakan guling depan.
- b. Lanjutkan dengan gerakan ketika kedua tangan menempel pada matras dan tengkuk.
- c. Lentangkan kedua kaki lurus ke arah depan atas dengan lintasan membusur.
- d. Lalu mendarat dengan kedua kaki langsung berdiri.

### 2. Rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan

Rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

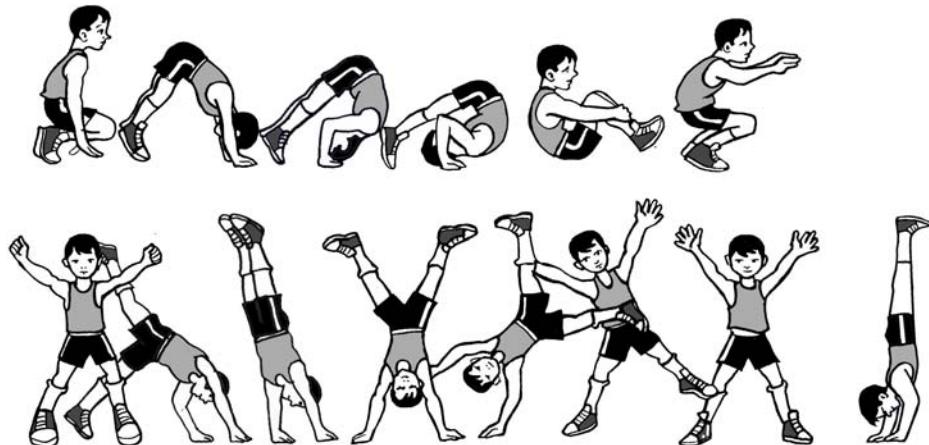
- a. Lakukan gerakan meroda dan putar badan sehingga menghadap ke matras lurus.
- b. Lakukan gerakan lentingen tangan dengan awalan 4 – 5 langkah.



Gambar 6.7 Rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan

### 3. Rangkaian gerakan *roll*, meroda, dan *hand stand*

Melakukan gerakan *roll* depan, lalu berdiri dilanjutkan gerakan meroda, kemudian lakukan gerakan *hand stand*.



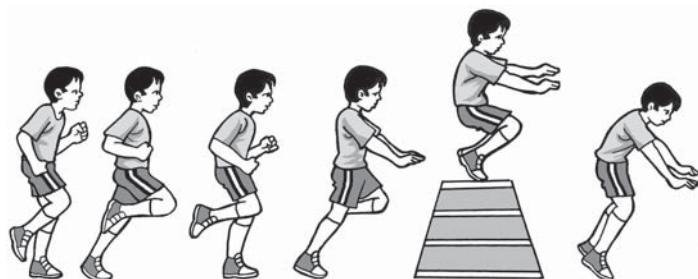
**Gambar 6.8** Rangkaian gerakan roll, meroda, dan hand spring.

#### 4. Teknik melompat dengan alat

##### a. Lompat jongkok di atas peti lompat

Cara melakukannya:

- 1) Lari beberapa langkah. Pada langkah terakhir, kaki menolak sehingga badan melenting ke depan.
- 2) Pada saat lompatan tertinggi kaki ditekuk dengan sikap jongkok.
- 3) Kedua kaki mendarat di atas peti lompat kemudian melompat turun.
- 4) Keseimbangan badan dijaga agar tidak terjatuh.



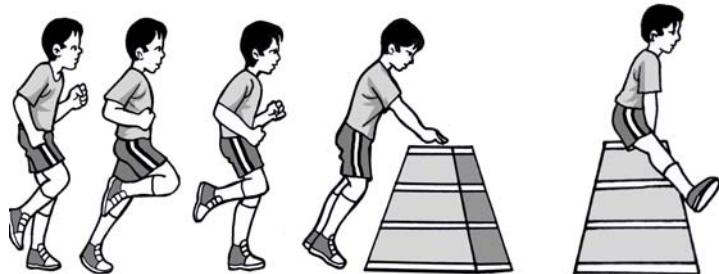
**Gambar 6.9** Lompat kangkang di atas peti lompat.

##### b. Lompat kangkang di atas peti lompat

Cara melakukannya:

- 1) Lari beberapa langkah. Pada langkah terakhir kaki menolak sehingga badan melenting ke depan.
- 2) Kedua tangan bertumpu pada peti lompat.
- 3) Kedua kaki mengangkang ke samping agar dapat melewati peti lompat.

- 4) Ketika kaki di atas peti lompat, tangan ditolakkan sehingga tubuh melenting ke depan dan mendarat dengan kaki rapat.



Gambar 6.10 Lompat kangkang di atas peti lompat.

### Tugas

1. Apakah yang dimaksud dengan gerak rangkaian pada senam lantai?
2. Sebutkan unsur-unsur gerak rangkaian dalam senam lantai!
3. Jelaskan gerak rangkaian meroda dan guling ke depan!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan rangkaian guling ke depan dan guling lenting!
5. Berapa lama waktu yang digunakan dalam perlombaan senam lantai untuk pesenam putri dan berapa ukuran matras yang digunakan?

### Kegiatan Siswa

Lakukan kembali gerakan guling depan dari awalan berdiri dan dilanjutkan dengan guling lenting diakhiri dengan sikap berdiri

1. Perhatikan sikap badan saat melakukan gerakan guling depan!
2. Sebutkan urutan anggota badan yang menyentuh matras dalam guling depan!
3. Jelaskan ayunan kedua kaki saat guling lenting!
4. Bagaimana pendaratan saat melakukan guling lenting?

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

Senam lantai adalah senam yang mengandung unsur gerakan mengguling, keseimbangan, melenting, loncat, lompat, dan memutar di udara. *Hand stand*, yaitu berdiri tegak dengan kedua tangan di atas matras dan kedua kaki lurus ke atas sehingga kedua tangan, badan, dan kaki segaris. Mengguling ke depan atau *roll* depan adalah gerakan guling ke depan dengan berurutan tengkuk, pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. *Hand spring* atau lenting tangan adalah gerakan dengan awalan lari dengan melecutkan kedua kaki ke depan atas dengan sumber gerakan pinggang setelah kedua tangan bertumpu di atas matras.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini, kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Lakukan gerakan rangkaian pada senam lantai yang terdiri dari *roll* depan, berdiri dilanjutkan sikap kapal terbang, dan membalik arah dilanjutkan dengan gerakan *roll* belakang. Gerakan ini dilakukan oleh semua siswa secara berurutan.

## ⇒ Glosarium

FIG	: <i>Federation Internationale de gymnastique</i>
gerak rangkaian	: latihan penggabungan gerakan senam lantai yang terdiri dari dua atau lebih secara berurutan
guling depan	: berguling ke depan atas bagian belakang badan dan tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang
<i>gymnacium</i>	: tempat atau gedung dilakukan perlombaan senam
<i>hand spring</i>	: suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan kecepatan kedua kaki yang bertumpu dengan dua tangan
<i>hand stand</i>	: sikap berdiri lurus dengan tumpuan kedua tangan lurus
senam lantai	: gerakan senam artistik yang dilakukan di lantai/ matras dengan unsur guling, lentingen, keseimbangan, lompat, loncat dan putar di udara



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!
1. Sikap badan yang benar saat melakukan gerakan guling depan dan belakang adalah ....
    - a. dimiringkan
    - b. dibulatkan
    - c. segaris
    - d. merenggang
  2. Posisi lengan dan kaki saat melakukan gerakan meroda adalah ....
    - a. diluruskan
    - b. ditekuk
    - c. dilipat
    - d. diputar
  3. Pada gerakan hand stand posisi kepala tengadah berfungsi untuk ....
    - a. kekuatan
    - b. keseimbangan
    - c. keselarasan
    - d. keluwesan
  4. Sumbu gerakan lecutan kedua kaki saat guling lenting adalah ....
    - a. perut
    - b. paha
    - c. pinggang
    - d. punggung
  5. Bagian kaki yang mendarat setelah melakukan guling lenting adalah ....
    - a. tumit kaki
    - b. punggung kaki
    - c. telapak kaki
    - d. ujung telapak kaki
  6. Posisi akhir kedua kaki setelah gerakan lenting tangan adalah ....
    - a. berdiri, kaki dibuka
    - b. jongkok, kaki dibuka
    - c. berdiri, kaki rapat
    - d. jongkok, kaki rapat
  7. Gerakan berikut *bukan* unsur keseimbangan yaitu ....
    - a. *head stand*
    - b. *hand stand*
    - c. meroda
    - d. guling lenting
  8. Anggota badan yang pertama menyentuh matras setelah tangan pada guling depan adalah ....
    - a. kepala
    - b. pundak
    - c. tengkuk
    - d. punggung
  9. Gerakan senam lantai yang dapat dilakukan dengan awalan lari, adalah ....
    - a. *hand stand*
    - b. *head stand*
    - c. *hand spring*
    - d. *head spring*
  10. Gerakan berputar ke samping dengan tumpuan kedua tangan lurus dan kedua kaki dibuka disebut ....
    - a. meroda
    - b. guling lenting
    - c. lenting tangan
    - d. guling depan
  11. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan *hand spring* adalah ....
    - a. penempatan tangan dekat kaki
    - b. kepala tengadah
    - c. lutut dan kaki ditegakluruskan
    - d. kedua tangan, siku lurus
  12. Gerakan berdiri dengan tumpuan dua tangan lurus disebut ....
    - a. *hand stand*
    - b. *head stand*
    - c. *head spring*
    - d. meroda

13. Mengombinasikan gerakan pada senam lantai yang dilakukan secara berurutan disebut gerak ....
  - a. jurus
  - b. rangkaian
  - c. gabungan
  - d. urutan
14. Gerakan yang mengandung unsur ke-seimbangan dan lentingan adalah ....
  - a. *hand spring*
  - b. *hand stand*
15. Pada pertandingan senam lantai gerakan dilakukan di atas matras dengan ukuran ....
  - a.  $10 \times 10$  m
  - b.  $12 \times 12$  m
  - c.  $15 \times 15$  m
  - d.  $12 \times 15$  m

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda!
2. Sebutkan unsur senam lantai!
3. Sebutkan 3 gerakan senam lantai yang mengandung keseimbangan!
4. Sebutkan 3 gerakan senam lantai yang mengandung unsur lentingan!
5. Apakah pengertian senam lantai?
6. Bagaimana sikap badan saat melakukan *head stand*?
7. Sebutkan urutan perkenaan badan saat melakukan guling depan!
8. Jelaskan saat yang tepat dalam melakukan lecutan kedua kaki!
9. Sebutkan 4 hal yang penting dalam gerakan *hand spring*!
10. Apakah yang dimaksud dengan gerakan rangkaian pada senam?

-00-

## Bab 7

# Aktivitas Ritmik



Sumber: <http://world.kbs.co.kr/src/images>

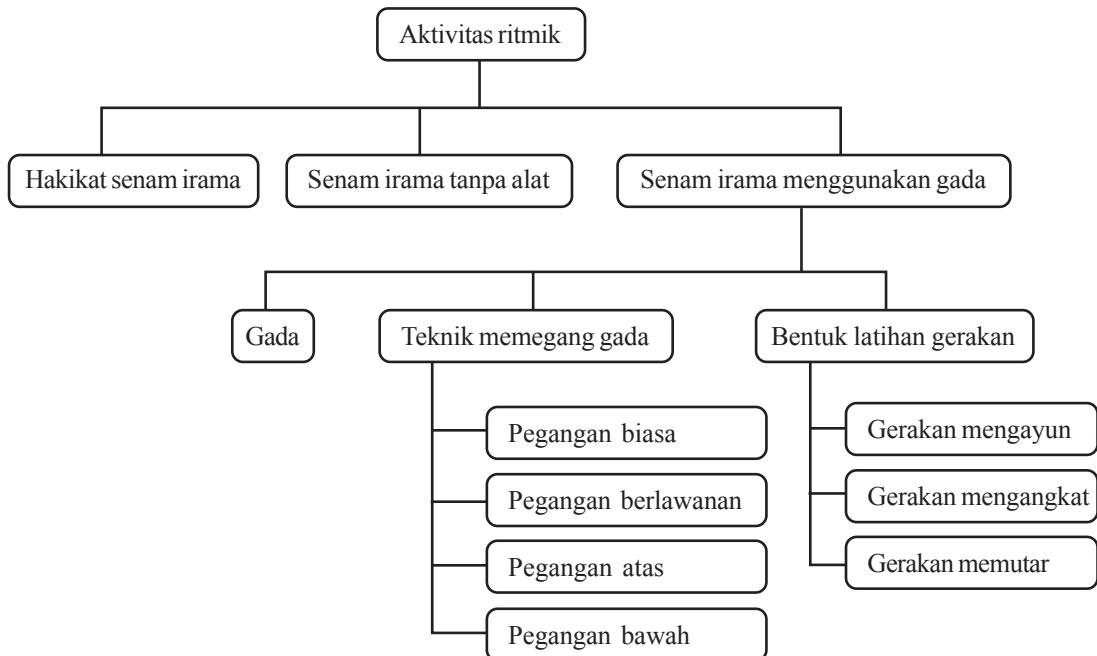
Pada pelajaran ketujuh ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

- A. Hakikat Senam Irama**
- B. Senam Irama Tanpa Alat**
- C. Senam Irama Menggunakan Gada**

Sebelum mengakhiri pelajaran ketujuh, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Senam, irama, simpai, gada

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi senam irama dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan gerakan senam irama tanpa alat dan pakai alat dengan teknik yang benar dan dapat mengombinasikan dan memvariasi-kan dengan baik.

# Bab 7

## Aktivitas Ritmik

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah belajar bab ini diharapkan siswa dapat melakukan rangkaian gerak senam irama tanpa alat maupun dengan alat dengan memperhatikan keindahan gerakan dan kekompakan secara beregu.

Senam irama merupakan aktivitas jasmani atau gerakan yang teratur yang memerlukan keluwesan gerakan yang indah dan disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Senam irama pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade XVI di Melbourne tahun 1956, namun hanya nomor perorangan. Pada Olimpiade XXIV di Seoul tahun 1988, senam irama beregu mulai dipertandingkan.

Senam irama juga merupakan olahraga yang memiliki peranan penting dalam memadukan keserasian antara gerakan dan irama atau nyanyian yang mengikutinya. Senam irama adalah rangkaian gerakan yang dilakukan dengan diiringi irama musik. Oleh karena itu, senam irama identik dengan suasana yang riang gembira dan menyenangkan.

Gerakan senam irama didominasi dengan gerakan langkah, ayunan, putaran lengan, lompat dan loncat serta posisi statis atau diam seimbang. Gerakan senam irama akan nampak lebih indah bila dilakukan secara beregu baik tanpa alat maupun memakai alat.

Perkembangan senam irama semakin lama semakin beraneka ragam atau bervariasi di antaranya balet, *break dance*, *hip hop*, dan lain-lain.

Senam irama di Indonesia dilakukan oleh semua orang baik dari anak sekolah sampai orang usia lanjut. Adapun jenis senam irama di Indonesia banyak sekali di antaranya: Senam poco-poco, senam ayo bangkit, mari bersatu dan SKJ dimana sampai sekarang SKJ tidak asing lagi bagi anak sekolah maupun para pegawai perkantoran yang pada umumnya banyak dilakukan setiap Jum'at pagi untuk menjaga kesegaran jasmani.



**Gambar 7.1** Ibu-ibu melakukan senam kesegaran jasmani sebelum melakukan aktivitas sehari-hari.

**Sumber:** <http://ikatera.files.wordpress.com>

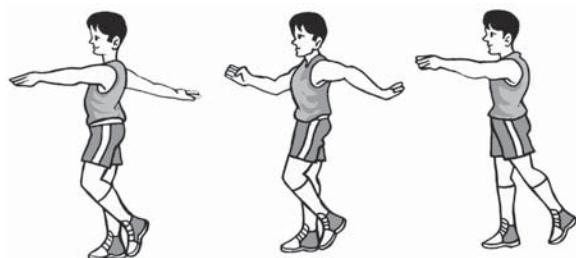
## A. Hakikat Senam Irama

Senam irama/aktivitas ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan secara teratur dengan mengutamakan keindahan gerakan dan disesuaikan dengan irama yang mengiringi. Senam irama akan nampak indah apabila dilakukan secara beregu baik tanpa alat maupun menggunakan alat.

## B. Senam Irama Tanpa Alat

### 1. Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang

- a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.
- b. Langkahkan kaki kiri ke depan.
- c. Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
- d. Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.
- e. Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan.
- f. Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.



### Info Olahraga

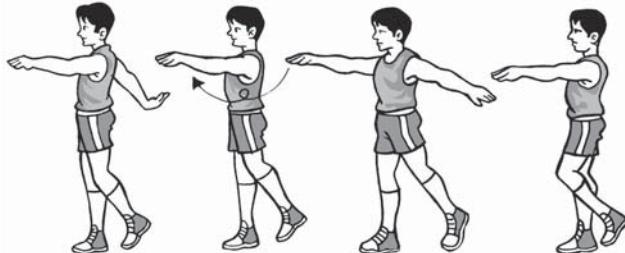
- Untuk melakukan gerakan senam irama harus diperhatikan beberapa hal di antaranya:
1. Kelentukan tubuh dalam gerakan senam irama.
  2. Setiap rangkaian gerak dilakukan tidak terputus-putus atau berkesinambungan.
  3. Setiap gerak ayunan lengan dan langkah kaki diikuti oleh gerakan mengeper pada lutut.
  4. Gerakan selalu mengikuti ketukan irama.

Gambar 7.2 Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang

### 2. Gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

- a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- b. Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.

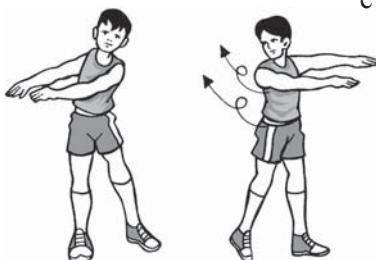
- c. Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.
- d. Kedua kaki rapat, pandangan ke depan, kedua lengan lurus ke depan.



**Gambar 7.3** Gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang lalu dilanjutkan dengan putaran.

### 3. Gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

- a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- b. Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
- c. Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah. Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- d. Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- e. Kedua lengan lurus ke samping kanan. Pandangan ke depan.



**Gambar 7.4** Gerak langkah ke samping kiri kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.

### 4. Gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

- a. Berdiri tegak menyamping arah gerakan, Kedua lengan lurus ke samping kanan. Pandangan ke depan.
- b. Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- c. Berdiri tegak menyamping arah gerakan. Kedua lengan lurus ke samping. Pandangan ke depan.

### 5. Koordinasi rangkaian gerak

- a. Hitungan 1, berdiri tegak kedua lengan lurus ke depan.
- b. Hitungan 2, ayunkan lengan kanan ke belakang bersamaan kaki kanan dilangkahkan ke depan.
- c. Hitungan 3, lengan kiri ke belakang bersamaan kaki kiri disilangkan ke depan.
- d. Hitungan 4, kembali pada hitungan 1.

## Tugas

1. Apakah yang dimaksud dengan aktivitas ritmik?
2. Sebutkan 3 langkah gerakan senam irama!
3. Sebutkan 2 gerakan tangan dalam senam irama!
4. Sebutkan nada birama yang digunakan dalam senam irama!

## Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua tangan dengan cara dua langkah ke samping kanan dan dua langkah ke samping kiri dan dilakukan secara beregu yang terdiri dari 4 orang.

## C. Senam Irama Menggunakan Gada

### 1. Gada

Gada memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- a. Kepala gada berdiameter 3 cm.
- b. Leher gada berdiameter 2,2 cm.
- c. Kaki dasar lebih kecil dengan diameter 2,5 cm.
- d. Panjang gada 40 – 50 cm dan berat 150 gram.



Gambar 7.5  
Gada

### 2. Teknik memegang gada

#### a. Pegangan biasa (*regular grip*)

- 1) Tangan melingkar menghadap ke bawah, kepala gada diletakkan di tangan.
- 2) Leher gada dipegang antara ibu jari dan jari telunjuk.
- 3) Jari telunjuk menelusur pada leher gada dan jari keempat diletakkan di kepala gada.



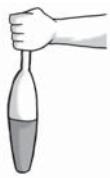
Gambar 7.6 Pegangan biasa  
(*regular grip*)

#### b. Pegangan berlawanan (*reserve grip*)

- 1) Tangan melingkar menghadap ke atas.
- 2) Luruskan gada seperti pada pegangan biasa.
- 3) Gada ditahan oleh jari telunjuk yang diletakkan di bawah gada.



Gambar 7.7 Pegangan  
berlawanan (*reserve grip*)



Gambar 7.8 Pegangan biasa/ pegangan atas.



Gambar 7.9 Pegangan berlawanan/pegangan bawah.

- c. *Pegangan biasa atau pegangan atas*
  - 1) Gada dipegang dengan jari telunjuk.
  - 2) Pegangan membentuk cincin melingkar pada leher tepat di bawah kepala gada.
  - 3) Apabila diputar, gada bergerak bebas.
  - 4) Telapak tangan menghadap luar.
- d. *Pegangan berlawanan atau pegangan bawah*
  - 1) Gada dipegang dengan jari telunjuk.
  - 2) Pegangan membentuk cincin melingkar pada leher tepat di bawah kepala gada.
  - 3) Apabila diputar, gada bergerak bebas.
  - 4) Telapak tangan menghadap atas.

### 3. Bentuk latihan gerakan menggunakan badan

- a. *Gerak mengayun ke depan dan belakang*

Gerak mengayun ke depan belakang, terdiri atas gerak mengayun ke depan dan belakang serta gerak memutar ke depan.

Cara melakukannya adalah:

- 1) Berdiri, kedua tangan memegang gada.
- 2) Ayun kedua gada ke depan dan ke belakang diikuti gerakan kedua lutut mengeper, sedangkan pandangan mata mengikuti gerakan gada.
- 3) Ayun kembali gada ke posisi semula.

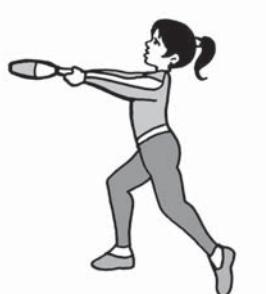


Gambar 7.10 Gerakan mengayun.

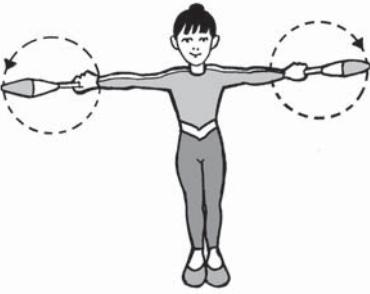
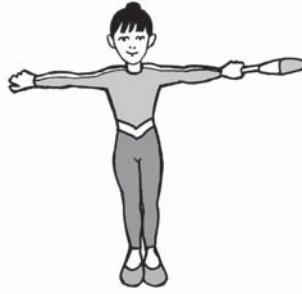
- b. *Gerakan mengangkat*

- 1) Kedua lengan lurus ke samping kemudian melangkah dengan jingkat.
- 2) Kaki kanan diangkat dengan menekuk dan tangan kiri menyentuhkan gada ke samping.

- 3) Tangan kiri mengangkat gada lurus ke atas, di samping telinga. Lakukan secara bergantian
- 4) Jumlah hitungan 1 sampai dengan 32.



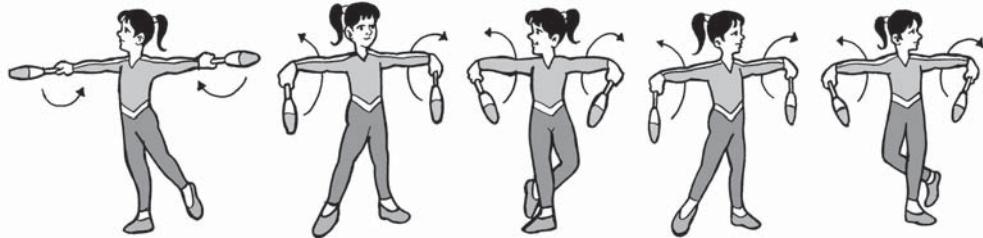
**Gambar 7.11** Gerakan mengangkat



**Gambar 7.12** Gerakan memutar

c. *Gerakan memutar*

- 1) Gerak memutar di depan lengan  
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.  
  - a) Berdiri lengan di samping badan.
  - b) Gada dipegang dengan pegangan biasa.
  - c) Lakukan putaran kecil ke arah bawah dalam badan.
  - d) Gerakan putaran berakhir dengan pegangan biasa.
- 2) Gerak gabungan dari putaran lengan belakang dan depan  
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.  
  - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
  - b) Lengan di samping badan dan gada dipegang dengan teknik pegangan biasa.
  - c) Lakukan putaran kecil lagi ke dalam di depan lengan dan pada akhir putaran dengan pegangan memutar biasa.
  - d) Lakukan putaran kecil lagi ke dalam belakang lengan dan lakukan beberapa kali.



**Gambar 7.13** Gerakan gabungan dari putaran lengan belakang dan depan

## Tugas

1. Sebutkan kriteria gada yang digunakan senam irama!
2. Sebutkan dua gerakan lengan dalam senam irama memakai gada!
3. Sebutkan 2 pegangan untuk memutar gada senam irama!
4. Jelaskan pegangan regular grip gada dalam senam irama!
5. Jelaskan gerakan mengayun ke depan dan belakang menggunakan gada dalam senam irama!
6. Jelaskan bagaimana cara melakukan reserve grip dalam senam irama!
7. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerakan mengangkat menggunakan gada dalam senam irama!
8. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerakan memutar menggunakan gada dalam senam irama!

## Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan senam irama dengan alat, tongkat/gada secara kelompok yang terdiri tiap kelompok 10 siswa dengan gerakan dan irama bebas.

1. Perhatikan cara pegangan gada dan ayunannya.
2. Perhatikan gerakan kaki dan ayunan tangan dalam melakukan senam irama secara beregu.
3. Perhatikan ketepatan irama yang mengiringinya.
4. Perhatikan kekompakkan serta semangat dalam melakukan gerakan senam irama.

Dengan memperhatikan hal-hal di atas, siswa yang belum mendapat giliran bisa melakukan gerakan senam irama dengan benar

## Rangkuman

Senam irama merupakan gerak senam yang berdasarkan pada irama yang mengiringinya, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Gerakan senam irama dibedakan menjadi dua, yaitu senam irama tanpa alat dan senam irama dengan alat. Alat yang digunakan pada senam irama, meliputi gada (*clubs*) dan simpai. Jenis-jenis teknik memegang gada (*clubs*) adalah pegangan biasa (*regular grip*) dan pegangan berlawanan (*reverse grip*).

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini, kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Lakukan gerakan senam irama yang disertai dengan musik secara beregu yang terdiri dari 10 orang dengan gerakan kombinasi langkah, ayunan tangan dengan memperhatikan keluwesan gerak, kesinambungan gerak, dan ketepatan irama serta memperhatikan kerja sama regu.

## ⇒ Glosarium

fleksibilitas	: keluwesan gerakan dalam senam irama
kontinuitas	: kesinambungan gerakan dalam senam irama
langkah	: gerakan memindahkan kaki dengan ujung telapak kaki dan lutut mengeper
<i>regular grip</i>	: pegangan biasa pada gada dengan telapak tangan menghadap ke bawah
<i>reverse grip</i>	: pegangan gada dengan telapak tangan menghadap ke atas
senam irama	: gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

### A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!

1. Pendaratan kaki yang benar saat melakukannya langkah senam irama dengan kaki ....
  - a. ujung telapak kaki
  - b. pinggir telapak kaki
  - c. tengah telapak kaki
  - d. tumit telapak kaki
2. Arah gerakan badan saat melakukan ayunan ke samping adalah ....
  - a. berlawanan arah
  - b. ditahan tanpa gerak
  - c. putar gerak ayun tanan
  - d. mengikuti arah gerakan tangan
3. Berikut *bukan* musik yang digunakan pada senam irama, adalah ....
  - a. 1/4
  - b. 2/4
  - c. 3/4
  - d. 4/4
4. Alat senam yang terbuat dari rotan dan berbentuk lingkaran adalah ....
  - a. gada
  - b. tongkat
  - c. simpai
  - d. pita
5. Keluwesan gerakan pada senam irama disebut ....
  - a. kontinuitas
  - b. keseimbangan
  - c. kekuatan
  - d. fleksibelitas

6. Tokoh senam irama beraliran sandiwara adalah ....
- Delsartes
  - Del Crose
  - Van Laban
  - Gutsmuth
7. Tegak anjur merupakan salah satu sikap ... dalam senam irama.
- ayunan
  - langkah
  - berdiri
  - loncat
8. Senam irama yang sempat dipopulerkan oleh John Travolta dengan ciri tarian gerakan berpatah-patah disebut ....
- poco-poco
  - break dance*
  - hip hop*
  - balet
9. Ciri utama aktivitas ritmik adalah ....
- gerakan indah
  - gerakan diiringi musik
  - gerakan menarik
  - gerakan menyenangkan
10. Jaques van Laban merupakan tokoh senam irama, aliran ....
- seni sandiwara
  - seni musik
  - seni tari
  - seni drama
11. Cara pegangan gada dengan posisi telapak tangan mengarah ke bawah disebut ....
- mixed grip*
  - continental grip*
  - regular grip*
  - reverse grip*
12. Gada merupakan alat senam irama yang memiliki berat ....
- 100 gram
  - 120 gram
  - 125 gram
  - 150 gram
13. Gerakan senam irama yang diminati kaum muda sekarang dengan gerakan akrobatik disebut ....
- poco-poco
  - break dance*
  - hip hop*
  - balet
14. Berikut *bukan* alat yang digunakan pada senam irama adalah ....
- simpai
  - tongkat
  - pisau
  - pita
15. Tari balet merupakan senam irama yang beraliran ....
- seni sandiwara
  - seni musik
  - seni tari
  - seni drama
16. Pada gerakan ayunan tangan, senam irama harus diikuti gerakan kaki pada ....
- tungkai yang kaku
  - kedua kaki mengeper
  - kedua kaki tetap lurus
  - kedua kaki dikencangkan
17. Gerakan senam irama yang gerakannya sesuai dengan irama termasuk menerapkan teknik ....
- fleksibilitas
  - kontinuitas
  - keseimbangan
  - ketepatan irama
18. Berikut ini merupakan unsur gerakan dalam senam irama, *kecuali* ....
- fleksibilitas
  - kontinuitas
  - keseimbangan
  - kekuatan

19. Pernyataan berikut yang *bukan* merupakan tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah ....
- kelentukan tubuh
  - irama
  - ketahanan tubuh
  - kontinuitas gerakan
20. Cara pegangan gada dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas disebut ....
- regular grip*
  - reserve grip*
  - pegangan atas
  - pegangan bawah

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

- Sebutkan alat-alat pada senam irama!
- Sebutkan ciri-ciri gerakan pada senam!
- Sebutkan 3 aliran senam irama!
- Sebutkan sikap awal berdiri pada senam irama!
- Sebutkan 5 langkah pada senam irama!
- Jelaskan cara pegangan *regular grip*!
- Sebutkan *grip* dalam pegangan simpai!
- Sebutkan gerakan badan saat melakukan ayunan lengan ke samping!
- Apakah yang dimaksud dengan senam irama?
- Sebutkan unsur pokok yang terdapat pada senam irama!

-00o-

# Bab 8

## Aktivitas Renang



Sumber: <http://library.thinkquest.org>

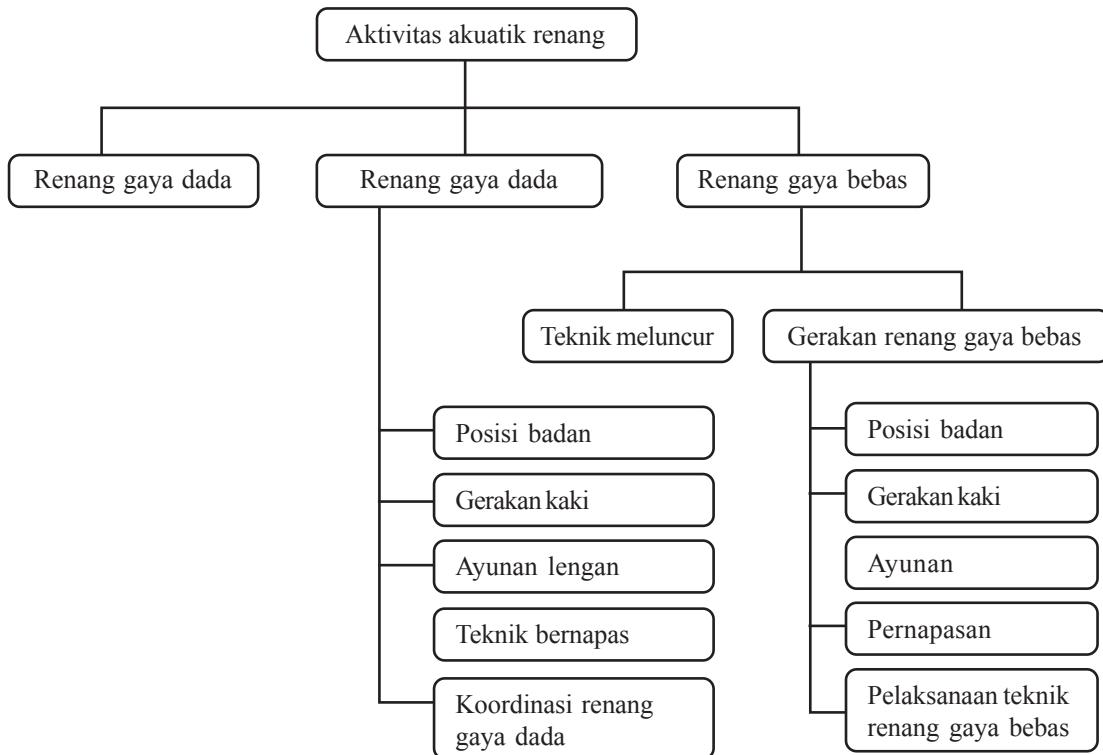
Pada pelajaran kedelapan ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

- A. Renang**
- B. Renang Gaya Punggung**
- C. Renang Gaya Bebas**

Sebelum mengakhiri pelajaran kedelapan, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Posisi badan, gerakan kaki, ayunan tangan, bernapas.
- Meluncur lanjut.

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi renang dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan renang gaya punggung dan gaya bebas dengan teknik yang benar dan dapat mengombinasikan dan memvariasikan dengan baik.

# Bab 8

## Aktivitas Renang

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat melakukan renang gaya bebas dan gaya dada dengan teknik yang benar.

Renang merupakan olahraga yang menyenangkan sekaligus sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh serta menumbuhkan sifat keberanian, disiplin serta percaya diri. Lomba renang terdiri dari nomor gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu dan juga gaya ganti/gabungan keempat gaya.

Pelaksanaan lomba renang dilakukan di kolam dengan ukuran  $20 \times 50$  meter yang terdiri dari 8 lintasan dengan kedalaman minimal 180 cm. Pemenang dalam renang ditentukan dengan perenang yang pertama kali mencapai finis dengan gaya renang yang benar.

Olimpiade sebagai ajang olahraga tingkat dunia digunakan cabang renang sebagai tambang medali. Penghargaan medali diperuntukkan bagi atlet yang berprestasi terbaik urutan satu hingga tiga. Cabang olahraga renang ini banyak menarik perhatian penonton di dalam setiap kejuaraan.

Pada era tahun 80-an, di pesta Olahraga Asia Tenggara, lagu Indoensia Raya berulang kali berkumandang melalui pahlawan-pahlawan dari cabang renang dengan meraih medali emas.

Salah satu perenang andalan Indonesia yaitu Lukman Niode yang memiliki kecepatan dalam berbagai gaya renang. Beliau merupakan perenang handal di nomor 400 meter gaya ganti perorangan di tingkat nasional. Pada waktu itu Lukman merupakan andalan dari tim renang DKI Jaya.

Marilah kita belajar renang dengan tekun dan teratur, supaya mampu berprestasi yang tinggi.



Gambar 8.1 Lukman Niode

Sumber: <http://www.koni.or.id>

## A. Renang

Renang adalah olahraga yang menyenangkan serta bermanfaat bagi perkembangan tubuh baik otot-otot tubuh maupun kekuatan jantung dan paru. Selain itu renang merupakan kemampuan untuk penyelamatan darurat di dalam air bagi seseorang.

Gaya dalam renang dapat dibagi menjadi lima, yaitu gaya bebas, punggung, dada, kupu-kupu, dan samping (*sidestroke*). Selain gaya dada, gaya samping merupakan gaya renang tertua yang telah digunakan pada abad ke-19. Saat ini, gaya samping hanya digunakan dalam teknik penyelamatan (*rescue*) dan tidak dipertandingkan dalam kejuaraan renang. Empat macam gaya renang yang dipertandingkan:

### 1. Gaya bebas

Ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.

### 2. Gaya dada

Gaya ini sering disebut gaya katak. Seseorang yang menggunakan gaya dada dapat berenang dalam jarak yang jauh dan dalam waktu yang lama. Akan tetapi energi yang dibutuhkan lebih besar daripada gaya bebas dan gaya punggung.

### 3. Gaya punggung

Gaya punggung hampir sama dengan gaya bebas. Akan tetapi perbedaannya terletak pada posisi tubuh dan gerakan lengan. Pada gaya punggung, posisi tubuh telentang dengan bagian punggung mengapung di permukaan air.

### 4. Gaya kupu-kupu

Gaya ini merupakan pengembangan dari gaya dada. Kedua lengan diayunkan ke depan ketika tubuh keluar dari air. Gaya yang sering disebut gaya lumba-lumba ini paling sulit dipelajari dibandingkan dengan gaya yang lain.

Adapun teknik renang meliputi posisi badan, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernapas.

### Info Olahraga

Kolam renang yang sering digunakan pada kejuaraan renang mempunyai panjang 50 m dengan 8 lintasan. Setiap lintasan mempunyai luas 2,5 m.

Waktu berenang dihitung dengan alat elektronik yang menempel pada dinding kolam. Jika seorang perenang menyentuh dinding finis, maka alat tersebut akan menghentikan hitungan waktu pada komputer.

Meskipun demikian, petugas pencatat waktu selalu ada dalam setiap kejuaraan. Petugas tersebut menghitung waktu berenang dalam setiap lintasan dengan stopwatch.

## B. Renang Gaya Punggung

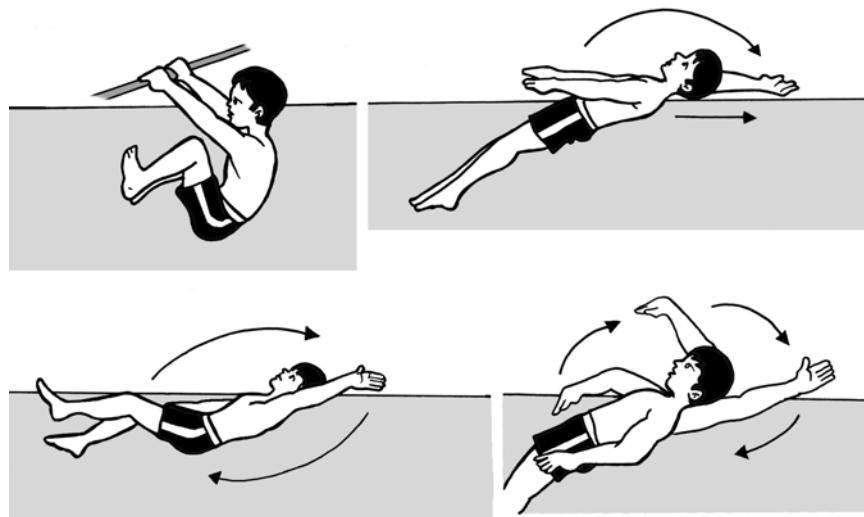
Cara melakukannya:

1. **Posisi tubuh lentang dan segaris dengan permukaan air (streamline)**



Gambar 8.2 Posisi streamline.

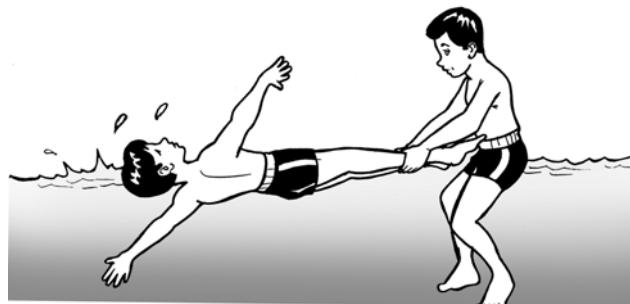
2. **Bentuk gerakan kaki**



Gambar 8.3 Bentuk gerakan kaki.

- a. Gerakan kaki meregang dan menendang permukaan air dengan sumber gerakan dari pangkal paha.
- b. Saat kaki menekan permukaan air, lutut agak ditekuk dan pergelangan kaki rileks.
- c. Sikap jari kaki saat melakukan gerakan lurus dengan pergelangan kaki.

### 3. Gerak ayunan lengan



Gambar 8.4 Gerak ayunan lengan.

- Tangan memutar ke belakang lurus dengan sumber gerakan sendi bahu.
- Ketika lengan lurus di samping telinga, telapak tangan diputar keluar hingga yang masuk pertama dalam air adalah jari kelingking.
- Gerakan lengan saat di permukaan air menarik hingga berakhir di paha.
- Akhir gerakan mendorong lengannya pada paha hingga lurus.

### 4. Cara bernapas

- Hirup udara ketika lengan kanan keluar dari air.
- Hembuskan udara saat lengan kiri keluar dari air.
- Pengambilan napas dilakukan melalui mulut.

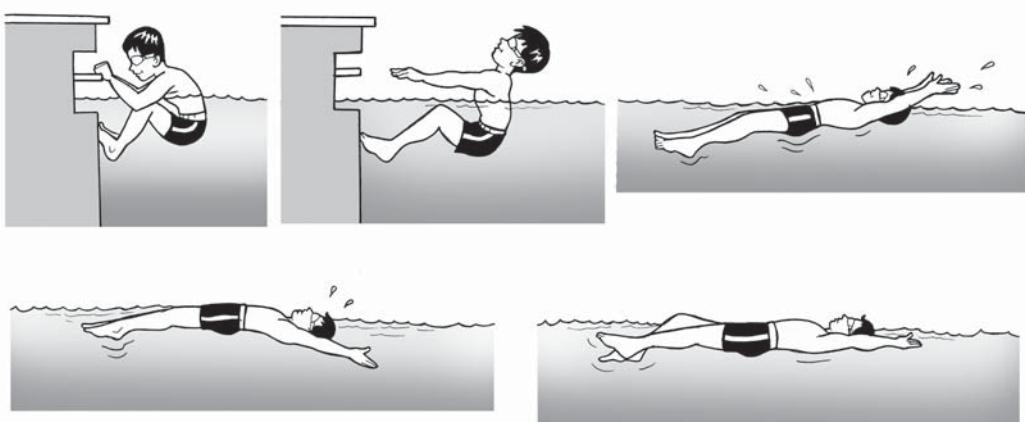
### 5. Latihan koordinasi renang gaya punggung

Badan terlentang gerakan tangan memutar lurus ke belakang melewati sendi bahu gerakan kaki naik turun, pernafasan normal.

#### Info Olahraga

Untuk melakukan latihan gerakan renang gaya punggung harus diperhatikan hal sebagai berikut:

- Bentuk gerakan kaki menekan dan mendekatkan permukaan air dengan sumber gerakan dari pangkal paha dan lutut agak tertekuk sedangkan posisi pergelangan kaki rileks.
- Posisi badan terlentang di atas permukaan air.
- Gerakan lengan memutar ke belakang lurus dengan sumber gerakan dari sendi bahu.



Gambar 8.5 Latihan koordinasi renang gaya punggung.

## Tugas

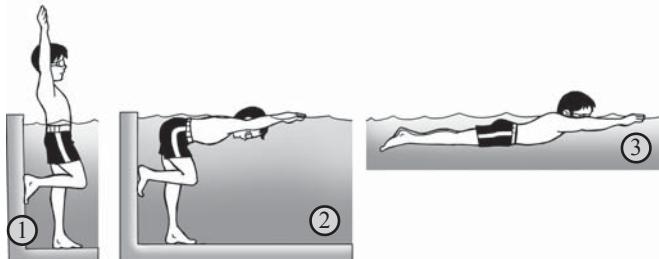
1. Sebutkan 4 teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang!
2. Sebutkan 4 gaya renang yang dilombakan dalam FINA!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya punggung!
4. Jelaskan cara bernapas dalam renang gaya punggung!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan pada renang gaya punggung!

## Kegiatan Siswa

Lakukan gerakan lengan dari posisi tidur telentang dan kedua paha menjepit pelampung. Dan gerakan tangan memutar ke belakang lurus yang dilakukan secara bergantian melalui sendi bahu. Hal ini dilakukan secara kelompok agar siswa semangat.

## C. Renang Gaya Bebas

### 1. Teknik gerakan meluncur



Gambar 8.6 Teknik gerakan meluncur

Cara melakukannya:

- a. Berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam.
- b. Salah satu lutut ditekuk dan telapak kaki menempel di pinggir kolam.
- c. Kedua lengan diluruskan ke atas.
- d. Bungkukkan badan sehingga kedua tangan dan badan masuk di permukaan air.
- e. Dorongkan kaki yang menempel di dinding kolam, guna menolak untuk gerakan meluncur.
- f. Biarkan sikap badan dalam keadaan meluncur, kedua tangan rapat lurus di samping telinga dan biarkan sampai berhenti.
- g. Setelah badan berhenti, segera turunkan kedua kaki sehingga posisi berdiri di dalam kolam.

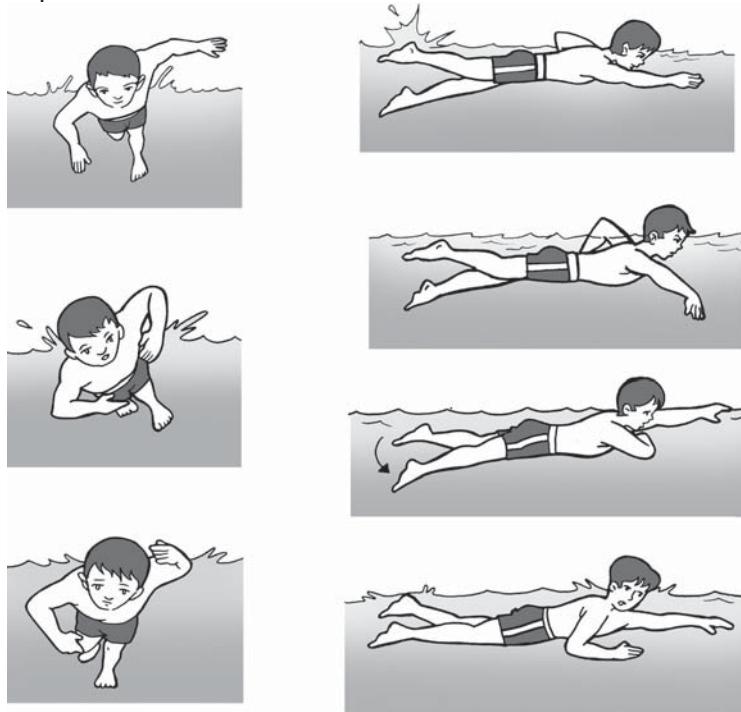
## 2. Teknik gerakan renang gaya bebas

Untuk dapat melakukan teknik dasar renang gaya bebas dengan baik, ada beberapa hal yang harus dikuasai dan diketahui di antaranya:

- a. Posisi tubuh pada permukaan air *streamline*.
- b. Gerakan kaki naik turun kurang lebih 25–40 cm dengan sumber gerakan pangkal paha.
- c. Ayunan tangan ke depan dengan putaran sendi bahu.
- d. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke arah samping.

Pelaksanaan teknik gerakan renang gaya bebas adalah sebagai berikut. Posisi tubuh *streamline*, yaitu sejajar dengan permukaan air dengan posisi kepala normal. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian (menggunting air) dengan sumber gerakan pangkal paha.

Gerakan tangan berputar ke depan dengan gerakan menarik dan mendorong dalam air. Saat leher memutar keluar permukaan air, hirup udara dari mulut dan saat kepala di dalam keluarkan napas dari mulut.



Gambar 8.7 Teknik gerakan renang gaya bebas.

### Info Olahraga

Beberapa nomor pertandingan renang.

*Gaya bebas putra:*  
100 m, 200 m, 400 m, dan  
1500 m.

*Gaya bebas putri:*  
100 m, 200 m, 400 m, dan  
800 m.

*Gaya dada:*  
100 m, 200 m, dan 400 m.

*Gaya kupu-kupu:*  
100 m, 200 m, dan 400 m.

*Gaya punggung:*  
100 m, 200 m, dan 400 m.

*Gaya ganti perorangan:*  
200 m dan 400 m

*Gaya bebas estafet:*  
 $4 \times 100$  m dan  $4 \times 200$  m.

*Gaya ganti estafet:*  
 $4 \times 100$  m

### Info Olahraga

Induk organisasi renang di Indonesia adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Organisasi ini berdiri sejak 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI).

## Tugas

1. Jelaskan cara pernapasan pada renang gaya bebas!
2. Jelaskan cara melakukan ayunan tangan pada renang gaya bebas!
3. Sebutkan 4 hal yang harus dikuasai dengan baik, dalam melakukan teknik dasar renang gaya bebas!
4. Jelaskan teknik gerakan meluncur pada renang gaya bebas!
5. Apakah yang dimaksud posisi tubuh *stream line* pada renang gaya bebas?

## Kegiatan Siswa

Lakukan secara berkelompok renang gaya bebas dan gaya punggung dengan jarak 15 meter. Teman yang lain mengamatinya!

1. Jelaskan gerakan kaki renang gaya bebas dan punggung!
2. Jelaskan ayunan tangan pada renang gaya bebas dan punggung!
3. Apakah perbedaan yang mencolok pada renang gaya bebas dan punggung?

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

Pada perlombaan renang ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk menunjang prestasi, antara lain start yang baik, pembalikan yang baik, dan gaya renang yang benar. Gaya renang yang dilombakan meliputi gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.

Pada lomba gaya ganti perorangan, urutan gayanya adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Urutan pada nomor gaya ganti estafet adalah gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas. Start dalam renang dibedakan menjadi dua macam, yaitu start atas dan start bawah. Start atas meliputi gaya bebas, dada, dan kupu-kupu. Start bawah meliputi gaya punggung.

Start renang atas dibedakan menjadi tiga macam, yaitu *wind start*, *crob start*, dan *swing start*. Pembalikan renang gaya bebas ada tiga macam sebagai berikut: *general turn/biasa*, *forward somersault/salto depan*, dan *kiefer method/salto belakang*. Pembalikan gaya punggung dibedakan menjadi tiga macam sebagai berikut: *salto samping (flip turn)*, *salto duduk (spin turn)*, dan *salto depan*.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Lakukan lomba renang gaya punggung yang terdiri dari 6 orang dengan menempuh jarak 20 meter. Dan perhatikan kerja sama antarteman dan harus selalu memperhatikan keselamatan diri sendiri maupun temannya.

## ⇒ Glosarium

FINA	: <i>Federation Internationale de Natation</i>
<i>streamline</i>	: posisi badan segaris dengan permukaan air
<i>pull</i>	: gerakan menarik pada tangan
<i>push</i>	: gerakan mendorong pada ayunan tangan
<i>recovery</i>	: gerakan istirahat pada ayunan tangan



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!
1. Teknik pembalikan dengan tangan kanan menyentuh dinding kolam dan badan berputar ke arah berlawanan disebut ....
    - a. gaya bebas
    - b. gaya dada
    - c. gaya kupu-kupu
    - d. gaya punggung
  2. Pernyataan di bawah ini yang *tidak* menyebabkan terjadi diskualifikasi dalam renang gaya bebas adalah ....
    - a. start dilakukan dari atas
    - b. pembalikan dilakukan sebelum mencapai dinding kolam
    - c. mengganggu perenang lain
  3. Pendidikan keselamatan renang sangat diperlukan. Untuk mengurangi tingkat kecelakaan diperlukan latihan ....
    - a. keterampilan melompat
    - b. keterampilan berenang
    - c. keterampilan menyelam
    - d. keterampilan P3K
  4. Gaya renang yang diperlombakan terdiri dari ....
    - a. 3 gaya
    - b. 4 gaya
    - c. 5 gaya
    - d. 6 gaya

5. Nomor renang gaya bebas yang dilombakan untuk perenang putri berjarak ....
- 100, 200, 400, 1.000 m
  - 100, 200, 400, 1.500 m
  - 100, 200, 300, 1.800 m
  - 100, 200, 300, 800 m
6. Di bawah ini termasuk gaya renang, *kecuali* ....
- gaya bebas
  - gaya dada
  - gaya injak-injak air
  - gaya punggung
7. Renang gaya bebas disebut juga ....
- back crawl*
  - crawl*
  - dolphin*
  - breastroke*
8. Ukuran panjang kolam renang adalah ....
- 50 m
  - 60 m
  - 72,50 m
  - 85 m
9. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah ....
- naik turun secara bergantian
  - naik turun dua kaki bersamaan
  - membuka ke samping bersamaan
  - menutup ke dalam bersamaan
10. Posisi badan perenang gaya bebas adalah ....
- telentang
  - telungkup
  - miring
  - tegak
11. Gerakan tangan renang gaya bebas adalah ....
- menarik secara bersamaan
  - mendorong secara bersamaan
  - memukul-mukul ke dalam air
  - memutar tangan secara bergantian
12. Gaya renang yang mempunyai kecepatan tertinggi terdapat pada gaya ....
- crawl*
  - katak
  - punggung
  - dolphin*
13. Gaya renang yang paling banyak menggunakan tenaga adalah ....
- gaya bebas
  - gaya dada
  - gaya punggung
  - gaya kupu-kupu
14. Posisi renang yang baik adalah segaris dengan permukaan air yang disebut ....
- on line*
  - streamline*
  - dead line*
  - over line*
15. Nama induk organisasi renang di Indonesia adalah ....
- PARSI
  - PASI
  - PRSI
  - PBRSI
16. Di bawah ini termasuk gaya renang, *kecuali* ....
- gaya bebas
  - gaya dada
  - gaya injak-injak air
  - gaya punggung
17. Posisi badan perenang gaya bebas adalah ....
- telentang
  - telungkup
  - miring
  - tegak
18. Gerakan tangan renang gaya bebas adalah ....
- menarik secara bersamaan
  - mendorong secara bersamaan
  - memukul-mukul ke dalam air
  - memutar tangan secara bergantian

19. Gaya renang yang mempunyai kecepatan tertinggi terdapat pada gaya ....
- crawl*
  - katak
  - punggung
  - dholpin*
20. Gaya renang yang paling banyak menggunakan tenaga adalah ....
- gaya bebas
  - gaya dada
  - gaya punggung
  - gaya kupu-kupu

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

- Bagaimana cara melakukan renang gaya bebas?
- Apa yang dimaksud dengan *streamline* pada sikap renang?
- Jelaskan manfaat orang melakukan olahraga renang!
- Bagaimanakah sikap posisi badan dalam renang gaya bebas?
- Bagaimanakah cara membawa korban di dalam kolam renang?
- Sebutkan teknik dasar renang gaya bebas!
- Sebutkan 3 kode etik dalam berenang!
- Jelaskan sikap badan pada renang gaya bebas!
- Sebutkan 3 gaya renang yang harus dikuasai tim penolong!
- Apakah nama lain renang gaya bebas?

-00o-

# Bab 9

## Pendidikan Luar Kelas



Sumber: <http://images.kompas.com>

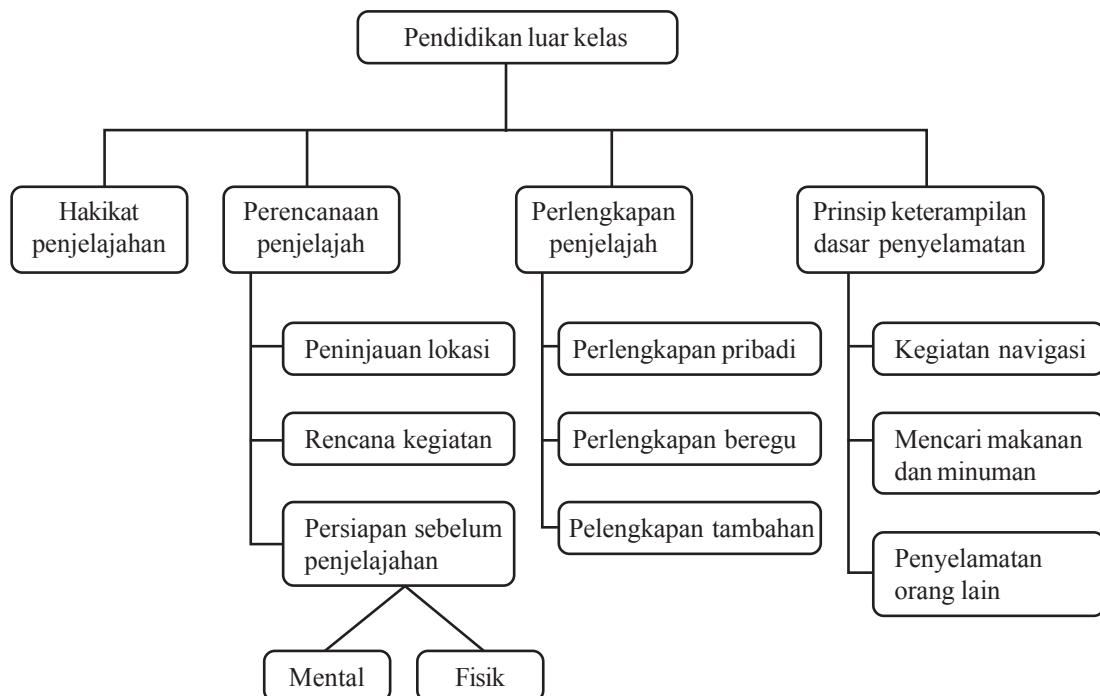
Pada pelajaran kesembilan ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

- A. **Hakikat Penjelajahan**
- B. **Perencanaan Penjelajahan**
- C. **Perlengkapan Penjelajahan di Alam Bebas**
- D. **Prinsip-prinsip Keterampilan Dasar Penyelamatan**

Sebelum mengakhiri pelajaran kesembilan, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Penjelajahan, *survival*.

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi penjelajahan dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat melakukan kegiatan penjelajahan dengan benar.

# Bab 9

## Pendidikan Luar Kelas

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan siswa dapat melakukan kegiatan penjelajahan dengan memperhatikan keselamatan peserta serta menumbuhkan rasa peduli terhadap lingkungan maupun orang lain.

### A. Hakikat Penjelajahan

Penjelajahan adalah merupakan salah satu kegiatan perjalanan beregu di alam bebas yang dilakukan dalam rangka mengisi waktu luang yang bersifat petualangan. Kegiatan penjelajahan dapat dilakukan di sungai, pantai, hutan, gunung, pedesaan, maupun perkotaan baik dengan jalan kaki maupun dengan alat transportasi lainnya.

### B. Perencanaan Penjelajahan

Dalam kegiatan penjelajahan kesuksesan ditentukan oleh perencanaan sedini mungkin, rapi, dan matang. Perencanaan meliputi:

#### 1. Peninjauan lokasi

Lokasi terlebih dahulu harus ditentukan mempertimbangkan faktor keselamatan para peserta. Lokasi yang aman dan nyaman dalam penjelajahan, antara lain:

- a. Lokasi penjelajahan tidak dekat jurang atau batu karang yang tajam.

- b. Lokasi penjelajahan tidak dekat dengan lalu lintas kendaraan yang ramai.
- c. Lokasi penjelajahan bukan merupakan daerah yang rawan banjir dan longsor.

## 2. Rencana kegiatan

- a. Penentuan waktu yang akan digunakan.
- b. Penentuan biaya kegiatan penjelajahan.
- c. Penentuan kelompok peserta penjelajahan.

## 3. Persiapan sebelum penjelajahan

### a. Persiapan mental peserta

Mental para peserta hendaknya harus dipersiapkan untuk mengatasi segala kesulitan dan masalah yang mungkin akan timbul selama dalam penjelajahan.

### b. Persiapan fisik peserta

Semua peserta hendaknya harus memiliki kebugaran jasmani dan kesehatan yang baik, bebas dari penyakit yang membahayakan diri peserta.

### Info Olahraga

Hal yang harus di perhatikan dalam kegiatan penjelajahan meliputi:

1. Persiapan dan perencanaan yang baik yang meliputi: persiapan fisik dan mental.
2. Menjaga keutuhan regu dengan selalu meningkatkan kerja sama.
3. Memperhatikan keselamatan diri sendiri maupun biregū.
4. Memperhatikan kebersihan dan kelestarian alam.

## C. Perlengkapan Penjelajahan di Alam Bebas

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam penjelajahan di alam bebas, antara lain sebagai berikut.

1. Perlengkapan untuk medan gunung yang berimba, antara lain sebagai berikut.
  - a. Sepatu
 

Sepatu yang diperlukan untuk medan gunung yang berimba adalah sepatu yang:

    - 1) Melindungi telapak kaki sampai mata kaki.
    - 2) Terbuat dari kulit.
    - 3) Lunak pada bagian dalam.
    - 4) Bagian depan sepatu keras.
    - 5) Bentuk sol (bagian bawah menggigit ke segala arah).
    - 6) Terdapat lubang ventilasi.
  - b. Kaos kaki
 

Kegunaan kaos kaki, antara lain

    - 1) Melindungi kulit kaki akibat gesekan langsung dengan sepatu.



**Gambar 9.1** Perlengkapan yang dibutuhkan dalam penjelajahan di alam bebas.

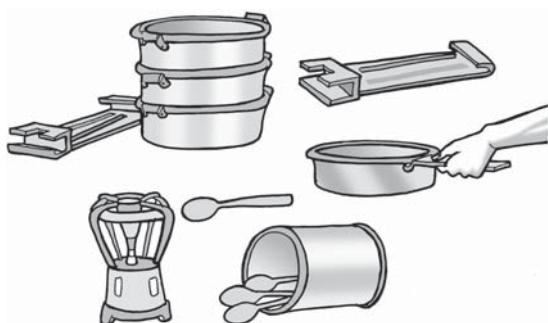
- 2) Menjaga kulit kaki bisa bernapas.
  - 3) Menjaga kaki agar tetap hangat.
- Disarankan kaos kaki terbuat dari katun atau wol.

- c. Celana jalan
- Celana jalan yang harus diperhatikan, antara lain:

  - 1) Kuat dan lembut.
  - 2) Ringan.
  - 3) Tidak mengganggu gerakan kaki.
  - 4) Praktis dan mudah kering.
  - 5) Terbuat dari bahan yang menyerap keringat.

- d. Baju jalan
- e. Topi
- f. Sarung tangan
- g. Ikat pinggang
- h. Ransel
- i. Peralatan navigasi

Contohnya, kompas, peta, penggaris segitiga, busur derajat, dan pensil.



**Gambar 9.2** Perlengkapan masak dan makan

- j. Lampu senter
- k. Peluit
- l. Pisau
- m. *Sleeping bed*
- n. Perlengkapan masak dan makan
- 2. Perlengkapan untuk panjat tebing, meliputi tali: statis, dinamis, *harness, helmet, carabiner, sling, standard* dan *pruset sling, chock, piton, ascender, des cender, hammer, sturrup*.

- 3. Perlengkapan olahraga arus deras, meliputi perahu, kano/*kuyha*, dayung, pelampung, helm, tali pengaman, pompa.
- 4. Perlengkapan tambahan yang penting dalam penjelajahan adalah PPPK (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) meliputi: pembalut luka, obat cuci hama, kain segitiga, kapas steril, plester, perban kain, elastik perban, gunting, pisau kecil, aspirin, oralit, CTM, obat lambung, pil kina, obat batuk, obat sakit tenggorokan, *cream sunscreen, lasonil, bioplacetan, lafetran*, tetes mata.

## Tugas

1. Jelaskan pengertian dari penjelajahan!
2. Sebutkan perlengkapan penjelajahan di alam bebas!
3. Sebutkan alat navigasi yang digunakan dalam penjelajahan!

## Kegiatan Siswa

Lakukan praktek navigasi untuk menentukan arah di lapangan dengan menggunakan kompas, peta, altimeter, dan GPS pada malam hari secara kelompok.

## D. Prinsip-prinsip Keterampilan Dasar Penyelamatan

Keterampilan dasar mempertahankan diri atau *survival* harus dimiliki oleh setiap peserta penjelajahan terutama penjelajahan yang dilakukan di alam bebas. Keterampilan itu sendiri meliputi: navigasi, mampu mencari makan dan minuman di alam bebas serta mampu memberi pertolongan kecelakaan di alam bebas.

### 1. Kegiatan navigasi

Setiap peserta harus menguasai navigasi guna mengatasi kalau kita tersesat di alam bebas. Adapun peralatan navigasi yang diperlukan meliputi:

- a. Kompas: untuk menentukan arah mata angin.
- b. Peta: untuk menentukan lokasi.
- c. Altimeter: untuk menentukan ketinggian suatu daerah.
- d. *Global positioning system*: untuk mengetahui letak lintang.



Gambar 9.3 Peralatan navigasi

## Info Olahraga

Jangan menyimpan altimeter dalam ransel/tas karena mempengaruhi daya kerjanya yang berdasarkan pada tekanan udara.

### 2. Mencari makanan dan minuman

- a. Carilah makanan yang dimakan oleh kera.
- b. Carilah air di daerah lembah.
- c. Bila tidak ditemukan sungai, carilah rerumputan atau tanaman hijau, kemudian galilah tanah di sekitar tanaman tersebut.

### 3. Penyelamatan kepada orang lain

Perawatan untuk peserta penjelajahan dengan melakukan tindakan PPPK (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan).

- a. *Apabila korban mengalami gangguan pernapasan, tindakannya sebagai berikut:*
  - 1) Baringkan korban telentang.
  - 2) Bebaskan jalan napas dengan membersihkan benda yang menyumbat mulut, kerongkongan, dan tenggorokan.
  - 3) Jika korban belum bernapas segera beri pernapasan buatan.
  - 4) Raba denyut nadi korban.
  - 5) Jika sadar beri rangsangan dengan bau-bauan, seperti amoniak dan tenangkan korban.
- b. *Apabila korban mengalami gangguan peredaran darah, tindakannya sebagai berikut:*
  - 1) Bawa korban ke tempat yang teduh dan aman.
  - 2) Tenangkan korban dan usahakan agar badan tetap hangat.
  - 3) Hentikan luka pendarahan.
  - 4) Jika ada patah tulang beri bidai dan balut dengan perban.
- c. *Apabila korban mengalami gangguan kesadaran, tindakannya sebagai berikut:*
  - 1) Angkat korban ke tempat yang teduh dan baik sirkulasi udaranya.
  - 2) Apabila muka pucat, tidurkan telentang dan jangan beri bantal.
  - 3) Longgarkan semua pakaian yang mengganggu.
  - 4) Beri selimut agar badan tetap hangat.
  - 5) Jika sudah sadar, beri minuman hangat.
  - 6) Jika korban muntah, letakkan kepala dengan posisi miring.

## Tugas

1. Apakah yang dimaksud dengan survival?
2. Sebutkan jenis-jenis peralatan navigasi!
3. Bagaimanakah cara mencari makanan dan minuman dalam kegiatan survival?

## Kegiatan Siswa

Praktikkan simulasi menolong korban yang mengalami patah tangan dan kaki dan korban mengalami shock di alam bebas!

1. Tindakan apakah yang pertama dilakukan?
2. Jelaskan urutan untuk menangangi si korban!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

Macam-macam bentuk penjelajahan alam bebas, di antaranya penjelajahan hutan, mendaki gunung, menelusuri pantai, menyusuri sungai, dan menyusuri alam bawah tanah/gua. Alat bantu yang digunakan dalam penjelajahan di alam terbuka, antara lain sebagai berikut: navigasi, meliputi peta, kompas, altimeter, dan jam. *Mountaineering*, meliputi tali, cincin kait, dan *kharness*. Komunikasi, meliputi *handy talky*, peluit, senter, dan *signal*. *Survival*, meliputi pisau lipat, pisau komando, *jungle knife*, dan jas hujan. Perlengkapan pendukung, meliputi obat-obatan dan makanan. Hal-hal yang harus dihindarkan apabila dalam *survival* adalah ketakutan dan kecemasan, kedinginan dan kepanasan, haus, lapar, dan letih, cidera dan luka.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini, kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Lakukan kegiatan penjelajahan secara kelompok yang terdiri dari 10 orang mulai tahap persiapan hingga pelaksanaan dengan memperhatikan kerjasama kelompok serta prinsip-prinsip dalam penjelajahan.

## ⇒ Glosarium

altimeter	: alat pengukur ketinggian lokasi
kompas	: alat penentu arah mata angin
navigasi	: kegiatan untuk menemukan kembali arah dan tujuan yang dicapai
penjelajahan	: kegiatan perjalanan di alam bebas berkelompok dengan sifat petualangan
survival	: keterampilan dasar mempertahankan diri di alam bebas



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!**

1. Berikut ini merupakan hal-hal yang diperlukan untuk melakukan penjelajahan agar berhasil, *kecuali* ....
  - a. keterampilan
  - b. kecerdasan
  - c. daya juang
  - d. taktik jitu
2. Untuk menjaga kesehatan dan keselamatan para peserta dalam penjelajahan pantai harus dilakukan prinsip dasar ....
  - a. keberanian
  - b. ketenangan
  - c. keterampilan
  - d. kerja sama
3. Pada saat akan melakukan perjalanan penjelajahan mutlak diperlukan perencanaan sedini mungkin sebab ....
  - a. perjalanan penjelajahan merupakan perjalanan rekreasi
  - b. perjalanan penjelajahan merupakan olahraga keras
  - c. perjalanan penjelajahan banyak mengandung bahaya dan tantangan
  - d. perjalanan penjelajahan merupakan kegiatan yang baik untuk liburan
4. Latihan fisik sangat cocok untuk persiapan penjelajahan adalah ....
  - a. berenang
  - b. jogging
  - c. latihan beban
  - d. latihan peregangan
5. Alat yang digunakan untuk melakukan pertolongan kaki terkilir saat melakukan penjelajahan adalah ....
  - a. pembalut
  - b. perban
  - c. kapas
  - d. spalek/bidai
6. Untuk mengatasi kekurangan cairan tubuh dari sangkaian udara panas saat melakukan penjelajahan adalah ....
  - a. minum yang cukup
  - b. makan yang banyak
  - c. tidur yang cukup
  - d. melakukan gerakan-gerakan
7. Bahan yang dapat mencegah keracunan dan proses metabolisme adalah ....
  - a. kopi
  - b. gula
  - c. teh
  - d. garam
8. Salah satu ciri kekurangan cairan tubuh karena udara panas pada saat melakukan penjelajahan adalah ....
  - a. tenggorokan kering
  - b. perut terasa lapar
  - c. mata berkunang-kunang
  - d. telinga berdengung
9. Alat yang *bukan* merupakan perlengkapan pribadi dalam penjelajahan alam bebas adalah ....
  - a. sepatu
  - b. ransel
  - c. ponco
  - d. radio
10. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan ....
  - a. permainan/petualangan
  - b. pendakian
  - c. perkemahan
  - d. pencarian jejak
11. Penjelajahan yang dilakukan sambil berjalan kaki di sepanjang perjalanan dinamakan ....
  - a. penjelajahan ringan
  - b. penjelajahan berat
  - c. penjelajahan masyarakat
  - d. penjelajahan pengembala

13. Hal-hal yang tidak perlu dicatat sepanjang perjalanan penjelajahan menelusuri sungai adalah ....
  - a. binatang-binatang sekitar
  - b. tumbuh-tumbuhan
  - c. keadaan penduduk sekitar
  - d. pencemaran lingkungan
14. Alat perhubungan untuk menelusuri sungai yang digunakan pada zaman dahulu adalah ....
15. Jumlah peserta yang dapat menumpangi rakit berkisar antara ....
  - a. 2 – 3 orang
  - b. 4 – 5 orang
  - c. 5 – 6 orang
  - d. 6 – 8 orang

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Sebutkan tempat-tempat yang dapat dijadikan tempat tujuan kegiatan penjelajahan!
2. Sebutkan hal-hal yang harus dilakukan untuk persiapan dan perencanaan kegiatan penjelajahan!
3. Sebutkan maksud dan tujuan menjelajah di alam terbuka!
4. Sebutkan macam-macam bentuk penjelajahan!
5. Sebutkan perlengkapan yang dipergunakan untuk menjelajah!
6. Sebutkan peralatan-peralatan yang harus disediakan di kotak P3K!
7. Sebutkan peralatan yang dipergunakan untuk *survival*!
8. Sebutkan alat-alat yang diperlukan dalam menelusuri sungai!
9. Jelaskan cara menolong korban pingsan!
10. Jelaskan cara menolong korban tenggelam di sungai!

-00-

# Bab 10

## Budaya Hidup Sehat



Sumber: <http://www.kabarindonesia.com>

Pada pelajaran kesepuluh ini kamu akan belajar hal-hal berikut.

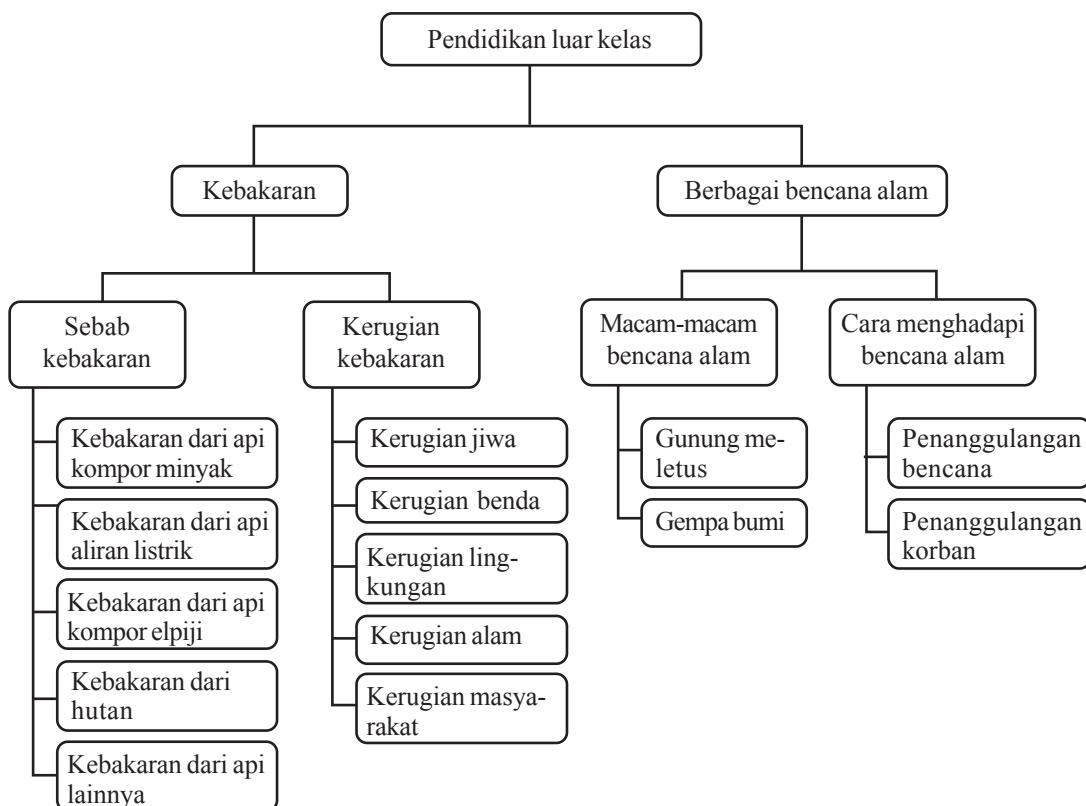
**A. Kebakaran**

**B. Berbagai Macam Bencana Alam**

Sebelum mengakhiri pelajaran kesepuluh, kamu harus mencoba menjawab soal-soal pengembangan kompetensi.



## Peta Konsep



### Kata Kunci

- Kebakaran, bencana alam, budaya hidup sehat

### Motivasi Pembelajaran

Pelajarilah materi bencana alam dalam buku ini dengan sungguh-sungguh sehingga kalian dapat mengetahui bencana yang diakibatkan oleh manusia dan bencana karena alam dengan benar serta dapat mengurangi dan mengatasi pasca bencana alam.

# Bab 10

## Budaya Hidup Sehat

### Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan dapat mencegah bencana yang disebabkan oleh ulah manusia maupun oleh bencana alam.

Bencana merupakan peristiwa atau kejadian yang merugikan semua manusia baik berupa jiwa, harta benda, sosial. Dan bencana ini dapat timbul karena ulah manusia, juga karena pengaruh alam secara murni.

### A. Kebakaran

Kebakaran dapat terjadi apabila tercampurnya tiga unsur yang menyatu secara bersama-sama yaitu: zat asam, bahan yang mudah terbakar, dan panas. Adapun kebakaran ini dapat terjadi di manapun.

#### 1. Kebakaran dari api kompor minyak dihindari dengan cara berikut:

- a. Kompor harus selalu dibersihkan.
- b. Periksa dan pastikan sumbu semua terisi.
- c. Kompor harus dijauhkan dengan bahan-bahan yang mudah terbakar.
- d. Hidupkan kompor hanya saat diperlukan dan jangan ditinggal.
- e. Pastikan kompor harus dimatikan/padam bila tidak terpakai.
- f. Minyak pada kompor jangan penuh berlebihan.

**2. Kebakaran dari api aliran listrik dihindarkan dengan cara sebagai berikut:**

- a. Tidak memperbesar sekring listrik tanpa seijin PLN.
- b. Hindarkan sambungan kabel secara terbuka.
- c. Gunakan kabel yang standar.
- d. Hindarkan tindakan pencurian aliran listrik.
- e. Gunakan peralatan elektronik yang standar.
- f. Periksalah instalasi listrik secara berkala.
- g. Sambungan *steger* listrik tidak boleh menumpuk.



Gambar 10.1 Cara menghindarkan kebakaran dari api kompor dan api aliran listrik

**3. Kebakaran dari api gas elpiji dihindarkan dengan cara berikut:**

- a. Tempatkan kompor dan tabung gas di tempat instalasi yang bagus.
- b. Gunakan regulator/pengaman pada tabung elpiji.
- c. Bersihkan kompor gas dengan baik.
- d. Jauhkan benda-benda yang mudah terbakar.
- e. Jangan ditinggalkan saat kompor menyala.

**4. Kebakaran api dari hutan dihindarkan dengan cara berikut:**

- a. Jangan membuang puntung rokok di sembarang tempat dalam keadaan hidup.
- b. Bila membakar sampah di hutan, membuat api unggul, ataupun buat arang maka matikan api sebelum ditinggal.
- c. Hindarkan penebangan secara liar.

**5. Kebakaran yang bersumber dari api lain dihindarkan dengan cara berikut:**

- a. Bila terjadi kecelakaan lalu lintas hindarkan/selamatkan tangki bensin agar tidak bocor.
- b. Jangan pernah menyimpan petasan, bom, atau bahan peledak lainnya.

- c. Matikan semua api saat mengisi bensin.
- d. Hindari merokok pada ruangan yang mudah terbakar.

Berbagai kerugian yang diderita akibat dari suatu musibah kebakaran adalah sebagai berikut.

#### 1. Jiwa manusia

Kebakaran yang sifatnya mendadak sering membawa korban manusia. Akibatnya, akan terjadi kerusakan pada jaringan tubuh secara ringan ataupun berat yang dapat mengakibatkan cacat tubuh bahkan kematian.

#### 2. Harta benda

Tidak sedikit harta benda akan rusak dan habis dalam waktu yang singkat akibat dari bencana kebakaran. Amukan api ini akan menghabiskan apa saja yang bisa terbakar.

#### 3. Lingkungan

Pada lingkungan yang berdekatan dengan bencana kebakaran akan mengalami kerusakan, baik secara fisik, mental, maupun kesehatan.

- a. Kerusakan fisik, misalnya terbakarnya bangunan rumah dan barang-barang.
- b. Kerusakan mental, seperti orang yang merasakan trauma, panik, dan ketakutan.
- c. Kerusakan kesehatan, seperti orang di lingkungan kebakaran akan mengalami batuk, sesak napas, mata perih, dan sakit.

#### 4. Alam

Pada peristiwa kebakaran hutan akan mengakibatkan kerusakan alam yang hebat dan berdampak pada ketidakseimbangan alam, musim, ataupun terjadinya banjir karena hutan gundul. Untuk menghindari peristiwa kebakaran di hutan dengan cara tidak membuang puntung rokok sembarangan dan mematikan bekas api unggun.

#### 5. Terhambatnya kegiatan pemerintah dan masyarakat

Peristiwa kebakaran akan menghambat beberapa kegiatan atau aktivitas manusia secara umum, di antaranya:

- a. Jalan di sekitar lokasi akan macet.
- b. Aliran listrik akan padam.
- c. Usaha yang menggunakan tenaga listrik akan macet.
- d. Terputusnya hubungan telekomunikasi terutama yang memakai jaringan kabel.
- e. Merugikan perusahaan swasta dan pemerintah serta berdampak pada semua masyarakat.

#### Info Olahraga

Hal yang harus diperhatikan bila terjadi kebakaran yaitu ketika menghubungi dinas kebakaran berikan informasi yang jelas mengenai seperti apa yang terbakar dan menyebut lokasi dengan jelas.

## Tugas

1. Sebutkan api penyebab kebakaran!
2. Jelaskan cara menghindari kebakaran dari kompor minyak!
3. Jelaskan cara menghindari kebakaran hutan!
4. Sebutkan kerugian dari akibat kebakaran!

## Kegiatan Siswa

Buatlah simulasi memadamkan api dengan cara membakar karung goni diberi minyak tanah ditempatkan di sebuah drum besi berada di tengah lapangan. Dilakukan secara beregu pemadaman api tersebut

## B. Berbagai Macam Bencana Alam

### 1. Pengertian bencana alam

Bencana alam adalah suatu peristiwa/kejadian yang disebabkan oleh alam yang mengakibatkan penderitaan manusia yang mengganggu kegiatan serta merusak harta benda, alam, lingkungan, dan terhambatnya kegiatan manusia.

### 2. Macam-macam bencana alam

Bencana alam diakibatkan, antara lain oleh gunung meletus, banjir lahar, gempa bumi, dan tanah longsor.

#### a. Gempa bumi

Gempa bumi adalah peristiwa bergesernya atau pecahnya lapisan tanah yang mengakibatkan goncangan dahsyat di wilayah atau pusat gempa tersebut (*hiposentrum*) hingga mengakibatkan kerusakan alam di sekitarnya. Gempa bumi dapat digolongkan menjadi dua, yaitu gempa bumi vulkanik dan gempa bumi tektonik.

- 1) Gempa bumi vulkanik, yaitu gempa yang sumber terjadinya dari meletusnya gunung berapi.

- 2) Gempa bumi tektonik, yaitu gempa yang terjadi akibat pergeseran lapisan tanah daerah patahan dalam bumi. Gempa ini biasanya berpusat di dasar laut dan sering diikuti dengan gelombang tsunami.

b. *Gunung meletus*

Gunung meletus disebabkan karena gunung berapi yang mengeluarkan magma di permukaan bumi. Gunung meletus terjadi karena tenaga endogen yang sangat kuat dan panas serta bertenaga yang menimbulkan terjadinya hujan abu dan gempa bumi.



**Gambar 10.2** Tim SAR dan warga masyarakat bahu-membahu membantu korban banjir.

Sumber: <http://www.beritajakarta.com/images>

e. Bencana alam lainnya di antaranya:

- |                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| 1) Angin topan | 4) Hama tanaman                  |
| 2) Banjir      | 5) Gas beracun                   |
| 3) Kekeringan  | 6) Abrasi pantai, dan lain-lain. |

### 3. Cara menghadapi bencana alam

Penanggulangan bencana dibedakan menjadi dua, yaitu penanggulangan bencana dan penanggulangan korban bencana.

- a. Penanggulangan bencana adalah upaya manusia dalam menghadapi bencana melalui pencegahan untuk memperkecil akibat bencana, kesiapsiagaan, tanggap pada bencana, usaha meringankan korban, dan pemulihan keadaan serta perbaikan kembali.
- b. Penanggulangan korban bencana adalah upaya yang dilaksanakan untuk meringankan penderitaan dan mengatasi kebutuhan sehari-hari manusia yang terlanda bencana berupa perlindungan, sandang, pangan, papan, kebutuhan kesehatan, dan penggolongan korban.

Langkah-langkah memperkecil akibat bencana secara umum meliputi sebagai berikut:

- a. Menjaga kelestarian alam hutan.
- b. Membuang sampah pada tempatnya.
- c. Menanam dan memelihara pohon bakau (*mangrove*) di sekitar pantai.
- d. Melakukan kegiatan penambangan secara tepat.
- e. Membangun saluran air yang teratur.
- f. Menggunakan sumber daya alam secara tepat guna.
- g. Jika terjadi gempa, usahakan berada di alam terbuka.
- h. Jika air laut surut drastis berusaha menjauh dari pantai dan lari ke dataran tinggi untuk menghindari tsunami.
- i. Menjaga keseimbangan alam dengan menanam pohon agar terhindar dari bencana kekeringan.
- j. Membangun waduk, sumur pompa, dan sumur peresap.
- k. Mematuhi semua perintah yang berkaitan dengan keselamatan bencana.

Tindakan-tindakan penanggulangan korban bencana, antara lain sebagai berikut:

- a. Memberi perlindungan dengan cara mengevakuasi para korban ke tempat yang aman.
- b. Memberi pelayanan kesehatan kepada korban bencana.
- c. Melakukan penggolongan korban bencana untuk diantar ke rumah sakit yang sesuai, dan mengubur korban yang mati.
- d. Memberi dorongan psikologis bagi korban bencana.
- e. Membangun kembali tempat-tempat pen-duduk yang rusak dan menjadi tanggung jawab bersama.
- f. Memberi pelayanan pendidikan kepada korban.

### Info Olahraga

Banjir yang terjadi di Indonesia umumnya disebabkan oleh kerusakan lingkungan di sekitar daerah aliran sungai (DAS), terutama akibat penebangan pohon secara serampangan. Selain itu, perubahan cuaca dan tingginya curah hujan juga dapat menyebabkan banjir.

Untuk mengendalikan banjir, pemerintah menerapkan beberapa metode pencegahan, antara lain reboisasi (penanaman kembali) kawasan hutan yang rusak serta pembangunan bendungan, reservoir (tempat penampungan air), dan kanal. Saat ini teknologi satelit cuaca telah dimanfaatkan untuk memantau lokasi rawan banjir sehingga pihak berwenang dapat memberikan pertolongan secara efektif.



**Gambar 10.3** Mengevakuasi korban bencana ke tempat yang aman.

Sumber: <http://pk-sejahtera.org/v2/images>

## Tugas

1. Sebutkan macam-macam bencana alam!
2. Jelaskan proses terjadinya tsunami!
3. Apa tindakan yang harus dilakukan pasca bencana alam?
4. Bagaimana cara mencegah terjadinya abrasi?
5. Sebutkan dampak negatif dan positif dari bencana gunung meletus!

## Kegiatan Siswa

Lakukan simulasi untuk menghadapi bahaya gempa bumi saat kamu berada di dalam rumah.

1. Tindakan apa yang pertama kali kamu lakukan saat terjadi gempa!
2. Tentukan tempat evakuasi yang kamu anggap aman!

Buatlah laporannya, kemudian serahkan pada gurumu untuk dinilai.

## Rangkuman

Bencana adalah suatu peristiwa/kejadian yang disebabkan oleh ulah manusia dan alam, yang mengakibatkan penderitaan manusia dan mengganggu kegiatan serta menimbulkan kerusakan harta benda, alam, lingkungan, dan terhambatnya kegiatan masyarakat.

Bencana dapat dibedakan menjadi dua macam. Pertama, bencana karena ulah manusia, seperti kebakaran, kecelakaan, banjir, wabah penyakit, huru hara, radiasi, kelaparan, dan pencemaran/polusi limbah industri. Kedua, bencana karena alam, contohnya gunung meletus, gempa bumi, angin topan, banjir lahar, banjir, kekeringan, tanah longsor, dan hama tanaman.

Kebakaran adalah bencana yang disebabkan oleh ulah manusia yang mengakibatkan kerusakan jiwa, harta benda, alam, lingkungan, dan terhambatnya kegiatan manusia secara umum. Kebakaran dapat disebabkan dari api kompor, elpiji, arus pendek listrik, petasan, bom, bahan peledak, kecelakaan lalu lintas, ataupun kebakaran hutan. Tindakan yang harus dilakukan untuk menghindari kebakaran, antara lain: memeriksa kompor

yang akan dipakai, menghindari sambungan kabel secara terbuka, menggunakan regulator pada tabung elpiji, menghindari penyimpanan petasan atau bahan peledak lainnya, mematikan api setelah melakukan kegiatan api unggun di hutan.

Langkah memperkecil akibat bencana alam adalah: menjaga kelestarian dan keseimbangan alam, menggunakan sumber daya alam yang tepat guna, membangun waduk, sumur pompa, dan sumur peresap sesuai dengan kebutuhan. Tindakan penanggulangan korban bencana meliputi memberi perlindungan, sandang, pangan, papan, pelayanan kesehatan, ataupun pelayanan pendidikan.

## ⇒ Refleksi

Untuk lebih memahami bab ini, kamu dapat mengulang kembali teori-teori yang ada kemudian mempraktikkan latihan-latihan berikut.

Lakukan kegiatan penjelajahan secara kelompok yang terdiri dari 10 orang mulai tahap persiapan hingga pelaksanaan dengan memperhatikan kerja sama kelompok serta prinsip-prinsip dalam penjelajahan.

## ⇒ Glosarium

gempa bumi	: pergeseran kulit bumi sehingga menimbulkan guncangan yang sangat dahsyat
hiposentrum	: titik pusat gempa bumi terjadi
kebakaran	: bencana karena ulah manusia tidak dapat mengendalikan api yang akan merugikan manusia
seismograf	: alat pengukur kekuatan gempa bumi
tektonik	: gempa bumi terjadi akibat pergeseran lapisan bumi
vulkanik	: gempa bumi terjadi akibat gunung meletus



## Soal-soal Pengembangan Kompetensi

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!**

1. Bencana alam disebabkan oleh faktor alam, yaitu ....
  - a. kebakaran
  - b. banjir lumpur di Sidoharjo
  - c. gunung Merapi meletus
  - d. wabah penyakit
2. Kelalaian penyambungan kabel listrik sering mengakibatkan bencana ....
  - a. kebakaran
  - b. radiasi
  - c. huru-hara
  - d. angin taufan
3. Bencana yang sering terjadi di musim kemarau yang panjang adalah ....
  - a. kebakaran
  - b. banjir
  - c. kekeringan
  - d. radiasi
4. Gempa bumi yang terjadi di Yogyakarta merupakan gempa ....
  - a. tektonik
  - b. vulkanik
  - c. alam
  - d. buatan
5. Gempa yang diikuti gelombang tsunami adalah gempa yang berkekuatan lebih dari ....
  - a. 3,9 SR
  - b. 4,6 SR
  - c. 5,9 SR
  - d. 6,1 SR
6. Bila ada gempa kamu terperangkap di dalam rumah, tindakan yang tepat ber-
- ada di ....
  - a. kamar mandi
  - b. kamar tamu
  - c. bawah meja yang kuat
  - d. kamar tidur
7. Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan gempa disebut ....
  - a. hidrometer
  - b. seismograf
  - c. fluviometer
  - d. barometer
8. Titik pusat gempa yang berada di dalam tanah disebut ....
  - a. klimaks bencana
  - b. hiposentrum
  - c. episentrum
  - d. klimaks rawan
9. Mengikisnya tanah pantai akibat gelombang laut disebut ....
  - a. abrasi
  - b. erosi
  - c. tektonik
  - d. polusi
10. Kebakaran hutan di Kalimantan, menjadi masalah serius, di mana ... sampai ke negara tetangga.
  - a. abrasi
  - b. erosi
  - c. tektonik
  - d. polusi
11. Kebakaran akan berdampak pada hasil produksi suatu perusahaan, disebabkan ....
  - a. jalan macet
  - b. listrik padam
  - c. polusi udara
  - d. faktor psikologis

12. Berikut cara menghindari kebakaran akibat api kompor, *kecuali* ....
  - a. sumbu kompor penuh
  - b. kompor selalu bersih
  - c. jauhkan dari barang mudah terbakar
  - d. kompor harus selalu baru
13. Bencana angin yang sering merusak tanaman tembakau di Deli Serdang adalah angin ....
  - a. Bohorok
  - b. Gending
  - c. Fohn
  - d. ribut
14. Tanaman yang dipakai untuk pelindung di pantai adalah ....
  - a. jati
  - b. mangrove
  - c. kelapa
  - d. karet
15. Membuang sampah di sembarang tempat dapat mengakibatkan bencana berupa ....
  - a. kebakaran
  - b. kekeringan
  - c. banjir
  - d. radiasi

**B. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!**

1. Sebutkan 5 macam bencana akibat ulah manusia!
2. Sebutkan 5 bencana karena alam!
3. Sebutkan panca tepat bantuan PMI pada bencana!
4. Apakah yang dimaksud dengan evakuasi?
5. Sebutkan 3 bencana alam yang terjadi di Indonesia pada tahun 2007!
6. Sebutkan kerugian/kerusakan yang diakibatkan dari bencana kebakaran!
7. Apakah yang dimaksud istilah *wedus gembel* di Gunung Merapi pada bulan Mei 2006?
8. Jelaskan gempa bumi teknonik dan vulkanik!
9. Apakah yang dimaksud dengan evakuasi korban bencana?
10. Apakah yang dimaksud dengan seismograf?

-00-



## Pelatihan Ulangan Umum

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling tepat!**

1. Nama 2 orang pemain belakang pada basket disebut juga ....
  - a. *forward*
  - b. *coach*
  - c. *guard*
  - d. *official*
2. Nama top induk organisasi tingkat nasional cabang pencak silat adalah ....
  - a. PASI
  - b. ISSI
  - c. PABSI
  - d. IPSI
3. Di dalam olahraga bela diri cabang pencak silat terdapat beberapa macam gerakan di antaranya sepakan, kudukuda, pukulan, dan kuncian. Yang dimaksud gerak kuncian adalah ....
  - a. menjatuhkan lawan dengan kedua kaki
  - b. melepaskan diri dari pukulan lawan
  - c. pukulan yang sempurna
  - d. tangkapan yang sempurna
4. Sejarah seni bela diri pencak silat berasal dari negara ....
  - a. Jepang
  - b. Belanda
  - c. Indonesia
  - d. Inggris
5. Di bawah ini yang *bukan* merupakan nama dari salah satu nama gaya dari olahraga atletik dalam nomor lompat jauh adalah ....
  - a. jongkok
  - b. *walking in the air*
  - c. *fosbrui flop*
  - d. *scheneper*
6. Cara yang benar dalam melakukan lompat jauh, posisi kaki pada waktu menumpu harus ....
  - a. di samping kanan balok tumpuan
  - b. di samping kiri balok tumpuan
  - c. di belakang balok tumpuan
  - d. tepat pada balok tumpuan
7. *Hand spring* merupakan salah satu nama gerakan dalam senam lantai. Teknik yang benar di dalam pelaksanaannya, yang mendarat terlebih dahulu adalah ....
  - a. kaki
  - b. tangan
  - c. kepala
  - d. punggung
8. Nama lain gerakan *hand spring* pada senam lantai adalah ....
  - a. gerakan kayang
  - b. berdiri dengan kepala
  - c. berdiri dengan tangan
  - d. lenting tangan
9. Pernyataan berikut yang *bukan* merupakan tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah ...
  - a. kelenturan tubuh
  - b. irama
  - c. ketahanan tubuh
  - d. kontinuitas gerakan
10. Yang dimaksud langkah keseimbangan dalam senam irama adalah ....
  - a. *loopas*
  - b. *balanspas*
  - c. *wallpas*
  - d. *draipas*

11. Gaya dalam lompat jauh dapat dibedakan ketika atlet melakukan teknik ....
- awalan
  - tolakan
  - melayang
  - mendarat
12. Gerakan meluncur pada start lari cepat disebut ....
- sprinter*
  - starting*
  - start*
  - starting action*
13. Pada gerakan lompat jauh akan terjadi kecepatan horizontal ke vertikal. Hal itu terjadi pada teknik ....
- tolakan
  - awalan
  - melayang
  - mendarat
14. Pada nomor lari estafet pelari pertama menggunakan start ....
- jongkok
  - nonvisual
  - berdiri
  - melayang
15. Dengan melakukan senam, orang dapat memiliki tubuh yang ideal dan menambah percaya diri. Hal ini merupakan ....
- manfaat senam
  - pengertian senam
  - prinsip senam
  - unsur senam
16. Gerakan lenting tangan saat melakukan lecutan kedua kaki ke depan atas gerakannya bersumber pada ....
- kedua lutut
  - pinggul
  - paha
  - pinggang
17. Berikut ini yang *bukan* merupakan unsur dalam senam irama adalah ....
- fleksibilitas
  - kontinuitas
  - kekuatan
  - ketepatan irama
18. Salah satu bentuk kegiatan pendidikan luar kelas adalah ....
- lomba sepeda santai
  - berkemah dan penjelajahan
  - pertandingan bola voli
  - kerja bakti di kelurahan
19. Jaket yang baik digunakan pada kegiatan di luar kelas adalah ....
- yang mahal
  - memiliki lapisan penghangat
  - yang tebal
  - terbuat dari bahan jeans
20. Di bawah ini termasuk perlengkapan kelompok adalah ....
- obat-obatan pribadi
  - peralatan mandi
  - tenda regu
  - kantung tidur
21. Berikut cara menghindari kebakaran akibat api kompor, *kecuali* ....
- sumbu kompor penuh
  - kompor selalu bersih
  - jauhkan dari barang mudah terbakar
  - kompor harus selalu baru
22. Pukulan dalam tenis lapangan yang dilakukan sebelum bola memantul di lapangan disebut ....
- toss*
  - service*
  - swing*
  - voli*
23. *Deuce* dalam permainan tenis lapangan bila kedua pemain mendapat nilai ....
- 15 : 15
  - 30 : 30
  - 40 : 40
  - 45 : 45
24. Pukulan servis yang keras dan masuk tidak dapat dijangkau lawan dalam tenis disebut ....
- ace*
  - deuce*
  - let*
  - drive*
25. Gerakan pengenalan bola atau menimang-nimang bola dengan kaki dalam sepakbola disebut ....
- juggling*
  - dribbling*
  - passing*
  - shooting*
26. Dalam melakukan teknik menyepak bola dengan kaki bagian dalam, pergelangan kaki diputar ke ....
- dalam
  - samping
  - luar
  - atas

27. Top induk organisasi sepak bola tingkat dunia adalah ....
- IAAF
  - IBF
  - FIFA
  - FIBA
28. Pemain sepak bola yang bebas menggunakan seluruh anggota badan adalah ....
- libero
  - penjaga gawang
  - kapten
  - striker
29. Bola meninggalkan lapangan melalui garis samping dalam permainan sepak bola maka terjadi ....
- tendangan gawang
  - tendangan sudut
  - tendangan bebas
  - lemparan ke dalam
30. Pada teknik membawa lembing sambil lari dan lembing dipegang di atas kepala maka gerakan lembing ....
- maju mundur
  - kanan kiri
  - ke samping
  - bebas

**B. Jawablah soal-soal berikut ini dengan singkat dan tepat!**

- Jelaskan yang dimaksud *personal foul* dan *technical foul* pada permainan bola basket!
- Sebutkan empat unsur yang perlu diperhatikan dalam olahraga lompat jauh!
- Sebutkan 3 gaya dalam lompat jauh!
- Jelaskan pengertian *pivot* dalam bola basket!
- Sebutkan peralatan dalam penjelajahan!
- Apakah yang dimaksud pukulan *backhand* dalam tenis lapangan?
- Sebutkan perlengkapan dalam pencak silat!
- Apakah yang dimaksud tangkisan?
- Apakah yang dimaksud sikap pasang dalam pencak silat?
- Sebutkan dua gerakan latihan kekuatan otot anggota badan!
- Sebutkan macam-macam bencana akibat ulah manusia!
- Sebutkan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan!
- Sebutkan tiga jenis pukulan dalam tenis meja!
- Apakah yang dimaksud *deuce* dalam tenis lapangan?
- Jelaskan pengertian pola penyerangan 4 – 3 – 3!
- Sebutkan gaya renang yang dilombakan!
- Apakah yang dimaksud *streamline* pada renang?
- Apakah yang dimaksud *off side* dalam sepak bola?
- Sebutkan empat teknik dasar dalam permainan bola voli!
- Sebutkan dua macam servis dalam permainan bola voli!

-00o-

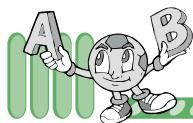


## Daftar Pustaka

- Dep Pend Nas. 2006. *Kurikulum Standar Isi*. Jakarta: Dep Pend Nas
- Dinata, Marta. 2003. *Dasar-dasar Mengajar Bola Basket*. Banda Lampung: Cerdas Jaya.
- Dinata, Marta. 2003. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Banda Lampung: Cerdas Jaya.
- Hendri Agustin. 2006. *Panduan Praktis Pendakian Gunung*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- ITTF. 2005. *Peraturan Tennis Meja 2005–2006*. Jakarta: Jurnal Tenis Meja.
- Kantor Pusat PMI. 2004. *Pedoman Pelatihan Remaja Sebaya tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja*. Jakarta: Palang Merah Indonesia.
- Kleinmann, Theo dan Kruber, Dieter. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Dirjen Olahraga Dep Diknas RI.
- Marta Dinata dan Human Tarigan. 2004. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Maryati, Is & Sarwono. 2004. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Murni, Handono. 2002. *Tenis sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta: Tyas Biratno Pallal.
- Murni, Muhammad. 2000. *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Panduan Penanggulangan Korban Bencana*, Markas Besar PMI.
- Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismiyarti. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Soeharsono, Drs. Dan Hartono, Drs. *Softball*. Jakarta: PT. Sastia Hidayah.
- Syukur, Abdul et al. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve
- Tamat, Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Penerbit “Miswan”.
- Thomas, David S. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

### **Sumber internet**

bp1.blogspot.com (3 Februari 2009)  
http://1.bp.blogspot.com (3 Februari 2009)  
http://2.bp.blogspot.com (2 Juni 2009)  
http://daily.vibizportal.com (2 Juni 2009)  
http://documentdinda.files.wordpress.com (3 Februari 2009)  
http://farm3.static.flickr.com (2 Juni 2009)  
http://hariansib.com (3 Februari 2009)  
http://i336.photobucket.com (3 Februari 2009)  
http://ikaterafiles.wordpress.com (2 Juni 2009)  
http://ikokyokushinkaikan-indonesia.com (3 Februari 2009)  
http://images.google.co.id (2 Juni 2009)  
http://images.kompas.com (3 Februari 2009)  
http://img.kapanlagi.com (3 Februari 2009)  
http://img186.imageshack.us (3 Februari 2009)  
http://library.thinkquest.org (3 Februari 2009)  
http://lifestyle.okezone.com (3 Februari 2009)  
http://media.photobucket.com (3 Februari 2009)  
http://world.kbs.co.kr/src/images (3 Februari 2009)  
http://www.jawaban.com//images (3 Februari 2009)  
http://www.antarafoto.com (2 Juni 2009)  
http://www.beritajakarta.com/images (2 Juni 2009)  
http://www.dikmenu.go.id (2 Juni 2009)  
http://www.kabarindonesia.com (2 Juni 2009)  
http://www.kjtm.sm.kita.net.my (3 Februari 2009)  
http://www.koni.or.id (3 Februari 2009)  
http://www.pencaksilat.co.uk (3 Februari 2009)  
http://www.scalpem.com (2 Juni 2009)  
http://www.tinthethao.com (2 Juni 2009)  
http://www2.pictures.gi.zimbio.com (2 Juni 2009)



## Indeks

- aerobik 79  
atletik 43  
awalan 47  
ayunan 35  
banjir 139  
base 34  
basket 15, 16  
bek 7  
bencana alam 138, 139  
bendungan 13  
blok 10, 12  
bola 5, 9  
cakram 52, 53  
dribel 21  
gada 104, 105  
gawang 3, 8  
gaya bebas 114, 118  
gaya punggung 114, 115  
gelandang 7  
gempa bumi 139  
gerak ikutan 51, 54  
gunung meletus 139  
jasmani 71, 73  
kebakaran 135, 136  
kebugaran 71, 73  
kekuatan 74, 75  
kelentukan 76, 77  
kelenturan 81  
kesalahan 21  
keseimbangan 90  
lari 43, 44  
lembing 49, 50  
lempar 43, 49  
lemparan 21, 34  
lompat 43, 47  
loncat 82  
melambungkan 34  
melayang 48  
melempar 8, 35  
melenting 90, 91  
meloncat 16, 17  
memutar 106  
menahan 5  
menangkap 34, 36  
mendarat 48  
menembak 16  
menendang 4, 8  
mengangkat 106  
mengayun 105  
menggiring 5, 9  
mengguling 90, 93  
mengoper 5  
meroda 91, 93  
otot 74, 75  
passing 10  
pegangan 35, 49  
pemain 6, 9  
pencak silat 59, 61  
penjelajahan 123, 125  
penyelamatan 128, 129  
penyerangan 3, 6  
permainan 7, 8  
pertahanan 3, 7  
pukulan 29  
renang 111, 113  
ring 15  
senam 87, 88  
senam irama 99, 101  
senam lantai 87, 90  
sepak bola 3, 4  
serangan 12  
serangan 64, 65  
servis 10, 11  
smes 10, 13  
sportivitas 37  
taktik 66  
tembakan 8  
tendangan 8  
tenis 29  
tolakan 47, 48  
tongkat 44, 45  
voli 10, 29  
wasit 9, 14



## Lampiran

### OLIMPIADE

Olimpiade adalah ajang olahraga yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh seluruh negara di dunia yang terdaftar di Komite Olimpiade Internasional (IOC).

Awalnya hanya berlangsung di Yunani kuno, Olimpiade kemudian dihidupkan kembali oleh seorang bangsawan Prancis, Pierre Fredy, Baron de Coubertin pada akhir abad ke-19. Olimpiade yang lebih dikenal di Indonesia, Olimpiade musim panas, telah diadakan setiap empat tahun sekali sejak 1896, kecuali tahun-tahun pada masa Perang Dunia II.

Edisi khusus untuk olahraga musim dingin, olimpiade musim dingin, dimulai pada 1924. Awalnya ini diadakan pada tahun yang sama dengan Olimpiade musim panas, namun sejak 1994 Olimpiade musim dingin diadakan setiap empat tahun sekali, dengan selang dua tahun setelah Olimpiade musim panas.

Pada 2004, Olimpiade kembali ke “rumah” lamanya di Yunani untuk Olimpiade XXVIII.

### Partisipasi Indonesia dalam olimpiade

Pertama kali berpartisipasi pada Olimpiade 1952 di Helsinki, Finlandia, dan selanjutnya tak pernah absen pada tahun 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008.

Medali pertama kali kontingen Indonesia adalah pada Olimpiade Seoul 1988 di Seoul, Korea Selatan. Trio pemanah Indonesia berhasil meraih medali perak cabang panahan beregu putri yang anggotanya adalah Nurfitriyana Saiman, Kusuma Wardhani, dan Lilies Handayani.

Pada Olimpiade Barcelona 1992 di Barcelona, Spanyol, Medali emas pertama bagi kontingen Indonesia sepanjang sejarah Olimpiade dipersembahkan oleh Susi Susanti (bulutangkis, tunggal putri) disusul oleh Alah Budikusuma (bulutangkis, tunggal putra). Perak: Ardi B. Wiranata (bulutangkis, tunggal putra), Eddy Hartono/Rudy Gunawan (bulutangkis, ganda putra); Perunggu: Hermawan Susanto (bulutangkis, tunggal putra). Pada Olimpiade ini, Indonesia meraih 2 emas, 2 perak, dan 1 perunggu. Semua medali untuk Kontingen Indonesia dipersembahkan oleh tim bulutangkis: Emas: Rexy Mainaky/Ricky Subagja (nomor ganda putra), Perak: Mia Audina (tunggal putri), Perunggu: Susi Susanti (tunggal putri), Denny Kantono/Antonius B. Ariantho (ganda putra).

Pada Olimpiade Sydney 2000 di Sydney, Australia, Indonesia meraih 1 emas, 3 perak, dan 2 perunggu. Emas: Tony Gunawan/Chandra Wijaya (Bulutangkis, ganda putra), Perak: Hendrawan (bulu tangkis, tunggal putra), Tri Kusharjanto/Minarti

Timur (bulu tangkis, ganda campuran), Raema Lisa Rumbewas (Angkat Berat putri 48 kg), Perunggu: Sri Indriyani (Angkat berat, putri 48 kg), Winarni Wightlifting, (Angkat berat, putri 53 kg).

Pada Olimpiade Athena 2004 di Athena, Yunani, Indonesia meraih 1 emas dan 2 perunggu. Emas: Taufik Hidayat (Bulutangkis, tunggal putra), Perunggu: Soni Dwi Kuncoro (bulu tangkis, tunggal putra) dan Flandy Limpele/Eng Hian (bulu tangkis, ganda putra).

Pada Olimpiade Beijing 2008 di Beijing, China, Indonesia mendapatkan emas pertama melalui cabang bulu tangkis oleh pasangan ganda putra Markis Kido/Hendro Setiawan. Perak: Nova Widianto/Lilyana Natsir (bulu tangkis, ganda campuran), Perunggu: Maria Kristin Yulianti (Bulu tangkis, tunggal putri), Eko Yuli Irawan (angkat besi, total angkatan 288 kg), Triyatno (angkat besi, total angkatan 298 kg).

#### **Pesta Olahraga Negara-negara di Dunia (Olimpiade)**

Tahun	Acara	Tuan Rumah
1896	I	Athena (Yunani)
1900	II	Paris (Perancis)
1904	III	Santa Louis (USA)
1908	IV	London (Inggris)
1912	V	Stockholm (Swedia)
1916	VI	Perang Dunia I (tidak diselenggarakan)
1920	VII	Antwerpen (Belgia)
1924	VIII	Paris (Perancis)
1928	IX	Amsterdam (Belanda)
1932	X	Los Angeles (USA)
1936	XI	Berlin (Jerman)
1940	XII	Perang Dunia II (tidak diselenggarakan)
1944	XIII	Perang Dunia II (tidak diselenggarakan)
1948	XIV	London (Inggris)
1952	XV	Helsinki (Finlandia)
1956	XVI	Melbourne (Australia)
1960	XVII	Roma (Italia)
1964	XVIII	Tokyo (Jepang)
1968	XIX	Mexico City (Mexico)
1972	XX	Munich (Jerman)
1976	XXI	Montreal (Kanada)
1980	XXII	Moscow (Rusia)
1984	XXIII	Los Angeles (USA)
1988	XXIV	Seoul (Korea Selatan)
1992	XXV	Barcelona (Spanyol)
1996	XXVI	Atlanta (USA)
2000	XXVII	Sidney (Australia)
2004	XXVIII	Athena (Yunani)
2008	XXIX	Beijing (Cina)
2012	XXX	London (Inggris)







# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas IX

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-234-8 (jil. 3h)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) \*Rp10.462,00*