

**BAHAN AJAR PENJAS OR KES KELAS X**

**DIKTAT**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas X / Semester I & II

**SMK N 1 TUTUYAN**



**NAMA : AHMAT SHOLEH, S.Pd**

**KELAS : X Semua kompetensi Keahlian**

**UNTUK KALANGAN SENDIRI**

## Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill.

Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

### B. Tujuan

Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan



7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

### C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

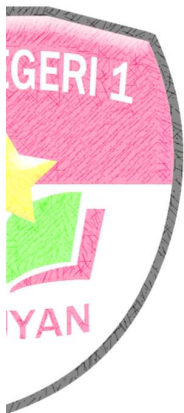
1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

### D. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

#### Kelas X, Semester 1

#### Standar Kompetensi Kompetensi Dasar

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
  - 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*)
  - 1.2. Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri\*\*)
  - 1.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri\*\*)
  - 1.4. Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri\*\*)
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai





dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

- 2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri
- 2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar.

3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
  - 3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
  - 3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab.

#### **Standar Kompetensi Kompetensi Dasar**

4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
  - 4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan
  - 4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika
5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)
  - 5.1 Mempraktikkan keterampilan dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras
  - 5.2 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras
6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*\*\*)
  - 6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok
  - 6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok
  - 6.3 Mempraktikkan keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat
7. Menerapkan budaya hidup sehat
  - 7.1 Menganalisis bahaya penggunaan narkoba
  - 7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba

#### **Kelas X, Semester 2**

#### **Standar Kompetensi Kompetensi Dasar**

8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
  - 8.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri \*\*)



- 8.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri\*\*)
- 8.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri
- 8.4 Mempraktikkan keterampilan olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*)
- 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
  - 9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
  - 9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
  - 10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman
  - 10.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman

#### **Standar Kompetensi Kompetensi Dasar**

- 11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
  - 11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.
  - 11.2 Mempraktikkan rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluesan dan estetika
- 12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)
  - 12.1 Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab
  - 12.2 Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab
- 13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*\*\*)
  - 13.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok
  - 13.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok
  - 13.3 Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat
- 14. Menerapkan budaya hidup sehat
  - 14.1 Menganalisis dampak seks bebas
  - 14.2 Memahami cara menghindari seks bebas





## BAB I

### AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BESAR

#### A. SEPAK BOLA

##### 1. Sejarah Singkat

Permainan sepak bola berasal dari negara Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1836 berdiri organisasi sepak bola yang bernama Foot Ball Association yang disingkat FBA. Federasi sepak bola dunia, yaitu Federation International The Football Association, disingkat FIFA dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904 yang diketuai oleh Guirin.

Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia, disingkat PSSI yang diketuai oleh Mr. Soeratin Sosro Soegondo, yang dikenal sebagai bapak pelopor sepak bola Indonesia.

##### 2. Teknik-teknik dasar sepak bola

Teknik dasar sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Skill atau ketrampilan seseorang dalam memainkan si kulit bundar sangatlah dibutuhkan dalam suatu pertandingan yang berkualitas. Teknik dasar permainan sepak bola dapat dibedakan sebagai berikut:

###### a. Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

###### b. Teknik dengan bola

Beberapa teknik yang menggunakan bola:

###### 1). Teknik memandang bola (passing)

Menandang bola merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menandang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menandang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menandang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak dituju.

Pemain sepak bola harus mampu melakukan gerakan menandang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagaian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menandang bola dapat dibedakan menjadi empat yaitu:

###### a). teknik menandang bola dengan kaki bagian dalam.

###### b). teknik menandang bola dengan punggung kaki.





- c). teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- d). teknik menendang dengan punggung kaki bagian luar.

## 2). Teknik menahan bola (kontrol)

Mengontrol bola adalah upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengaman yang tepat agar dapat menguasai bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan.

Menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara:

- a). menghentikan bola dengan telapak kaki.
- b). menghentikan bola dengan punggung kaki.
- c). menghentikan bola dengan dada.
- d). menghentikan bola dengan paha.
- e). menghentikan bola dengan perut
- f). menghentikan bola dengan kepala

## 3). Teknik menggiring bola (drible)

Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak dari penjagaan lawan. Ada beberapa cara menggiring bola yaitu:

- a). menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- b). menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- c). menggiring bola dengan punggung kaki.

## 3. Peraturan Permainan Sepak Bola

### a. Jumlah dan Perlengkapapan Pemain

- 1) Pertandingan dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri atas 11 pemain.
- 2) Pergantian pemain maksimal 3 orang dari satu pertandingan.
- 3) Dalam pertandinganlain, penggantian dapat dilakukan sampai 5 orang pemain.
- 4) Pemain dapat bertukar posisi dengan penjaga gawang asalkan mendapat persetujuan wasit sewaktu pertandingan sedang berhenti atau bola mati.
- 5) Setiap regu dipimpin oleh seorang kapten.



b. Durasi pertandingan

Pertandingan berlangsung 2 x 45 menit diselingi waktu istirahat 15 menit.

Durasi pertandingan tidak dihitung dalam kasus:

- 1) Pergantian pemain.
- 2) Pemain cedera dan harus dibawa ke luar lapangan.
- 3) Kasus lainnya.

c. Lapangan Permainan dan Bola

- 1) Lapangan permainan berbentuk persegi panjang.
- 2) Dengan panjang minimal 90 meter dan maksimal 120 meter.
- 3) Dengan lebar minimal 45 meter dan maksimal 90 meter.
- 4) Lapangan standart Internasional:
  - a) Panjang minimal 100 meter dan maksimal 120 meter.
  - b) Lebar minimal 64 meter dan maksimal 75 meter.
  - 5) Lebar daerah kiper 16,5 meter dan panjang 40,32 meter.
  - 6) Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar gawang 7,32 meter.
  - 7) Jarak titik pinalty 11 meter.
  - 8) Diameter lingkaran tengah lapangan 9,15 meter.
- 9) Bentuk bola:
  - a) Bentuk bulat.
  - b) Terbuat dari kulit atau jenis lainnya yang sesuai.
  - c) Garis lingkaran tidak lebih dari 70 cm, dan minimal 68 cm.
  - d) Berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram pada saat pertandingan dimulai.
  - e) Tekanan bola antara 0,6-1,1 atmosfer (600-1100 g/cm<sup>2</sup>)





## B. BOLA VOLLY

### 1. Sejarah dan Pengertian Bola Volly

Permainan bola voli diciptakan oleh William C. Morgan LA. Ia seorang guru pendidikan jasmani Young Man Christians Association (YMCA) yang bertempat di Massachusset Amerika pada tahun 1895.

Awal perkembangan bola voli adalah ketika berlangsungnya perang dunia pertama, hingga menyebar ke seluruh dunia. Terutama dibelahan benua eropa. Bangsa Indonesia mengenal permainan bola voli pada waktu penjajahan. Perkembangannya cukup pesat hingga muncullah perkumpulan bola voli di kota-kota besar seperti surabaya, memiliki (IVOS), Bandung (ILOBA), dan Jakarta (Peruji).

Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bolavoli dunia yang diberi nama International Volley Ball Federation (IVBF). Sedangkan di indonesia dinamakan persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang dibentuk tahun 1955.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu 6 orang. Setiap regu diperbolehkan memainkan bola didaerah pertahananya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapat angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

### 2. Teknik Dasar Bola Volly

Teknik dalam permainan bola voly dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efesien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Tujuan permainan bola volly adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola volly yang harus ditingkatkan ketrampilannya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *smash/spike*, servis, dan bendungan (*block*).

#### a. Gerak Dasar Tanpa Bola

Gerak dasar lokomotif yang menjadi landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola volly antara lain; gerak dasar bergerak maju, gerak dasar bergerakmundur, gerak dasar bergerak kesamping kiri/kanan, dan gerak dasar melompat.

#### b. Gerak Dasar Dengan Bola

Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola, pada dasarnya merupakan satu kesatuan dalam satu rangkaian gerakan. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melakukan gerak dasar dengan bola. Gerak dasar dengan bola meliputi servis, oper (*passing*), umpan (*set-up*), smash (*spike*), dan bendungan (*block*).





## 1) Servis

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong. Macam-macam jenis servis:

### a) Servis bawah

Cara melakukan servis bawah:

- Berdiri dibelakang garis lapangan.
- Bola dipegang dengan tangan kiri.
- Saat bola pada ketinggian pinggang lalu dipukul.
- Setelah memukul bola langsung masuk ke lapangan.

### b) Servis Mengapung (floating overhand service)

*Floating service* adalah jenis servis yang jalannya bola dari hasil pukulan servis itu mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang).

Cara melakukan:

- Berdiri didaerah servis menghadap ke lapangan.
- Kakikiri didepan dan kaki kanan dibelakang.
- Bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari pada kepala.
- Tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang.

### c) *Overhand round-house service*

Cara melakukan:

- Berdiri menyamping net
- Posisi kedua kaki sejajar
- Tangan kiri memegang bola didepan badan
- Tangan kanan yang akan memukul bola menggenggam
- Langkahkan kaki kiri kesamping
- Lambungkan bola didepan pundak kiri
- Kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerakmelingkar ke arah bola sambil memindahkan berat badan ke kaki kiri.

### d) Servis dengan melompat (*jumping service*)

Cara melakukan:

- Berdiri di daerah servis dekat garis belakang menghadap ke net
- Kedua tangan memegang bola
- Lambungkan bola setinggi lebih kurang 3 meter agak didepan badan
- Kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk awalan melompat setinggi mungkin, lalu bola dipukul sekeras mungkin seperti gerakan smash
- Lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya, sehingga menghasilkan pukulan tospin yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.

## 2) Passing

Passing dalam permainan bola volly adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola volly dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.



Macam-macam *passing*:

- a) *Passing* bawah
- b) *Passing* atas
- 3) Mengumpan (*set-up*)

Mengumpan adalah suatu usaha ataupun upaya seorang pemain bola volly dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan.

Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan sebagai berikut:

- a) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang dilapangan sendiri.
- b) Bola harus berada diatas jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di smash oleh smasher.

3. Bentuk Lapangan, Ukuran dan Bola:

- 1). Bentuk lapangan persegi panjang.
- 2). Dengan panjang 18 meter, dan lebar 9 meter.
- 3). Garis depan/serang 3 meter.

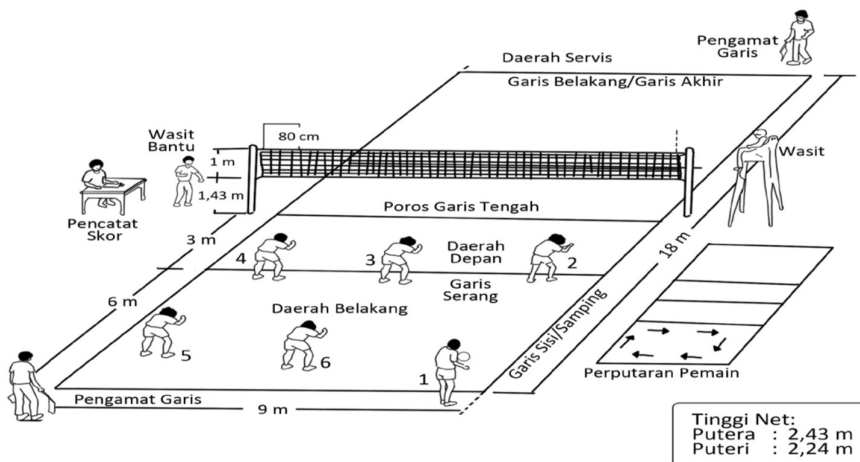
4. Tinggi net:

- a. Untuk putra : 2,43 meter.
- b. Untuk putri : 2,24 meter.

5. Bola:

- a. Bahan terbuat dari kulit.
- b. Keliling : 64-67 cm.
- c. Berat : 200-280 gram.
- d. Tekanan : 294,3-318,82 hpa.

**Gambar lapangan bola Voli:**



**v Regu**



1. Komposisi dan registrasi
  - a. Satu regu terdiri maksimal 12 pemain, (yang berada didalam lapangan 6 pemain) seorang pelatih, seorang asisten pelatih, seorang trainer, dan seorang dokter medis.
  - b. Keabsahan pemian
    - 1) Setiap regu berhak mendaftarkan satu pemain khusus bertahan (*defensive player*) "libero" antara 12 pemain yang terdaftar.
    - 2) Pemain libero harus terdaftar pada lembaran angka, dan di belakang namanya harus ditulis huruf "L".
    - 3) Hanya pemain yang terdaftar pada lembaran angka yang boleh ikut sert dalam pertandingan.
    - 4) Setelah kapten regu dan pelatih menandatangani lembaran angka, maka para pemain yang telah terdaftar tidak boleh diganti.

#### v Perlengkapan Para Pemain

##### 1. Perlengkapan

- a. Perlengkapan pemain terdiri dari baju, celana pendek, dan sepatu olahraga.
- b. Baju, celana pendek dan kaos kaki harus seragam, bersih dan berwarna sama untuk satu regu, kecuali untuk pemain libero.
- c. Sepatu harus ringan dan lentur dengan sol dari karet atau kulit tanpa hak.
- d. Nomor baju:
  - 1) Baju pemain harus bernomor dari 1 sampai dengan 18.
  - 2) Nomor harus ditempatkan pada tangan depan dan belakang.
  - 3) Nomor harus berwarna kontras dengan baju, berukuran 15 cm pada bagian dada dan 20 cm pada bagian punggung. Lebar garis yang membentuk nomor minimal 2 cm.


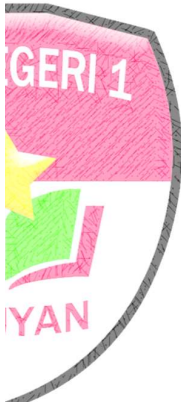
#### v Hak dan tanggung jawab pemain

1. Tanggung jawab pokok
  - a. Pemain harus mengetahui peraturan permainan dan mematuhi.
  - b. Pemain harus menerima keputusan-keputusan wasit dengan perilaku sportif tanpa membantah.
  - c. Pemain harus memiliki rasa hormat dan sopan (*fair play*) kepada semua perangkat pertandingan, lawan maupun penonton.
  - d. Pemain dilarang melakukan kegiatan atau sikap yang bertujuan mempengaruhi keputusan wasit atau menutupi kesalahan regunya.
  - e. Pemain dilarang melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memperlambat permainan.
  - f. Baik kapten regu maupun pelatih bertanggung jawab atas tingkah laku dan disiplin anggota regunya.

##### 2. Kapten tim

- a. Sebelum pertandingan, kapten regu:
  - 1) Menandatangani lembaran angka.
  - 2) Mewakili regunya dalam undian.
- b. Selama pertandingan, saat kapten regu berada di lapangan berfungsi sebagai kapten permainan. Kapten permainan itu berhak untuk bicara dengan wasit sewaktu bola diluar permainan untuk meminta:
  - 1) Penjelasan tentang penafsiran dari penerapan peraturan. Dia juga dapat menyampaikan usul atau pernyataan sregunya kepada wasit yang bersangkutan.
  - 2) Hak untuk:



- 
- a) Menggunakan seragam atau perlengkapan.
  - b) Menjelaskan posisinya.
  - c) Mengecek lantai, net, bola dan sebagainya.
- 3) Penghentian permainan secara resmi
- c. Pada akhir suatu pertandingan
- 1) Kapten regu berterimah kasih kepada wasit dan menandatangani lembar angka Untuk mengesahkan pertandingan.
  - 2) Jika sebelumnya dan tidak seaham dengan penjelasan wasit pertama, maka dia Boleh memperkuatnya dengan proses tertulis pada lembar angka.
- 

## C. BOLA BASKET

### 1. Sejarah dan Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1897. dengan perkembangan bola basket yang cukup pesat maka pada tahun 1924 permainan bola basket pertama kali dipertandingkan pada Alam Made di Paris Prancis. Federation International De Basketball Amateur (FIBA) dibentuk pada tahun 1932.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau dari china setelah perang dunia ke dua. Permainan ini dipertandingkan pada PON ke-1 tahun 1948 di Solo. Organisasi bola basket di Indonesia dinamakan Persatuan Bola Basket Indonesia (Perbasi) yang didirikan pada tanggal 23 Oktober 1952.

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bolake segala penjuru dalam lapangan permainan.

### 2. Teknik Permainan Bola Basket

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi, sehingga bermain dengan baik. Tujuan permainan bola basket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik.

Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia. Dengan demikian semua gerakan efisien adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga sedikit mungkin, akan tetapi menghasilkan kerja yang besar. Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

**Teknik dasar permainan bola basket antara lain:**



### **a. Teknik melempar dan menangkap bola**

Pada umumnya operan dapat dilakukan dengan cepat, keras tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai. Operan dapat dilakukan secara lunak, tetapi akan tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan situasi teman, timing, dan taktik yang digunakan. Memberikan operan tidaklah semudah yang diduga, karena kerasnya lemparan, terlalu mudah atau terlalu tinggi operan akan menyulitkan teman untuk menerima bola.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi harus menguasai bermacam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik. Teknik dasar melempar (passing) dalam permainan bola basket ada dua:

1. Dengan dua tangan:
  - a) Melempar dari depan dada
  - b) Melempar dari atas kepala
  - c) Melempar dari bawah
2. Dengan satu tangan:
  - a) Melempar dari samping
  - b) Melempar melengkung (kaitan)

### **b. Teknik Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seseorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Bentuk-bentuk menggiring bola adalah:

- 1) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan)
- 2) Menggiring bola rendah (untuk mengontrol atau menguasai, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan)
- 3) Menggiring campuran menurut kebutuhan. Perubahan dari menggiring tinggi rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba.

#### **3. Bentuk Lapangan, ukuran dan bola**

- 1). Bentuk lapangan persegi panjang.
- 2). Dengan panjang 26 meter, dan lebar 14 meter.
- 3). Diameter lingkaran tengah 3,6 meter dengan jari-jari 1,8 meter.
- 4). Lebar garis batas 5 cm.
- 5). Garis batas tembakan hukuman 5,8 meter dari garis belakang.
- 6). Jarak garis batas lingkaran untuk tembakan tiga poin adalah 6,25 meter dari titik tengah ring.
- 7). Ukuran papan pantul: panjang 180 cm, dan lebar 120 cm.
- 8). Garis tengah lingkaran ring basket 45 cm.



9). Panjang jaring pada lingkaran ring basket 40 cm.

10). Tinggi ring 2,5 meter dari lantai.

11). Bola basket:

a. Bola terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis lainnya.

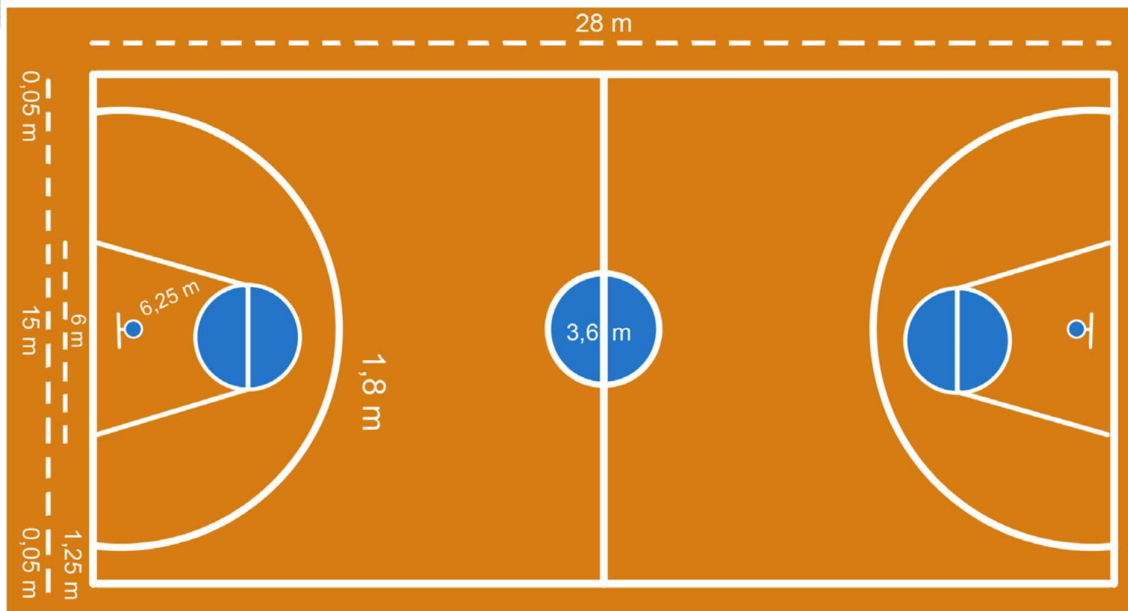
b. Bola itu harus dipompa dan bila dipantulkan pada ketinggian 1,80 meter, dan harus memantul 1,40 meter.

c. Jalur bola tidak boleh lebih dari 0,635 cm.

d. Lingkaran bola 74,9cm-78 cm.

e. Berat bola 567-650 gram.

**Gambar lapangan basket:**



**v Pemain, Pemain Pengganti, dan Pelatih**

**1. Regu, tiap regu terdiri dari:**

a. Tidak lebih dari 10 orang anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain 2x20 menit.

b. Tidak lebih dari 12 anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain 2x20 menit atau untuk turnamen dimana dalam setiap regu harus bermain lebih dari 3 pertandingan.

c. Terdapat seorang pelatih dan asisten pelatih.

d. Seorang kapten diambil dari salah seorang anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain.

**2. Pemain dan Cadangan (pengganti)**

a. Lima orang dari setiap regu berada di dalam lapangan selama pertandingan dan dapat diadakan pergantian pemain sesuai dengan ketentuan yang ada.

b. Seragam para pemain terdiri: baju kaos dan celana pendek berwarna sama, baik bagian depan maupun bagian belakang (bergaris-garis tidak dibolehkan).

c. Setiap pemain harus diberi nomor yang berukuran  $\pm 20$  cm pada bagian depan dan belakang baju kaos.

**v Ketentuan tentang waktu**



Waktu pertandingan (playing time)

1. Masa (waktu) suatu pertandingan yaitu 2x20 menit atau 4x12 menit.
2. Masa istirahat diantara babak berlangsung selama 10menit atau 15 menit.

#### v Time-out yang diberikan

Time-out harus diberikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

1. Untuk pertandingan dengan waktu 2x20 menit, 2 kali kesempatan time-out untuk setiap regu selama babak pertama pertandingan berlangsung, 3 kali kesempatan time0out untuk setiap regu selama babak kedua pertandingan berlangsung dan 1 kali time-out setiap babak tambahan.
2. Untuk pertandingan 4x12 menbit, 3 kali kesempatan time-out diberikan pada tiap-tiap babak (dua periode) selama permainan berlangsung dan 1 kali time-out untuk tiap babak tambahan.

## BAB II

### AKTIVITAS PERMAINAN BOLA KECIL

#### 1. Sekilas permainan Bola Tangan

Permainan bola tangan merupakan modifikasi antara permainan bola basket dan sepak bola yang mengandalkan kemahiran tangan untuk memasukkan bola kegawang lawan. Dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain dan dimainkan pada lapangan berukuran 20x40 meter. Tujuan permainan adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya, dengan cara melempar bola ke gawang lawan yang dijaga oleh lawan. Permainan ini memainkan bola dengan seluruh anggota tubuh, kecuali kaki dan cara bermainnya membawa bola sebanyak-banyaknya tiga langkah dan menahan bola ditangan paling lama menit.

#### 2. Peraturan

##### a. Lapangan

Lapangan berbentuk empat persegi panjang berukuran:

- Panjang lapangan : 40 meter
- Lebar lapangan : 20 meter
- Garis pembatas lapangan : 5 cm

##### b. Gawang

Tiang gawang harus berbentu persegi panjang dengan ukuran 8x8 cm, sedangkan ukuran gawang adalah sebagai berikut:

- Tinggi gawang : 2 meter
- Lebar gawang : 3 meter

##### c. Daerah gawang



Daerah gawang dibuat garis panjangnya 3 meter, pada jarak 6 meter (akhir) dan ujungnya dihubungkan dengan garis gawang, dengan membentuk seperempat lingkaran dengan jari-jari 6 meter diukur dari tiang gawang.

#### **d. Garis lempar bebas**

Garis lempar bebas dibuat dengan panjang 3 meter, dibuat pada jarak 9 meter dari garis gawang, dan ujungnya dihubungkan pada garis gawang membentuk seperempat lingkaran, berjari-jari 9 meter diukur dari tiang gawang

#### **e. Garis tembakan hukuman**

Garis tembakan hukuman atau garis pinalty sejauh 7 meter dari garis gawang dan panjangnya 1 meter sejajar dengan garis gawang.

#### **f. Bola**

Bentuk bola harus berbentuk bulat berwarna tunggal (satu warna), bagian luarnya terbuat dari kulit atau dari karet atau bahan sintesis lainnya.

Bola berukuran:

· Untuk putra : berat bola: 425 – 475 gram

Diameter : 58 – 60 cm.

· Untuk putri : berat bola: 325 – 400 gram.

Diameter : 54 – 56 cm.

#### **g. Lama permainan**

Lama permainan dibagi menjadi 2 babak yaitu:

· Untuk putra : 2x30 menit dengan waktu istirahat 10 menit.

· Untuk putri : 2x 25 menit dengan waktu istirahat 10 menit.

#### **h. Wasit**

Pertandingan bola tangan dipimpin oleh 2 orang wasit, kedua wasit mempunyai wewenang yang sama dibantu oleh pencatat waktu.

### **3. Teknik dasar permainan bola tangan**

#### **a. Teknik melempar bola**

1). Cara melempar bola dapat dilakukan dengan dua tangan dan tergantung pada variasi yang digunakan:

- a) Lemparan dari atas kepala (over head pass)
- b) Lemparan dada (over chest pass)



c) Lemparan dari bawah lengan (over underhand pass)

2). Cara melempar bola dengan satu tangan paling sering dilakukan karena lemparan ini secara relative sangat mudah, cepat dan terarah. Macam-macam lemparan satu tangan adalah:

- a) Lemparan dari atas bahu (javelin pass)
- b) Lemparan dari samping badan (side pass)
- c) Lemparan dari belakang badan ( reverse pass)



### **b. Teknik menggiring bola (dribbling)**

Latihan dribbling harus dilakukan secara sistematis, maksudnya diawali dengan gerakan yang lambat ke gerakan yang lebih cepat atau dari yang mudah, kemudian setelah gerakan tersebut sudah dikuasai gerakan ditambah dengan gerakan-gerakan yang lebih sulit. Suatu bentuk sistematika dribbling antara lain:

- 1). Drible harus dengan satu tangan.
- 2). Drible harus dengan berganti-ganti tangan yang memantulkan bola.
- 3). Drible zig-zag.
- 4). Drible – vivot – drible zig-zag.
- 5). Bodweaving – drible zig-zag.

Cara melakukan gerakan drible:

- 1). Bola dipantulkan dengan satu tangan.
- 2). Bola dipantulkan kira-kira 1 meter di depan pemain yang sedang bergerak atau berlari kedepan.
- 3). Memantulkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan yang terakhir menyentuh ujung-ujung jari tangan.

### **c. Teknik menembak bola**

- 1). Menembak bola dengan sikap berdiri (the standing throw shot)

Tembakan ini sangat sederhana dan kemungkinan berhasilnya sangat kecil, karena lemparan ini memberikan kesempatan lawannya untuk mempertahankan gawangnya. Pada waktu menembak dianjurkan untuk menembak ke bawah atas panggul dan memantulkan bola didepan gawang agar sulit ditangkap penjaga gawang.

- 2). Menembak saat bola keatas (the jump shot)

Sebelum menembak, penembak bola melakukan gerakan melompat keatas dengan maksud menembakkan bola melewati atas kepala atau lengan lawan. Penembak mendaratkan kakinya disekitar dimana ia menumpuh atau melompat pada awal gerakan.

- 3). Menembak saat meloncat ke depan (the dive shot)





Menolakkan kaki didepan garis gawang kemudian meluncurkan badannya kedepan arah gawang lawan sehingga seluruh badannya melayang diudara. Bola dipegang dengan satu tangan diatas bahu, bola dilepaskan pada saat mencapai titik tertinggi dari hasil lompatan ke depan.

4). Menembak sambil menjatuhkan diri (the fatal shot)

Bola dipegang dengan satu tangan lalu badan dicondongkan kedepan atau kesamping dan dilanjutkan dengan gerakan melepaskan tembakan. Setelah bola lepas dari lengan, penembak mendaratkan badannya dilanjutkan dengan gerakan menggulingkan badan.

5). Menembak dari samping badan (the side throw)

Menembak dari samping diakhiri dengan gerakan pura-pura untuk memperdaya lawan sehingga bergerak kearah yang salah dan membuka ruang yang keras untuk dapat menembakkan bola. Cara ini dilakukan apabila terhalang oleh lawan sehingga tidak dapat bekerjasama dengan temannya

6). Menembak saat melayang (the flying shot)

Aspek penting yang diperhatikan ialah irama langkah. Pemain harus dapat menangkap dan menguasai bola dengan baik dan kemudian melakukan awalan tiga langkah yang diizinkan sebelum melompat pada waktu langkah terakhir.

Pada waktu melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat cukup jauh ke depan dan juga melepas bola. Menembak dengan cara ini, memberi keuntungan bagi penembak yaitu memperpendek jarak lemparan dan juga daya tembaknya akan lebih bertenaga atau lebih keras. Dalam melakukan flying shot ini, harus diperhatikan 3 unsur pokok yaitu: awalan (irama langkah), ketinggian lompatan, dan jarak.

d. Teknik menangkap bola

Menangkap bola umumnya menggunakan dua tangan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menangkap bola adalah, sebagai berikut:

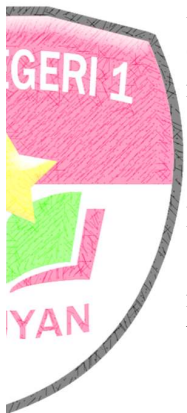
- 1). Posisi menghadap kearah sasaran atau bola.
- 2). Posisi kedua tangan dijulurkan lurus ke depan.
- 3). Posisi badan agak condong ke depan.
- 4). Posisi kaki agak sedikit dibuka.

Macam-macam jenis tangkapan dalam bola tangan:

- 1). Tangkapan dua tangan dari didepan
- 2). Tangkapan dua tangan dari atas

**4. Taktik dalam permainan**

a. Pola pertahanan





Pertahanan man to man : pertahanan ini dilakukan bila lawan menguasai bola, dan pemain bertahan segera menjaga dengan ketat pemain penyerang yang memasuki daerahnya dengan cara satu lawan satu.

Pertahanan zone defence (pertahanan daerah): setiap pemain bertahan bertanggung jawab menjaga daerah pertahanan masing-masing yang telah dibagi.

#### b. Pola penyerangan

Pola pertahanan man to man, maka untuk penyerang menggunakan pola blocking dan screening.

Pola pertahanan daerah, maka penyerang menggunakan pola serangan dengan membentuk formasi 4-2, 3-3 atau 3-2-1.

Serangan balik cepat (counter attack).

### BAB III

#### AKTIVITAS ATLETIK

##### 1. Sejarah dan sekilas tentang atletik

Atletik berasal dari Yunani, pada saat itu diperlombakan penthion atau sekarang disebut dengan pancalomba, artinya lima nomor perlombaan. Pada olimpiade 1896 di Athena nomor marathon dipertandingkan. Bangsa Indonesia mengenal olahraga atletik tahun 1930-an, pada waktu pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salah satu pelajaran sekolah. Pada tanggal 3 September 1990 terbentuklah Persatuan Atletik seluruh Indonesia atau disingkat PASI.

Atletik adalah salah satu nomor olahraga perorangan yang terdiri dari lari, lompat, lempar/tolak yang dilakukan pada lintasan atau lapangan. Atletik sebagai aktivitas fisik yang sangat baik untuk kebugaran jasmani, karena ada gerak alamiah, seperti lari, lompat, lempar/tolak.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

##### 2. Peraturan

###### a. Lapangan

Untuk perlombaan nomor lari yang standar, diperlukan lapangan yang memiliki 6 lintasan dengan ukuran sebagai berikut:

- Panjang keliling : 400 meter
- Lebar : 7,32 meter



- Lebar setiap lintasan : 1,22 meter
- Garis pemisah tiap-tiap jalur : 5 cm dengan warnah putih

#### b. Pakian

Para atlet untuk nomor atletik menggunakan pakian khusus atletik (kaos) yang tidak tembus pandang jika terkena air. Atlet boleh bertelanjang kaki (tanpa sepatu) atau atlet boleh menggunakan sepatu yang bersol atau berpaku besi.

#### c. Blok start

Blok start untuk tumpuan pelari pada waktu start seharusnya dapat diatur maju mundur, tetapi tidak menggunakan per.

### 3. Nomor-nomor atletik

#### a. Nomor lari

Berdasarkan peraturan lomba lari, nomor lari terdiri atas nomor lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Pada semester satu ini yang akan kita pelajari adalah lari jarak pendek.

#### v Lari jarak pendek (sprint)

Lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari cepat meliputi jarak: 100 m, 200 m, 400m. kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar, sehingga ada yang dinamakan “edurance”.

Teknik lari jarak pendek terbagi menjadi tiga, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish.

#### 1). Start jongkok

#### **Cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut:**

Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada sejajr dengan ujung kaki depan.

Kedua lengan lurus sejajr dengan bahu, dan jari-jari tangnan diletakkan dibelakang garis start.

Berat badan bertumpu di kedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba-aba.

**Start jongkok yang digunakan oleh pelari jarak pendek, dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:**



Start jongkok pendek (bunch start) : jarak kaki saat jongkok 14-28 meter

Start jongkok menengah (medium start) : jarak kaki saat jongkok 35-42 meter

Start jongkok panjang (long start) : jarak kaki saat jongkok 50-70 meter

**Aba – aba start pada perlombaan lari sprint adalah sebagai berikut:**

Bersedia

Pelari menuju tempat start didepan blok start dengan melangkahkan mundur seperti merangkak, dengan meletakkan kaki pada blok start, yang disusul kaki belakang, kedua ujung kaki tetap menyentuh tanah, jari-jari tangan tepat di belakang garis start. Kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sidikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehinggabadan dalam posisi seimbang. Punggung diangkat sedikit agak rata, otot leher dan rahang rileks, kepala bagian belakang segaris dengan punggung, pandangan ke bawah atau ke depan sekitar 1-2 meter dengan garis start dan konsentrasi dengan aba-aba selanjutnya.

Siap

Angkat pinggul ke atas, dengan berat badan berada di kedua tangan dan pandangan ke bawah dengan mengikuti gerakan badan, kedua lengan dalam sikap lurus membentuk sudut 120 derajat.

Ya

Tolakkan kaki pada blok start, ayunkan kedua lengan ke depan secara bergantian dan berlawanan dengan gerakan kaki (jika tangan kanan didepan maka kaki kanan dibelakang, begitu juga sebaliknya).

2). Gerakan lari

Gerakan sprint, dibagi menjadi 3 gerakan,. Yaitu:

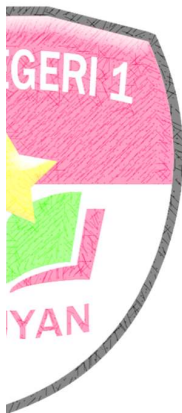
Posisi tubuh pada saat lari

Posisi tubuh/badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan ke depan lintasan.

Ayunan kedua lengan

Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.

Gerakan langkah kaki



Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

### 3). Memasuki finish

Memasuki garis finish merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis finish sangatlah rugi.

Teknik memasuki garis finish:

Membusungkan dada kedepan, saat menjelang garis finish.

Menjatuhkan salah satu bahu kedepanbawah, saat masih dalam posisi lari.

Yang dilarang adalah:

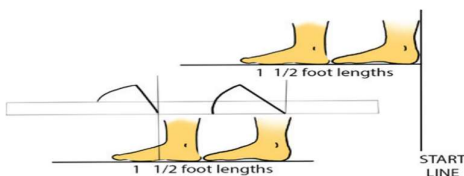
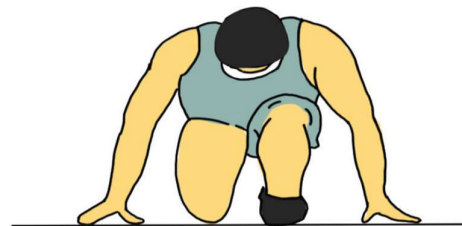
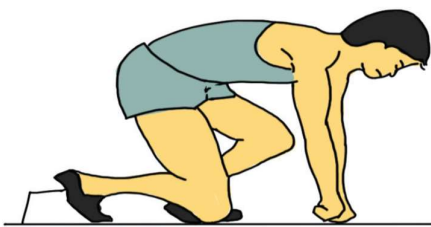
Meloncat pada saat memasuki garis finish

Menarik/menggapai pita finish

Berhenti mendadak atau mengurangi kecepatan digaris finish.

**Dari ketiga teknik dalam lari sprint tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:**

- Konsentrasilah pada saat start dan lari
- Pertahankan lari dari mulai start sampai garis finish
- 30 meter menjelang finish lari harus dipercepat
- Sikap lari tetap pada jalur lurus
- Badan tidak oleng ke kiri maupun kanan.





## BAB IV

### AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

#### A. Konsep dan Teori Kebugaran Jasmani

##### 1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Konsep kebugaran fisik sekarang dapat dibedakan antara kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (performance).

a. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan tingkat kebugaran yang cukup dari empat komponen kebugaran jasmani, yaitu:

- 1). Kebugaran jantung, paru-paru, dan peredaran darah.
- 2). Lemak tubuh.
- 3). Kekuatan otot.
- 4). Kelenturan.

Komponen kebugaran tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Contoh yang berkaitan dengan aktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), dan kelemahan sendi dan otot.

b. Kebugaran yang berkaitan dengan unjuk kerja membutuhkan suatu tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang cukup tinggi. Untuk memiliki tingkat kebugaran yang cukup baik, diperlukan 4 komponen dasar kebugaran fisik, yaitu:

- 1). Ketahanan otot
- 2). Tenaga otot
- 3). Ketangkasan
- 4). Kecepatan

##### 2. Kebugaran untuk Kehidupan Sehari-hari

Orang melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan olahraga karena ingin mempertahankan kebugaran jasmani. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Sebagai contoh, seorang yang sudah terbiasa olahraga secara teratur,





ia akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani (olahraga) akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik.

Latihan yang kebugaran (olahraga) yang teratur, baik dan benar akan berpengaruh terhadap, beberapa hal, antara lain sebagai berikut:

- a. Pengaruh latihan akan meningkatkan efisiensi kerja jantung
- b. Pengaruh latihan akan meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien
- c. Pengaruh latihan akan meningkatkan tumbuh dan kurangnya pembuluh darah
- d. Pengaruh latihan akan meningkatkan volume darah sehingga lebih meningkatkan sarana penyaluran oksigen lebih banyak keseluruh jaringan tubuh
- e. Pengaruh latihan akan meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah serta mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat dan kokoh.
- f. Pengaruh latihan akan mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tegap dan berisi
- g. Pengaruh latihan akan meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal
- h. Pengaruh latihan dapat mengubah seluruh pandangan hidup kita

Secara singkat dapat dikatakan seorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Karena dengan olahraga badan tetap bugar, metabolisme tubuh dan peredaran darah lancar, hal itulah manfaat terbesar yang diperoleh dari latihan kebugaran (olahraga) secara teratur, baik dan benar.

## **B. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran**

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar kita terhindar dari penyakit yang selalu membahayakan kehidupan. Agar bermanfaat, dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sehubungan dengan latihan kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut:

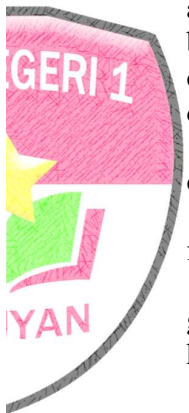
### **1. Persiapan**

- a. Dua jam sebelum latihan kita harus makan
- b. Tidur harus cukup
- c. Setiap latihan memakai pakaian olahraga yang sesuai

### **2. Ukuran latihan**

Ukuran latihan harus memenuhi 3 prinsip, yaitu:

- a. Intensitas latihan
- b. Lama latihan
- c. Frekuensi latihan
- d. Waktu latihan





### C. Bentuk- bentuk latihan kebugaran jasmani

Banyak sekali variasi bentuk latihan dalam peningkatan kesegaran jasmani, tergantung kebutuhan setiap individu. Adapun latihan peningkatan kebugaran jasmani antara lain, sebagai berikut:

#### 1. Latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah kemampuan yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, (2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi tubuh untuk terhindar dari cedera. Bentuk latihannya antara lain: berdiri menggunakan tangan, push up, sit up, back up, berjalan menggunakan tangan.

#### 2. Latihan peningkatan kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang singkat. Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan: lari cepat dengan jarak antara 40-60 meter, lari dengan mengubah-ubah kecepatan, lari naik bukit, lari menuruni bukit, lari menaiki tangga.

#### 3. latihan meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru

jenis-jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah sebagai berikut:

##### a. Fartlek

Kombinasi antara lari pelan dan lari cepat yang bervariasi tanpa melakukan istirahat.

##### b. Cross Country

Lari jarak jauh melintasi alam terbuka dengan kecepatan sedang.

##### c. Sircuit Training

Suatu rangkaian gerak dengan beberapa macam jenis gerakan yang dilakukan berpindah tempat secara cepat.

#### 4. latihan kelentukan

kelentukan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelentukan bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk latihan kelentukan antara lain: latihan otot leher, latihan sendi bahu, latihan otot pinggang, latihan sendi pinggul, latihan sendi lutut, latihan pergelangan tangan, latihan kombinasi.

### D. Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran



Pada saat ini kita sering mendengar istilah kebugaran jasmani. Apakah kebugaran jasmani itu? kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu:

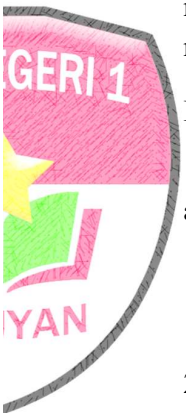
1. Anatomical fitness (kebugaran tubuh)
2. Physiological fitness (kebugaran jasmani)
3. Psychological fitness (kebugaran mental/psikis)

Jadi yang dimaksud dengan physiological fitness adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otak secara cukup efisien.

#### **E. Contoh aktivitas untuk melihat tingkat kebugaran.**

1. Lari sejauh 2,4 km/lari 12 menit/lari 6 putaran
  - a. Teknik dasar lari
    - 1). Gerakan lari
      - Frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat.
      - Pengangkatan paha tidak terlalu tinggi.
      - Pendaratan telapak kaki diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah.
    - 2). Posisi badan
      - Agak condong ke depan membentuk sudut kurang lebih  $10^\circ$  ( $\leq 10^\circ$ ).
    - 3). Gerakan tangan
      - Kedua tangan diayun depan belakang beberapa sentimeter diatas pinggang.
  - c. Tujuan lari jarak 2,4 km.
    - Dapat digunakan untuk mengetes kemampuan dan kesanggupan kerja fisik.
    - Dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas jantung dan paru, bila dilakukan secara teratur dan baik.
  - c. Tes kebugaran dengan lari jarak 2,4 km.
    - 1). Sarana
      - Jalur datar dengan jarak tempuh 2.400 meter.
      - Stop watch atau pengukur waktu yang lain yang dapat mengukur jam, menit, detik.
      - Alat tulis.
    - 2). Persyaratan
      - Tes sebaiknya dilakukan pada pagi hari dan tidak melewati pukul 11.00.
      - Tes dilakukan pada lintasan datar atau rata.
      - Tes dilakukan dengan cara berlari, apabila tidak kuat berlari terus-menerus dapat diselingi dengan jalan kaki kemudian lari lagi.
      - Selama tes berlangsung tidak boleh berhenti atau istirahat makan atau minum.
    - 3). Pelaksanaan
      - Posisi berdiri pada garis start (start berdiri)
      - Pada aba-aba "YA" lari menempuh jarak 2,4 km.
      - Hasil lari dicatat setelah masuk garis finish dalam satuan menit dan detik.
    - 4). Hasil
      - Untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani atau kesegarannya, waktu tempu dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin

## **BAB V**





## AKTIVITAS SENAM LANTAI

### A. Sejarah dan hakekat senam lantai

Senam (gymnastic) berasal dari kota Yunani kuno. Gymnas berarti telanjang. Bangsa Indonesia mengenal olahraga senam sejak tahun 1963 ketika berlangsung olahraga Ganefo 1 di Jakarta. Perkembangan senam di Indonesia cukup pesat dengan terbentuknya organisasi senam Indonesia, yaitu Persatuan Senam Seluruh Indonesia atau disingkat PERSANI.

Untuk mengetahui pengertian senam kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidah dalam senam lantai yaitu:

1. gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
2. gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
3. gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Berikut ini ada beberapa pengertian senam lantai yaitu::

- Senam lantai adalah bentuk latihan tubuh yang diatur sedemikian rupa sehingga menjadi satu kesatuan gerak yang beraturan dan berkesinambungan.
- Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara dengan menumpu pada tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau meloncat kedepan atau kebelakang.
- Senam lantai diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Dari berbagai aktivitas yang dilakukan dalam senam lantai memiliki tujuan untuk :

1. membentuk dan mengembangkan otot tubuh
2. mengembangkan kualitas fisik
3. membentuk keindahan tubuh
4. memelihara kebugaran jasmani.

### B. Macam-macam gerakan senam lantai.

#### 1. Teknik berguling

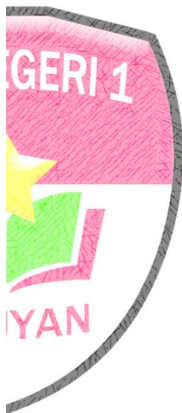
Cara melakukan gerakan guling dapat dibedakan menjadi 2, yaitu mengguling kedepan dan mengguling kebelakang. Untuk dapat melakukan gerakan itu seseorang harus memiliki kelenturan tubuh dan keberanian.

Cara melakukan gerakan mengguling adalah sebagai berikut:

##### a. Guling depan (forward roll)

##### 1). Sikap permulaan

Mengambil posisi jongkok bertumpu dengan kedua telapak kaki dan kaki rapat, badan condong kedepan, kedua lengan lurus kedepan, telapak tangan menghadap ke depan. Konsentrasikan diri pada latihan.





## 2). Gerakan

Letakkan tumpua kedua telapak tangan pada lantai atau matras, tangan lurus selebar bahu, badan condong kedepan, kedua tungkai lurus, dan pantat lebih tinggi dari bahu. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga dagu merapat didada dan bersamaan dengan itu dorongkan pinggul hingga pundak menyentuh lantai bersamaan dengan melihat siku, kemudian dilanjutkan berguling menggulat kedepan secara berurutan dengan pundak punggung dan tungkai ditekuk ke depan mengikuti arah gerakan.

## 3). Sikap akhir

Kembali ke sikap jongkok. Badan condong kedepan bertumpu dengan ujung telapak kaki, kaki rapat, lutut ditekuk, dan ke dua tangan lurus kedepan.

## b. Guling ke belakang (back roll)

### 1). Sikap permulaan

Jongkok dengan kedua ujung telapak kaki, badan condong ke depan, kedua tangan lurus sejajar bahu, dan posisi tubuh membelakangi arah sasaran.

## 2). Gerakan

Dengan menjatuhkan badan kebelakang, kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan kedada serta telapak tangan mengarah ke atas. Ibu jari berada didekat telinga, kemudian badan mengguling ke belakang bulat. Mendarat pada matras secara berurutan dimulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, kedua tungkai dalam posisi ditekuk mengikuti gerakan badan pada saat berguling, kemudian dengan cepat kedua tangan dibulatkan hingga lurus pada saat pinggul mencapai titik tertinggi.

## 3). Sikap akhir

Sewaktu badan mengguling mendarat pada kaki, kedua tangan cepat dilepas hinggakembali dalam posisi jongkok dan kedua tangan lurus ke depan.

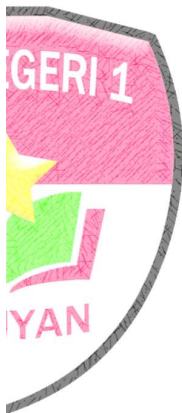
## 2. kayang

Kayang adalah bentuk sikap jembatan dengan membentuk busur lengkung dan tumpuan pada kedua lengan dan kedua kaki. Cara melakukan gerakan kayang adalah sebagai berikut:

### a). Sikap permulaan

Posisi terlentang, lutut ditekuk rapat, tumit dirapatkan pada pantat, dan tempelkan telapak tangan pada lantai disamping telinga dengan ibu jari dekat telinga dan pandangan ke atas belakang.

### b). Gerakan





Angkat tubuh keatas dengan cara meluruskan atau mendekatkan tangan dengan kaki sampai membentuk lengkungan (busur), kedua kaki dan tangan tetap bertumpu pada lantai. Tahan gerakan tersebut hingga sepuluh hitungan.

c). Sikap akhir

Kembali pada sikap terlentang.

### 3. Sikap lilin

Sikap lilin termasuk sikap keseimbangan dengan menggunakan punggung sebagai tumpuan dan tungkai tegak lurus ke atas. Cara melakukan sikap lilin adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Dengan posisi terlentang lurus dilantai, kedua tungkai rapat, lengan disamping badan dan pandangan ke atas.

b). Gerakan

Angkat tungkai ke atas hingga ke dua kaki rapat dan lurus ke atas. Tubuh mengikuti gerakan tungkai, dan kedua tangan menopang dipunggung hingga berdiri dengan tumpuan pada pundak. Tahan gerakan tersebut hingga 10 hitungan.

c). Sikap Akhir

Tumpuan pada pundak badan dan ke dua tungkai dalam sikap tegak lurus ke atas (vertikal).

### 4. Guling lenting

Guling lenting termasuk senam ketangkasan, yaitu mengguling yang diawali dengan hentakan pada tengkuk. Cara melakukan guling lenting adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Dari sikap tidur terlentang kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua siku ditekuk dan ke dua telapak tangan pada matras dengan ibu jari berada disamping telinga dan jari-jari tangan lainnya menuju bahu.

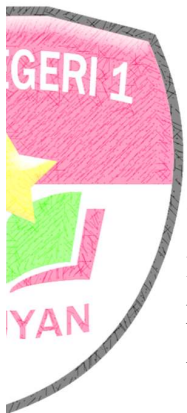
b). Gerakan

Angkat kedua kaki secara bersamaan ke atas belakang hingga pinggul terangkat, kemudian lecutkan kedua kaki ke atas belakang dengan sumbu gerakan pada pinggang dan pinggul yang dibantu dengan tolakan kedua tangan pada matras hingga mendorong tubuh ke atas depan.

c). Sikap Akhir

Jongkok dengan tumpuan kaki, badan condong kedepan, dan kedua lengan lurus ke depan.

### 5. Berdiri dengan kepala (head stand)





Berdiri dengan kepala termasuk latihan keseimbangan dengan tubuh membentuk sikap tegak lurus (vertikal). Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Membungkuk, kedua kaki dalam posisi rapat lurus, tumpuan pada ujung telapak kaki dan kepala (kening), telapak tangan diletakkan disamping telinga, dan lengan membentuk garis segi tiga

b). Gerakan

Kedua tungkai diangkat ke atas secara bersama-sama dan perlahan-lahan hingga lurus ke atas, badan mengikuti gerakan kaki sehingga kepala sampai pada ujung kaki membentuk garis lurus keatas (vertikal), kedua tangan menjaga keseimbangan.

c). Sikap akhir

Berdiri dan bertumpu dengan kepala dan tangan.

6. Berdiri dengan kedua tangan (hand stand)

Berdiri dengan kedua tangan termasuk bentuk latihan keseimbangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

a). Sikap permulaan

Dalam sikap jongkok, kaki kiri ke depan atau sebaliknya dan kedua telapak tangan menumpu dimatras dengan bahu.

b). Gerakan

Angkat kaki belakang lurus keatas yang diikuti oleh kaki depan dengan mengikuti gerakan kaki belakang. Kemudian, kedua kaki dirapatkan hingga kedua tungkai tegak lurus. Demikian juga, posisi tangan sejajar dengan bahu lurus dan kepala tengadah.

c). Sikap akhir

Gerakan sikap akhir adalah dengan berdiri pada kedua telapak tangan (ujung kaki sampai tangan membentuk garis lurus ke atas/vertikal).



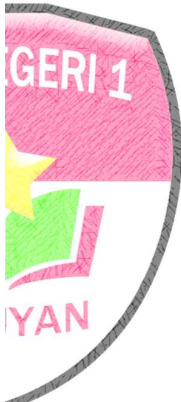
## BAB VI





## AKTIVITAS SENAM IRAMA

### A. Hakikat Senam Irama



Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti: kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Dalam hal ini kita akan belajar banyak tentang senam ritmik atau sering disebut juga senam irama.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik ataulatihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama merupakan senam, dimana setiap gerakannya berdasarkan pada irama. Gerakan yang dilakukan dalam senam irama tidak terputus-putus sehingga akan membuat tubuh menjadi lentur. Ada dua jenis senam irama yaitu; senam irama tanpa alat dan senam irama dengan alat. Adapun alat yang digunakan dalam senam irama dengan alat dapat berupa tongkat, gada, pita, simpai, topi, ataupun bola.

Senam irama adalah olahraga gerak senam yang mengutamakan pada pembentukan sikap, keharmonisan dan keindahan gerak tubuh. Di dalam senam irama semua gerakan diprogramkan sesuai dengan irama yang mengiringi (musik). Ada tiga penekanan yang harus diberikan dalam senam irama, yaitu:

1. Irama
2. kelentukan tubuh (fleksibilitas)

kelentukan tubuh adalah keluwesan gerak tubuh, misalnya meliuk, membungkukkan badan ataupun memilin badan. Kelentukan tubuh dalam gerakan akan diperoleh berkat suatu latihan yang tekun dan membutuhkan waktu yang cukup lama.

3. Kontinuitas gerakan

Kontinuitas berupa rangkaian gerak yang tidak terputus dan bergerak secara berkelanjutan. Rangkaian gerak ini diperoleh dari gerak-gerak senam yang sudah disusun dalam bentuk rangkian yang siap dipertunjukkan.

### B. Macam-macam Pola Gerak Dasar dan Dominan Senam Irama

Untuk dapat melakukan gerakan senam irama dengan baik maka harus dikuasai terlebih dahulu tentang gerak dasar dalam senam irama. Ada tiga macam gerak dasar dalam senam irama, yaitu:

1. Gerak tangan

Gerak tangan meliputi gerakan mengayun, memutar, mengeper.

2. Gerak badan



Gerak badan meliputi meliuk, membungkuk, menengadah.

### 3. Gerak kaki

Gerak kaki meliputi gerakan langkah dan loncat. Ada beberapa macam gerakan langkah dan loncat yang harus dikuasai, yaitu:

#### v Langkah:

- a. Langkah biasa f. Langkah silang
- b. Langkah rapat g. Langkah samping
- c. Langkah keseimbangan h. Langkah lingkaran
- d. Langkah depan i. Langkah tiga
- e. Langkah putar silang

#### v Loncat:

- a. Loncat biasa f. Loncat lingkaran
- b. Loncat rapat g. Loncat pantul
- c. Loncat depan h. Loncat ayun
- d. Loncat silang i. Loncat putar silang
- e. Loncat samping j. Loncat sepak.

Disamping itu gerakan dasar dalam senam mempunyai model gerakan yang dapat dibedakan dengan olahraga lain, dimana senam memiliki seperangkat pola gerak dasar dan dominan yang unik. Pola gerak dominan senam antara lain sebagai berikut:

#### 1. Pendaratan

Pendaratan diartikan secara luas sebagai penghentian gerak yang terkontrol dari tubuh yang melayang pada saat turun

#### 2. posisi-posisi statis

statis berarti diam atau seimbang. Pesenam yang sedang dalam posisi diam adalah pesenam yang sedang dalam posisi seimbang.

#### 3. Gerak berpindah

Berpindah diartikan sebagai berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.

#### 4. Ayunan

Ayunan adalah bagian yang melekat dengan senam dan dapat diperkenalkan pada ketrampilan manapun.

#### 5. Putaran

Putaran mempunyai peranan penting dalam pengembangan koordinasi, menyediakan sedemikian banyak variasi dalam program senam.





## 6. Lompatan

Lompatan dapat dilihat sebagai situasi ketika seseorang melontarkan dirinya ke udara.

## 7. Layangan dan ketinggian

Layangan adalah peristiwa tatkala tubuh sedang berada diudara, terbatas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah.

### C. Proses Melakukan Gerakan Senam

Proses berolahraga secara teratur meliputi fase pemanasan, fase aerobik (gerakan inti), dan fase pendinginan yang harus kita lakukan, begitu juga pada aktivitas senam irama. Berikut ini fase-fase dalam senam irama:

#### 1. Fase pemanasan (warming up)

Gerakan pemanasan sangat penting sebelum kita melakukan gerakan inti, akan tetapi terkadang banyak orang yang melailaikan, hingga mengakibatkan otot sakit (cedera), frustrasi ataupun tegang.

Pemanasan mempunyai 2 tujuan penting, yaitu:

- a. Menarik dan memanaskan otot-otot anggota tubuh
- b. Menyiapkan denyut jantung, hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapat denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik (inti).

Umumnya pemanasan harus terdiri dari latihan ringan untuk 3-5 menit, jangan sampai melakukan latihan yang berat, karena akan memerlukan banyak oksigen. Justru dengan latihan yang berat akan membutuhkan oksigen yang banyak sehingga akan menyebabkan kelelahan ketika memulai fase aerobik (inti).

#### 2. Fase Aerobik (inti)

Fase ini merupakan inti dari gerakan senam. Kegiatan senam irama harus dilakukan dengan teratur sesuai jadwal. Model gerakan pada fase ini adalah gerakan yang ringan dengan gerakan pelan tanpa gerakan yang kuat. Umumnya dalam fase ini gerakannya diulang 2-5 kali ulangan.

#### 3. Fase Pendinginan (Cool down)

Fase ketiga dari aktivitas senam disebut fase pendinginan atau 'cooling down' yang memerlukan sedikitnya waktu 5 menit. Pada fase ini harus tetap bergerak, tetapi cukup pelan untuk membiarkan detak jantung menurun secara berangsur-angsur. Hal terpenting pada akhir latihan senam irama ialah perlunya untuk tetap bergerak agar darah dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Jika tidak dilakukan bisa menyebabkan pusing atau sedikit sakit kepala atau bahkan bisa pingsan.

## BAB VII

### BUDAYA HIDUP SEHAT

#### A. Pengertian Narkoba



Istilah narkoba sering disalah artikan sebagai narkotika, obat, dan bahan berbahaya. Pengertian yang benar mengenai narkoba adalah narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya. Banyak jenis narkotika dan psikotropika memberi manfaat yang besar bila digunakan dengan baik dan benar dalam bidang kedokteran. Narkotika dan psikotropika dapat menyembuhkan banyak penyakit dan menghakiri penderitaan. Dalam dunia medis narkotika dan psikotropika banyak digunakan dalam tindakan operasi yang didahului dengan pembiusan. Padahal, obat bius tergolong narkotika. Selain itu, obat-obat jenis narkotika dan psikotropika digunakan untuk mengobati pasien yang mengalami stres dan gangguan jiwa (depresi).

Semua jenis zat yang termasuk narkoba akan meningkatkan kerja otak (stimulan), menghambat kerja otak (depresan), dan menimbulkan daya khayal yang tinggi. Para pelaku penyalahgunaan narkoba bukan mencari obatnya, melainkan kenikmatan semuanya. Setelah mereka masuk pada tingkat ketergantungan, maka masa itu sangat membahayakan diri dan keluarganya.

Narkoba atau Napza adalah obat / bahan / zat, yang jika di minum, di isap, di hirup, di telan atau disuntikkan, berpengaruh utama pada kerja otak (susunan saraf pusat), dan menyebabkan ketergantungan. Akibatnya, kerja otak dan fungsi vital organ tubuh lain (jantung peredaran darah, pernapasan, dan lain-lain) akan mengalami perubahan (meningkat atau menurun).

Adapun napza (narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain) adalah istilah kedokteran, yang difokuskan pada pengaruh ketergantungannya. Oleh karena itu, obat, bahan atau zat yang tidak diatur dalam undang-undang, tetapi menimbulkan ketergantungan dan sering disalah gunakan juga termasuk napza.

Sebagian jenis narkoba yang dapat digunakan dalam pengobatan dalam saat ini, penggunaannya sangat terbatas. Penggunaannya harus hati-hati dan mengikuti aturan pakai yang disyaratkan secara medis. Contoh: morfin (opium mentah) dan petidin (opioida sintetik) berguna untuk menghilangkan rasa sakit pada kanker, amfetamin untuk mengurangi nafsu makan, serta berbagai jenis pil tidur dan obat penenang. Adapun kodein yang merupakan bahan alami pada candu, secara luas digunakan pada pengobatan sebagai obat batuk.

## **B. Penyalahgunaan narkoba**

Alasan seorang menyalah gunakan narkoba diantaranya untuk mengatasi stres, bersenang-senang, atau sosialisasi. Biasanya seseorang mulai mencoba narkoba (*experimentel use*) karena ditawarkan oleh teman dan untuk memenuhi keingintahuannya. Sebagian orang akan menggunakannya lagi dengan tujuan bersenang-senang (*recreational use*) atau untuk bersosialisasi (*social use*).

Bahaya penyalahgunaan narkoba sangat besar, bukan hanya merusak tubuh, tetapi juga masa depan. Penyalahgunaan narkoba mengakibatkan rusaknya organ tubuh, seperti hati, jantung, syaraf, mata, kulit, dan lain-lain. Selain itu, juga akan menimbulkan penyakit berbahaya yang sulit disembuhkan, seperti kanker, paru, HIV/AIDS, hepatitis, bahkan penyakit jiwa.





Penyalahgunaan narkoba semakin mengalami peningkatan. Banyak orang yang telah menjadi korban dari penyalahgunaan narkoba. Penyalahgunaan narkoba hampir terjadi di semua kalangan termasuk anak-anak dan remaja. Anak-anak dan remaja merupakan sasaran empuk bagi para pengedar narkoba dengan memanfaatkan rasa ingin tahu mereka. Masa remaja merupakan masa yang sangat rentan pada penyalahgunaan narkoba. Maka dari itu perlu diimbangi dengan informasi dan bimbingan, sehingga remaja mempunyai tempat konsultasi yang tepat.

Biasanya faktor-faktor yang mendorong seorang terjerumus ke dalam penyalahgunaan narkoba adalah sebagai berikut:

1. pengendalian diri yang lemah dan cenderung mencari sensasi.
2. kondisi kehidupan keluarga.
3. temperamen sulit.
4. mengalami gangguan perilaku
5. suka menyendiri dan berontak
6. prestasi sekolah yang rendah
7. tidak diterima kelompok
8. berteman dengan pemakai narkoba
9. bersikap baik terhadap pemakai narkoba
10. mengenal narkoba di usia dini.

### **C. Penggolongan jenis narkoba**

Selain bermanfaat bagi dunia kedokteran, narkoba juga rawan untuk disalahgunakan. Untuk ini Pemerintah telah mengatur mengenai narkoba dan psikotropika melalui produk undang-undang. Undang-undang Nomor 5 tahun 1997 tentang Psikotropika dan undang-undang nomor 22 tahun 1997 tentang narkoba merupakan landasan hukum yang mengatur pembuatan, peredaran, penggolongan narkoba dan sebagainya. Berikut ini penggolongan jenis-jenis narkoba menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku:

#### **1. Narkotika**

Narkotika yaitu zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semu yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, dan menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri. Menurut undang-undang nomor 22 tahun 1997, narkotika dibagi menurut potensi yang menyebabkan ketergantungan sebagai berikut:

- a. Narkotika golongan I: berpotensi sangat tinggi menyebabkan ketergantungan. Tidak digunakan untuk terapi (pengobatan). Macam jenisnya ; heroin, putauw (heroin tidak murni bubuk) kokain, dan ganja.





b. Narkotika golongan II: berpotensi menyebabkan ketergantungan. Digunakan pada terapi sebagai pilihan terakhir. Macam jenisnya; morfin, petidin dan metadon.

c. Narkotika golongan III: berpotensi menyebabkan ketergantungan dan banyak digunakan dalam terapi, macam jenisnya; kodein.

## 2. Psikotropika

Psikotropika yaitu zat atau obat, baik alami maupun sintetis bukan narkotik, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat, dan menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Psikotropika dibagi menurut potensi yang dapat menyebabkan ketergantungan, yaitu:

a. Psikotropika golongan I: berpotensi sangat kuat menyebabkan ketergantungan dan tidak digunakan dalam terapi. Macam jenisnya; ekstasi

b. Psikotropika golongan II: berpotensi kuat menyebabkan ketergantungan, digunakan sangat terbatas pada terapi. Macam jenisnya; amfetamin, metamfetamin (sabu), fensiklidin, dan ritalin.

c. Psikotropika golongan III: berpotensi sedang menyebabkan ketergantungan, banyak digunakan dalam terapi. Macam jenisnya; pentobarbital dan flunitrazepam.

d. Psikotropika golongan IV: berpotensi ringan menyebabkan ketergantungan, dan sangat luas digunakan dalam terapi. Macam jenisnya; diazepam, klobazam, fenobarbi barbital, klorazepam, kiordiazepoxide, dan nitrazepam (nipam, pil KB/koplo, DUM, Mg, lexo, rohyp).

## 3. Zat psikoaktif lain

Yang dimaksud adalah zat/bahan lain yang bukan narkotika dan psikotropika, namun berpengaruh pada kerja otak, dan tidak tercantum dalam peraturan perundang-undangan tentang narkotika dan psikotropika. Zat psikoaktif lain yang sering disalahgunakan adalah:

a. Alkohol, yang terdapat pada berbagai jenis minuman keras.

b. Inhalansia/ solven, yaitu gas atau zat yang mudah menguap, yang terdapat pada berbagai keperluan pabrik, kantor, dan rumah tangga.

c. Nikotin, yang terdapat pada tembakau.

d. Kafein, yang terdapat pada kopi, minuman penambah energi dan obat sakit kepala tertentu.

## D. Pengaruh berbagai jenis narkoba pada tubuh

### 1. Opioida

Opioida alami bersal dari getah opium poppy (opiat), seperti morfin, opium/candu, dan kodein. Zat ini berkhasiat untuk menghilangkan nyeri.



Pengaruh opioida antara lain sebagai berikut:

- a. Pengaruh jangka pendek; hilangnya rasa nyeri, ketegangan berkurang, rasa nyaman yang diikuti perasaan seperti mimpi dan mengantuk.
- b. Pengaruh jangka panjang; ketergantungan, menimbulkan penyakit komplikasi, meninggal karena overdosis.

## 2. Ganja (mariyuana, cimeng, gelek, dan hasis)

Ganja mengandung THC (tetrahydrocannabinol) yang bersifat psikoaktif. Ganja yang dipakai biasanya berupa tanaman kering yang dirajang, dilinting dan disulut seperti rokok.

Pengaruh ganja adalah antara lain sebagai berikut:

- a. Pengaruh jangka pendek; timbul rasa cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan, halusinasi, dan berubahnya perasaan waktu dan ruang, peningkatan denyut jantung, mata merah, mulut dan tenggorakan kering, dan selera makan meningkat.
- b. Pengaruh jangka panjang; daya pikir berkurang, motivasi belajar turun, perhatian ke sekitarnya berkurang, daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun, mengurangi kesuburan, peradangan paru, aliran darah jantung berkurang, dan perubahan pada sel-sel otak.

## 3. Kokain (crack, daun koka, dan pasta koka)

Kokain berasal dari tanaman koka, dan tergolong stimulan yang berbentuk kristal putih.

Pengaruh kokain antara lain sebagai berikut:

- a. Pengaruh jangka pendek; cepat menyebabkan ketergantungan, rasa percaya diri meningkat, banyak bicara, rasa lelah hilang, kebutuhan tidur berkurang, minat seksual meningkat, halusinasi visual, paham curiga dan paham kebesaran.
- b. Pengaruh jangka panjang; kurang gizi, anemia, sekam hidung rusak/berlubang, dan gangguan jiwa psikotik.

## 4. Golongan amfetamin (amfetamin, ekstasi dan sabu)

Golongan amfetamin termasuk stimulan bagi susunan saraf pusat, yang disebut juga upper. Amfetamin sering digunakan untuk menurunkan berat badan, karena dapat mengurangi rasa lapar dan mengurangi rasa kantuk. Golongan amfetamin yang banyak digunakan adalah ekstasi, ineks, sabu.

Pengaruh amfetamin adalah sebagai berikut:

- a. Pengaruh jangka pendek; tidak tidur, rasa riang, perasaan melambung, rasa nyaman, dan meningkatkan keakraban. Setelah itu timbul rasa tidak enak, murung, nafsu makan hilang, berkeriat, haus, rahang kaku, dan bergerak-gerak, badan gemetar, jantung berdebar, dan tekanan darah meningkat.





b. Pengaruh jangka panjang; kurang gizi, anemia, penyakit jantung, dan gangguan jiwa. Pembuluh darah otak dapat pecah, sehingga mengalami stroke atau gagal jantung yang dapat mengakibatkan kematian.

#### 5. Halusinogen

Halusinogen berbentuk seperti kertas berukuran seperempat perangko dengan banyak warna dan gambar, atau berbentuk pil atau kapsul. Cara pemakaiannya dengan meletakkan LSD pada lidah, contoh halusinogen adalah lysergic acid (LSD), yang menyebabkan halusinasi (khayalan). Halusinogen termasuk psikotropika golongan satu yang sangat berpotensi tinggi menyebabkan ketergantungan.

Pengaruh halusinogen antara lain sebagai berikut:

a. Pengaruh jangka pendek; efek tak dapat di duga, sensasi dan perasaan berubah secara dramatis, mengalami flashback atau bad trips (halusinasi/penglihatan semu) secara berulang tanpa peringatan sebelumnya, pupil melebar, tidak dapat tidur, selera makan hilang, suhu tubuh meningkat, berkeringat, denyut nadi dan tekanan darah naik, koordinasi otot terganggu dan tremor.

b. Pengaruh jangka panjang; merusak sel otak, gangguan daya ingat dan pemusatan perhatian, meningkatnya resiko kerja, kegagalan pernafasan, dan jantung.

#### E. Sanksi terhadap tindak pidana narkotika

Beberapa pasal yang penting dari undang-undang nomor 22 tahun 1997 tentang narkotika adalah pasal 78, 79, 80, dan 81, yang ketentuan pidananya adalah sebagai berikut:

1. barang siapa tanpa hak dan melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, menyimpan narkotika (gol 1 dalam bentuk tanaman dan gol 1 bukan tanaman) dipidana paling lama 10 tahun dan denda paling banyak 500 juta.

2. Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum memiliki, menyimpan untuk dimiliki atau menguasai narkotika gol 2 dipidana paling lama 7 tahun dan denda paling banyak 250 juta, gol 3 paling lama 5 tahun dan denda paling banyak 100 juta.

3. Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum memproduksi, mengolah, mengekstraksi, mengkonversi, merakit atau menyediakan narkotika gol 1 dipidana mati atau seumur hidup dan denda paling banyak 1 miliar. Gol 2 dipidana paling lama 15 tahun dan denda paling banyak 500 juta, gol 3 dipidana paling lama 7 tahun dan denda paling banyak 200 juta.

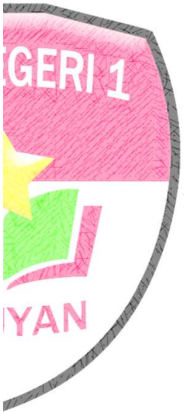
#### SOAL LATIHAN

##### Kebugaran Jasmani

1. Apa pengertian dari kebugaran jasmani?



2. Kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi berapa, sebutkan dan jelaskan!
3. Latihan kebugaran atau olahraga yang teratur akan bermanfaat untuk apa? Sebutkan minimal 5!
4. Sebutkan latihan untuk peningkatan kebugaran jasmani?
5. Sebutkan dan jelaskan teknik dasar lari 2,4 km!



· **Sepak bola**

1. Uraikan secara singkat sejarah sepak bola!
2. Sebutkan dan jelaskan teknik dasar dalam sepakbola!
3. Gambarkan lapangan sepak bola beserta ukurannya!

· **Bola volly**

1. Uraikan secara singkat sejarah bola volly!
2. Sebutkan teknik dasar bola volly!
3. Gambarkan lapangan bola volly beserta ukurannya!

· **Bola basket**

1. Uraikan secara singkat sejarah bola basket!
2. Sebutkan dan jelaskan permainan bolabasket!
3. Gambarkan lapangan bola basket beserta ukurannya!

**Bola Kecil**

1. Sebutkan teknik dasar bermain bola tangan!
2. jelaskan taktik pertahanan dan penyerangan dalam permainan bola tangan!
3. Gambarkan lapangan bola tangan beserta ukurannya!
4. Mengapa disebut dengan permainan bola tangan?
5. Sistematisa dribble yang baik itu harus bagaimana?

**Atletik**

1. Uraikan sejarah atletik secara singkat!
2. Sebutkan nomor dari atletik yang kamu ketahui, dan masing-masing beri 3 contoh!
3. Bagaimana melakukan start jongkok yang baik?





4. Sebutkan dan jelaskan aba-aba dalam lari jarak pendek/cepat!
5. Bagaimana sikap pada waktu melakukan lari jarak pendek/cepat!

### **Senam**

1. Ciri-ciri dan kaidah dalam senam lantai itu meliputi apa saja, sebutkan?
2. Aktivitas dalam senam lantai memiliki tujuan apa?
3. Bagaimana sikap yang baik dalam melakukan guling depan, jelaskan!
4. Senam lantai perlu diajarkan di sekolah tujuannya untuk apa? jelaskan argumenmu!
5. Sebutkan macam-macam gerakan dalam senam lantai?

### **Senam Irama**

1. Apa yang dimaksud dengan senam irama?
2. Ada 3 penekanan yang harus diperhatikan dalam senam irama, meliputi apa saja?
3. Sebutkan dan jelaskan gerak dasar dalam senam irama!
4. Sebutkan gerak lompat dan langkah dalam senam irama?
5. Sebutkan dan jelaskan fase-fase dalam senam irama!

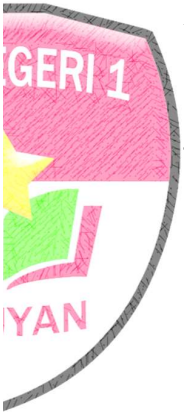
### **Kesehatan**


1. Apa pengertian dari narkoba?
2. Faktor-faktor yang mendorong seseorang memakai narkoba itu apa saja?
3. Narkotika digolongkan menjadi berapa sebutkan dan jelaskan!
4. Jelaskan pengaruh ganja bagi kesehatan!
5. Menurut perundang-undangan narkoba dapat digolongkan menjadi berapa sebutkan dan jelaskan!

### **DAFTAR PUSTAKA**

Aip Syarifuddin. (1990). *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Grasindo.

Depdiknas. (1990). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk Remaja umur 13- 15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan rekreasi





Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Kus Irianto & Kusno Waluyo. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung.

Kusyanto. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Ganeca Exact.

Muhajir. (2005). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas 10*. Bandung: Erlangga

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas 10*. Bandung: Erlangga.

## DIKTAT KELAS X SEMESTER II

### BAB I

#### KEBUGARAN JASMANI



## A. Pengertian kebugaran

*Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.*

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

## B. Manfaat latihan kebugaran jasmani

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Kalau kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan komponen fisik lainnya
3. Efisiensi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan

## C. Kebugaran digolongkan:

1. Kebugaran statis

Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat. (bisa dikatakan seseorang itu sehat).

2. Kebugaran dinamis





Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

### 3. Kebugaran motoris

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

## D. Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani

### 1. Kebutuhan tes dan pengukuran kebugaran jasmani

- Dalam proses pengukuran dibutuhkan alat pengukur, dengan alat pengukur akan didapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.
- Ciri khas dari pengukuran adalah adanya hasil yang berbentuk angka atau skor.
- Pengukuran merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam proses penilaian.
- Penilaian dapat dirumuskan sebagai proses penghargaan yang efektif terhadap tujuan yang akan dicapai.
- Dalam pendidikan penilaian mempunyai beberapa variasi.

### 2. Fungsi tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

- Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness
- Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu:

1) *Anatomical fitness*

2) *Physiological fitness*

3) *Psychological fitness*

## E. Penjelasan tentang Physiological fitness

- kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan otot (menurut Karpovich)
- Kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (menurut Direktorat Jendral O.R dan Pemuda)

## F Unsur kebugaran jasmani:

- Strength* (kekuatan)
- Power* (daya tahan kekuatan dan kecepatan)
- Speed* (kecepatan)
- Flexibility* (kelentukan)
- Agility* (kelincahan)
- Endurance* (daya tahan)

7. Balancing ( keseimbangan )

8. Accuracy ( ketepatan )

### **G. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani**

1. Mengukur kemampuan fisik siswa
2. Menentukan status kondisi fisik siswa
3. Menilai kemampuan fisik siswa
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai penjasorkes

H. Tes kebugaran jasmani ini dapat dibedakan menurut kelompok umur, yaitu:

- Umur 6 – 9 tahun
- Umur 10 – 12 tahun
- Umur 13 - 15 tahun
- Umur 16 – 19 tahun

### **I. Komponen Tes Kebugaran Jasmani**

#### **1. Tujuan**

Mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa

#### **2. Alat dan fasilitas**

- a. Lintasan lari atau lapangan
- b. Stopwatch
- c. Bendera start dan tiang pancang
- d. Nomor punggung/dada
- e. Palang tunggal
- f. Papan berskala ukuran 30 x 150 cm
- g. Serbuk kapur
- h. Penghapus
- i. Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis

#### **3. Butir-butir tes:**

- a. Tes lari cepat 50 m
  - Mengukur kecepatan lari seseorang.
- b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik (putra) dan gantung siku tekuk (putri)
  - Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.
- c. Tes baring duduk 60 detik
  - Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- d. Tes loncat tegak
  - Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- e. Tes lari jauh (800 m putri dan 1000 m putra)
  - Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

#### **4. Petunjuk Pelaksanaan tes:**



1. Lari 50 meter
  - a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan fasilitas terdiri dari:
    - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50meter, dan mempunyai lintasan lanjutan.
    - 2) Bendera start
    - 3) peluit
    - 4) Tiang pancang
    - 5) Stopwatch
    - 6) Serbuk kapur dan alat tulis
  - c. Petugas tes
    - 1) Petugas keberangkatan
    - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Sikap permulaan
    - 2) Peserta berdiri di belakang garis start.
    - 3) Gerakan:
      - (a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri.
      - (b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50meter.
      - (c) Lari masih bisa diulang apabila:
        - (1) Pelari mencuri start
        - (2) Pelari tidak melewati garis finish
        - (3) Pelari terganggu dengan pelari lain.
  - e. Pencatat hasil
    - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50meter, dalam satuan waktu detik.
    - 2) waktu dicatat satu angka di belakang koma.

## **2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung tekuk siku untuk putri**

### **a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra**

#### **1) Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

#### **2) Alat dan fasilitas terdiri atas:**

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, palang pegangan terbuat dari besi berdiameter  $\frac{3}{4}$  inci.
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat,
- e) Alat tulis
- 3) Petugas tes
  - a) Pengamat waktu
  - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.





#### 4) Pelaksanaan

##### a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

##### b) Gerakan

i. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, (lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

ii. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.

iii. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

##### c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

(1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

(2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan

(3) pada waktu kembali sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

#### 5) Pencatat Hasil

a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

#### **b. Tes gantung siku tekuk untuk putri**

##### 1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

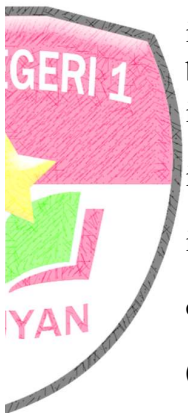
##### 2. alat dan fasilitas terdiri dari:

a) Lantai yang rata dan bersih

b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter  $\frac{3}{4}$  inci.

c) Stopwatch

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.





3. Petugas terdiri dari:

- a) pengamat waktu
- b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

b. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap menggantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

### 3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakan di belakang kepala atas.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kedua kaki, agar kaki tidak terangkat.

2. Gerakan





- a) gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- b) gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan:

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini , diberi nilai 0 (nol).

#### **4. Loncat tegak**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30x50 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (nol) pada skala yaitu 150 cm.
  - 2) serbuk kapur.
  - 3) alat penghapus
  - 4) alat tulis
- c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
  - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
  - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan tang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pad papan bersekala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- 2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang , kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. b. lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau dislingi oleh peserta lain.

e. pencatat hasil

- 1) Raihan tegak dicatat





- 2) ketiga raihan loncatan dicatat
- 3) raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

### 5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

#### b. alat dan fasilitas terdiri dari:

- i. Lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.
- ii. Stopwatch
- iii. bendera start
- iv. Peluit
- v. Tiang pancang
- vi. alat tulis

#### c. Petugas tes terdiri dari:

- i. Petugas keberangkatan
- ii. pengukur waktu
- iii. pencatat hasil
- iv. Pembantu umum

#### d. Pelaksanaan

##### 1). Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

##### 2). gerakan

- i. Pada aba-aba “Siap” peserta menganbil sikap start berdiri, sikap untuk lari.
- ii. pada aba- aba “Ya” peserta lari menuju garis finis. Menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

#### Catatan:

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencari start.
2. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finis.

#### e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

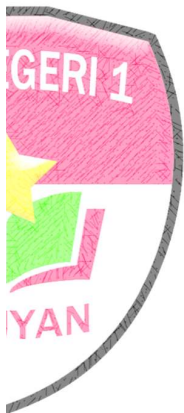
Contoh penulisan:

Seseorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3,12.

### Gambar 6 Rangkaian Tes Lari 1200 m Putra dan 1000 m Putri

#### Ø Tabel Norma Penilaian.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
----	--------------	-------------





1	22-25	BAIK SEKALI
2	18-21	BAIK
3	14-17	SEDANG
4	10-13	KURANG
5	5-9	KURANG SEKALI

v Kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia (Untuk siswa SMA usia 13-15 tahun putra)

Tabel Nilai

NO	LP	GAT	BD	LT	LJ	N
1	0''-6,7''	19 >	38>	66>	0''-3'04''	5
2	6,8''-7,6''	11-15	28-37	53-65	3'05''-3'53''	4
3	7,7''-8,7''	6-10	19-27	42-52	3'54''-4'46''	3
4	8,8''-10,3''	2-5	8-18	31-41	4'47''-6'04''	2
5	10,4-dst	0-1	0-7	0-30	6'05''-dst	1



### Latihan soal.

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

1. Menurut pengertian kebugaran yang sebenarnya, seseorang dikatakan bugar, jika dapat



melakukan pekerjaan sehari-hari secara....

- a. Kuat c. Cepat e. Efisien
  - b. Semangat d. Singkat
2. Selain untuk meningkatkan produktivitas kerja seseorang, kebugaran jasmani juga diperlukan untuk mencegah.... selama melakukan kegiatan fisik yang berat.
- a. Kecapian c. Cidera e. Kebosanan
  - b. Kesakitan d. Kemalasan
3. Kebugaran digolongkan menjadi berapa....
- a. 6 c. 4 e. 2
  - b. 5 d. 3
4. Dibawah ini yang termasuk dalam unsur kebugaran jasmani adalah, kecuali....
- a. Keseimbangan c. Kekuatan e. Daya tahan
  - b. Kecepatan d. Kelentukan
5. Tes loncat tegak dilakukan untuk mengukur....
- a. Daya tahan c. Kecepatan e. Kekuatan
  - b. Daya ledak d. Kelincahan

## **II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan benar!**

1. Dalam pelajaran penjasokes mengapa perlu di adakan tes pengukuran?Jelaskan argumenmu!
2. Sebutkan unsur-unsur pada kebugaran jasmani!
3. Apa fungsi tes kebugaran jasmani penjasorkes di tingkat SMA? Sebutkan!
4. Sebutkan jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan jelaskan cara pelaksanaan pada masing-masing tes kebugaran jasmani tersebut!
5. Menurut anda, dari hasil tes kebugaran tersebut sudah dapat dijadikan acuan untuk melihat/menentukan tingkat kebugaran siswa atau belum? Jika sudah/belum, berikan alasanmu!

## **BAB II**

### **PERMAINAN BOLA BESAR**

#### **A. SEPAK BOLA**



## 1. Teknik dasar sepak bola (lanjutan)

Teknik sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. *Skill*/ketrampilan seseorang dalam permainan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Teknik permainan sepak bola dapat dibedakan sebagai berikut; menendang, menahan, menggiring, dan menembak. Teknik-teknik tersebut sudah kita pelajari di semester I. Sekarang kita akan mempelajari teknik sepak bola yang lain, yaitu:

### a. Teknik gerak tipu dengan bola

Teknik gerak tipu dengan bola adalah gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola) namun menggunakan bola. Gerak tipu ini bertujuan untuk menipu sehingga dapat melampaui lawan. Pada umumnya gerak tipu dilakukan dengan gerakan kaki, ayunan badan atau berhenti dengan tiba-tiba.

### b. Teknik Menyundul bola

Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara. Sikap manapun yang dilakukan, tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan permainan.

### c. Teknik Merampas (*tackling*)

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merampas bola dari kaki lawan. Terdapat tiga cara yang paling umum digunakan, yaitu : dengan cara berhadapan (tanpa menjatuhkan diri), dengan cara meluncur (*sliding tackle*) dengan kaki bagian dalam, dan dengan cara meluncur (*sliding tackle*) dengan kaki bagian luar.

### d. Teknik Melempar Bola ke Dalam (*throw in*)

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan. Pemain tidak dibenarkan membuat gol dari lemparan ke dalam. Bagi pemain yang menerima bola dari lemparan ke dalam tidak diberlakukan peraturan off-side. Hal ini merupakan suatu taktik yang penting untuk menguntungkan penyerang yang dekat dengan gawang lawan.

#### Ø Cara melempar bola ke dalam:

- Bola dipegang dengan seluruh jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola atau dibelakang bola.
- Lemparan dilakukan dari atas garis atau luar garis tepi lapangan permainan.
- Saat melempar, kedua kaki harus tetap berpijak di tanah.
- Bola harus dilempar ke arah lapangan permainan dengan kedua tangan, melalui atas belakang kepala.

### e. Teknik Menjaga Gawang

Banyak sekali teknik yang dapat digunakan oleh seorang penjaga gawang dalam mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola. Penjaga gawang boleh menggunakan semua bagian tubuhnya dalam menangkap atau menghalau bola. Teknik menjaga gawang antara lain; menangkap bola yang bergulir ketanah, menangkap bola setinggi perut, menangkap bola setinggi dada, dan men-tip bola tinggi melalui atas gawang.



#### **d. Permulaan Permainan (The start of play)**

- 1) Sebelum permainan dimulai, terlebih dahulu dilakukan undian oleh kedua kapten kesebelasan regu yang menang undian dapat memilih tempat atau tendangan permulaan.
- 2) Penendang permulaan tidak boleh memainkan bola lebih dari satu sentuhan, sebelum bola tersebut disentuh oleh pemain lain.
- 3) Setelah gol dicetak, permainan harus dimulai dengan tendangan permulaan oleh regu yang memasukkan bola.
- 4) Setelah waktu istirahat, ketika babak kedua dimulai, kedua regu berganti tempat dan tendangan permulaan akan diambil oleh pemain lawan dari pemain yang mengambil tendangan permulaan permainan (babak pertama).

#### **e. Bola didalam dan diluar permainan (Ball in and out of play)**

##### **1) Bola diluar permainan**

- a) Bola di luar permainan bila bola seluruhnya telah melewati garis gawang atau garis samping, baik menggulir ditanah maupun melayang di udara. Untuk mengembalikan bola kedalam permainan lagi dilakukan dengan cara:
  - i. Lemparan kedalam, bila penghentian permainan disebabkan bola keluar lapangan permainan melalui garis samping.
  - ii. Tendangan sudut, bila penghentian disebabkan bola keluar lapangan permainan melalui garis gawang, yang terakhir bola itu dimainkan oleh pemain bertahan.
  - iii. Tendangan gawang, bila penghentian permainan disebabkan bola keluar lapangan permainan melalui garis gawang, yang terakhir bola itu dimainkan oleh regu penyerang.
  - iv. Bola di luar permainan bila permainan dihentikan oleh wasit. Wasit perlu menghentikan permainan untuk sementara waktu, bila ada kejadian-kejadian sebagai berikut:
    - § Kecelakaan berat diderita oleh pemain.
    - § Wasit memeriksa sepatu pemain
    - § Masuknya penonton kedalam lapangan permainan
    - § Terganggunya permainan karena keadaan cuaca
    - § Kekeliruan wasit atau hakim garis
    - § Bola kempes atau pecah

Kemudian untuk menghidupkan kembali permainan yang di hentikan oleh wasit dengan cara menjatuhkan bola. Dalam menjatuhkan bola, wasit harus memegang bola tersebut sedikit dibawah dada. Jika bola itu telah jatuh ditanah, para pemain boleh saling berebut bola. Wasit harus menjatuhkan bola lagi, jika seseorang pemain menyentuh bola sebelum jatuh ditanah. Tempat wasit menjatuhkan bola adalah dimana bola berada pada saat wasit menghentikan permainan untuk sementara waktu.

##### **2) Bola didalam permainan**

Bola dinyatakan di dalam permainan apabila kejadian-kejadian seperti berikut ini:

- i. Bola belum seluruhnya melewati lebarnya garis samping atau lebarnya garis gawang.
- ii. Wasit tidak menghentikan permainan untuk sementara waktu karena suatu sebab.



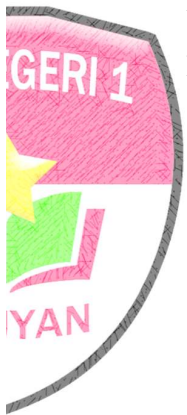


- iii. Bola mental kembali ke lapangan permainan dari tiang gawang, palang gawang atau tiang bendera sudut.
- iv. Bola mental kembali dari wasit atau hakim garis dimana wasit atau hakim garis tersebut berada di lapangan permainan.
- v. Permainan menduga ada pelanggaran sedangkan wasit maupun hakim garis tidak memberikan suatu keputusan adanya pelanggaran.

#### **Latihan soal.**

##### **I. Pilihlah jawaban yang paling benar!**

1. Pada umumnya gerak tipu dilakukan dengan.....
  - a. Gerakan kaki dan ayunan badan
  - b. Ayunan badan dan berhenti tiba-tiba
  - c. Berhenti tiba-tiba dan gerakan melompat
  - d. Gerakan melompat dan berlari cepat
  - e. Gerakan kai, ayunan badan, berhenti tiba-tiba
2. Perkenaan bola dengan bagian kepala saat menyundul adalah.....
  - a. Ubun-ubun c. Dahi e. Kepala bagian belakang
  - b. Tempurung kepala d. Kepala bagian depan
3. Seorang pemain tidak terkena off-side apabila menerima bola dari.....
  - a. Lemparan ke dalam d. Tendangan bebas langsung
  - b. Tendangan penjaga gawang e. Tendangan bebas tidak langsung
  - c. Tendangan pinalty
4. Yang tidak termasuk teknik menjaga gawang dalam permainan sepak bola adalah.....
  - a. Menangkap bolabergulir di tanah d. Menendang bola bergulir ditanah
  - b. Menangkap bola setinggi perut e. Mentip bola tinggi melalui atas gawang
  - c. Menangkap bola setinggi dada
5. Apabila pemain bertahan melakukan pelanggaran di daerah kontak 16 m, maka wasit memberikan hukuman.....
  - a. Tendangan bebas langsung d. Tendangan pinalty
  - b. Tendangan bebas tidak langsung e. Kartu merah untuk pemain yang melanggar.



- c. Tendangan bebas ditempat kejadian

**II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!**

1. Sebutkan 3 cara merampas bola dari kaki lawan!
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan teknik menyundul bola yang benar!
3. Sebutkan teknik untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang (kepper) supaya tidak kemasukan oleh tendangan dari lawan!
4. Sebutkan hal-hal yang menyatakan bahwa bola masih didalam permainan!

**B. BOLA VOLLY**

**1. Pengertian Bola Volly**



Permainan bola volly cukup dikenal di Indonesia. Bola volly dimainkan oleh dua regu, yang tiap regu terdiri atas 6 pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapat angka (point). Regu yang pertamamencapai angka 25 adalah regu yang menang.

## 2. Teknik Dasar Bola Volly (lanjutan)

Teknik dalam permainan bola voly dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efesien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Tujuan permainan bola volly adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola volly yang harus ditingkatkan ketrampilannya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *smash/spike*, servis, dan bendungan (*block*).

### 1) Smash (*spiker*)

*Smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Smash yang efektif selama permainan berlangsung adalah dengan cara memukul bola dari atas jaring yang disebut spike.

*Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yengterdiri dari:

- a) Langkah awalan
- b) Tolakan untuk meloncat
- c) Memukul bola saat melayang di udara
- d) Saat mendarat kembali setelahmemukul bola

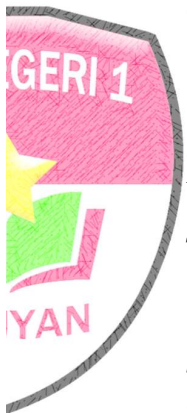
### 2) Bendungan (*block*)

Bendungan sangat erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan diatas net. Keberhasilan bendungan dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain, bergantung pada kualitas pemain lawan. Bendungan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: bendungan aktif dan bendungan pasif.

Bendungan aktif artinya pada saat melakukan bendungan tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net. Sedangkan bendungan pasif artinya tangan pemain pada waktu melakukan bendungan dijulurkan ke atas tanpa di gerakkan.

Ada empat tahap untuk melakukan bendungan terhadap serangan lawan, yaitu:

- a) Tahap pertama bergerak menuju arah bola
- b) Tahap kedua take-off atau melompat





- c) Tahap ketiga kontak dengan bola
- d) Tahap keempat mendarat

#### v Sistem Pemberian Angka

##### 1. Untuk memenangkan pertandingan

- a. suatu pertandingan dimenangkan oleh regu yang memenangkan 3 set.
- b. Suatu set dimenangkan oleh regu yang lebih dahulu meraih angka 25 dengan memimpin minimal 2 angka atas lawannya. Dalam keadaan sama 24- 24 permainan dilanjutkan sampai satu regu memimpin 2 angka atas lawannya (24- 26, 25- 27), tidak terbatas.
- c. Bila kedudukan set sama 2- 2 set penentuan dimainkan sampai angka 15 dengan minimal memimpin 2 angka atas lawannya. Dalam keadaan sama 14- 14 permainan dilanjutkan sampai salah satu regu unggul dua angka (14- 16, 15- 17), dan seterusnya tidak terbatas.
- d. Apabila satu regu gagal dalam melakukan servis atau mengembalikan bola, atau melakukan kesalahan lainnya, konsekuensinya sebagai berikut:

- 1) Jika regu yang servis memenangkan reli, memperoleh satu angka dan seterusnya servis.
- 2) Jika regu lawan mendapat giliran untuk melakukan servis, memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis

#### v Kesalahan dan Ketidakiengkapan regu

- 1. Jika suatu regu menolak untuk bermain setelah ada panggilan untuknya dan dengan alasan tak dapat dipertanggung jawabkan ternyata tidak hadir di lapangan permainan pada waktu yang telah ditentukan, maka regu itu dinyatakan lalai (*default*) dan kalah dengan hasil 3- 0 untuk pertandingan itu, dan 25- 0 untuk setiap setnya.
- 2. Suatu regu yang dinyatakan tidak lengkap untuk set atau pertandingan, maka kehilangan set atau pertandingan tersebut. Regu lawannya diberi angka dan set yang dibutuhkan untuk memenangkan set atau pertandingan yang bersangkutan. Regu yang tak lengkap tetap dengan angka dan set yang telah diperolehnya.

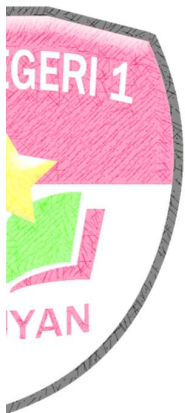
#### v Posisi dan Rotasi Permainan

##### 1. Posisi

Apabila regu penerima servis memperoleh giliran servis, maka para pemainnya harus berputar satu posisi searah jarum jam (pemain posisi 2 ke posisi 1 untuk servis, pemain di posisi 1 bergeser ke posisi 6 dan seterusnya).

##### 2. Kesalahan posisi

- a. Para pemain dari suatu regu dinyatakan bersalah apabila mereka tidak menempati posisi yang benar sewaktu bola dipukul oleh pemain yang servis.





- b. Jika pemain yang melakukan suatu kesalahan servis pada saat dia memukul bola, maka kesalahannya itu dianggap sebagai suatu kesalahan posisi dan harus di hukum. Jika setelah bola dipukul, servis itu ternyata salah, maka hal itu pun merupakan suatu kesalahan posisi yang akan dihukum.
- c. Kesalahan posisi menimbulkan konsekuensi sebagai berikut:
  - 1) kesalahan itu dihukum dengan kekalahan dalam suatu reli
  - 2) Para pemain dikembalikan ke posisi yang benar.

#### v Pergantian Pemain

- 1. Suatu pergantian dianggap sah, apabila mendapat izin dari wasit.
- 2. Maksimal 6 kali pergantian pemain yang diizinkan bagi setiap regu dalam satu set.
- 3. Seorang pemain yang sedang dalam permainan dapat keluar (diganti) dan kembali masuk tetapi hanya satu kali dalam satu set, dan harus menempati posisi pemain yang menggantikannya.
- 4. Seorang pemain pengganti hanya boleh masuk mengganti satu kali dalam satu set, di posisi pemain yang keluar lapangan, dan ia hanya dapat diganti oleh pemain yang sama.
- 5. Pemain libero sebagai pemain bertahan dan posisinya berada didaerah belakang, dan tidak berhak untuk melakukan pukulan serangan, servis, membendung, maupun usaha untuk membendung.
- 6. Pergantian pemain libero tidak terhitung sebagai pergantian resmi seperti pemain lainnya, jumlahnya tidak terbatas, tetapi harus ada suatu reli di antara kedua pemain.
- 7. Pemain libero dapat masuk atau ke luar dari lapangan permainan hanya melalui antara daerah garis serang dan garis akhir di depan bangku cadangan, pada saat bola mati dan sebelum wasit meniup peluit tanda untuk servis.
- 8. Seorang pemain yang cidera dan tidak dapat melanjutkan permainan harus diganti secara sah, jika hal itu tidak memungkinkan, maka regu itu berhak meminta pergantian istimewa, di luar ketentuan yang diatur dalam peraturan.
- 9. Pemain yang dikeluarkan atau didiskualifikasikan harus diganti melalui pergantian yang sah. Jika hal itu tidak memungkinkan, maka regu itu dinyatakan tidak lengkap.

#### Latihan soal.

##### I. Pilihlah jawaban yang paling benar!

- 1. Memukul dengan sekeras-kerasnya dari atas jarring dalam permainan bola voly disebut.....
  - a. Smash b. Spike c. Service d. Block e. Jumping
- 2. Yang tidak termasuk teknik smash berikut ini adalah.....
  - a. Langkah awalan d. Memukul bola saat melayang diudara
  - b. Tolakan untuk meloncat e. Mendarat setelah memukul bola
  - c. Berlari menghampiri bola
- 3. Keberhasilan suatu bendungan (block) tergantung pada.....
  - a. Perkiraan bola dan hasil loncatan yang tinggi





- b. Jangkuan lengan dan predeksi datangnya bola
- c. Perkenaan bola dan tumpuan yang kuat
- d. Loncatan yang tinggi dan jangkuan lengan
- e. Teknik memblock yang konsisten

- 4. Suatu pertandingan dimenangkan oleh regu yang memenangkan sebanyak.....set
  - a. 2 set b. 3set c. 4 set d. 5 set e. 6 set
- 5. Dalam satu set setiap regu hanya berhak melakukan pergantian pemain sebanyak.....
  - a. 3 kali pergantian c. 4 kali pergantian e. tidak terbatas tergantung pada regu
  - b. 4 kali pergantian d. 2 kali pergantian

## **II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!**

- 1. Sebutkan teknik gerakan yang dilakukan dalam smash!
- 2. Sebutkan tahap-tahap dalam melakukan bendungan (block)!
- 3. Apakah akibat dari kesalahan posisi pemain dalam sebuah permainan?Sebutkan!



## **C. BOLA BASKET**

### **1. Pengertian Bola Basket**





Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bolake segala penjuru dalam lapangan permainan.

## **2. Teknik Permainan Bola Basket (lanjutan)**

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakanya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi, sehingga bermain dengan baik. Tujuan permainan bola basket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik.

Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia. Dengan demikian semua gerakan efisien adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga sedikit mungkin, akan tetapi menghasilkan kerja yang besar. Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

### **a. Teknik Menembak Bola**

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik lemparan. Jadi jika pemain menguasai teknik mengoper (passing), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan.

Bentuk-bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket antara lain:

- 1) Tembakan satu tangan diatas kepala
- 2) Tembakan lay-up
- 3) Menangkap dilanjutkan menembak (lay-up)
- 4) Tembakan meloncat dengan dua tangan (jump shot)
- 5) Tembakan kaitan

### **b. Teknik dasar bertumpu satu kaki (pivot)**

Gerakan pivot adalah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Sedangkan kaki yang dipindahkan dapat melewati depan atau melewati belakang.

Gerakan pivot berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada temannya atau untuk mengadakan tembakan. Pemain yang





jangkung yang dipasang disekitar basket perlu sekali mahir untuk melakukan pivot untuk menembak.

## v Peraturan Permainan

### 1. Awal Permainan

- Pertandingan tidak dapat dimulai jika salah satu regu belum berada dilapangan dengan 5 orang pemain yang siap untuk bermain.
- Pertandingan resmi dimulai saat wasit memegang bola, melangkah ke lingkaran tengah untuk melaksanakan jump-ball (bola loncat)
- Pertandingan dimulai dengan bola loncat dilingkaran tengah.

### 2. Kedudukan Bola

- Bola berada dalam permainan pada saat:
  - 1) Bola dilepaskan dari tangan wasit.
  - 2) Pada saat lemparan bebas, wasit memberikan bola kepada pemain yang akan melaksanakan lemparan bebas.
  - 3) Pada saat throw-in (lemparan ke dalam).
- Bola menjadi mati:
  - 1) Terjadi gol atau lemparan bebas yang sah.
  - 2) Wasit meniup peluitnya ketika bola ada dalam permainan (hidup).
  - 3) Secara jelas bahwa bola tidak akan masuk ke jaring pada saat melakukan tembakan bebas.

### 3. Bola Loncat

- Bola loncat terjadi bila wasit melakukan lemparan.
- Supaya bola loncat itu sah, bola itu harus ditepis dengan tangan oleh seseorang atau kedua pemain yang melakukan luncaran.
- Bola loncat harus dilaksanakan dilingkaran tengah antara dua pemain yang mana saja dari masing-masing regu yang berlawanan dan ditunjuk oleh kapten regu.
- Pelompat hanya boleh menepis bola sebanyak 2 kali dan setelah itu tidak boleh menyentuh bola sampai bola tersebut disentuh oleh salah seorang dari 8 pemain lainnya atau telah jatuh dilantai, atau menyentuh jaring atau papan pantul dalam hal ini, ada 4 kali kemungkinan sentuhan oleh kedua pelompat pada saat bola loncat berlangsung.
- Kedelapan pemain lainnya tetap berdiri diluar lingkaran sampai bola ditepis.
- Bila bola tidak ditepis oleh salah seorang atau kedua pelompat atau bila bola menyentuh lantai tanpa ditepis oleh seorang atau kedua pelompat, maka bola loncat harus diulangi.

### 4. Cara Memainkan Bola

- Dalam permainan bola basket, bola dimainkan dengan tangan.
- Berdiri dengan bola, dengan sengaja menendang bola atau menginju bola merupakan pelanggaran yang disebut dengan menendang bola ialah menampar atau menahannya dengan lutut, tiap bagian dari kaki bagian atas dan kaki bagian bawah.
- Menyentuh bola dengan kaki tanpa sengaja bukan merupakan pelanggaran.





## 5. Kontrol Bola

a. Seseorang pemain disebut sedang mengontrol bola bilamana:

- 1) Ia sedang memegang atau memantul-mantulkan bola dalam permainan.
- 2) Saat ia dalam posisi akan melakukan lemparan kedalam.

b. Suatu regu sedang mengontrol bola, apabila:

- 1) Salah seorang pemain dari regu tersebut sedang dalam keadaan menguasai bol.
- 2) Bola dioperkan diantara pemain dari regu tersebut.

## 6. Bola Masuk dan Gol yang akan Didapatkan

- a. Perolehan angka terjadi pada saat bola hidup masuk kekeranjang dari atas atau masuk ketika mengoper bola.
- b. Gol yang terjadi dilapangan diberi nilai untuk regunya yang sedang melakukan serangan ke jaring sebagai berikut:
  - 1) Gol dari lemparan bebas dihitung 1 angka.
  - 2) Gol dari lapangan dihitung 2 angka.
  - 3) Gol yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka.
- c. Bila salah satu regu tidak sengaja membuat gol dari lapangan ke jaringnya sendiri, angkanya akan dicatat sebagai gol yang dibuat oleh kapten lawannya.
- d. Jika regu dengan sengaja membuat gol dijaringnya sendiri, maka hal itu merupakan suatu pelanggaran yang tidak dihitung.
- e. Jika seseorang pemain dengan tidak sengaja menyebabkan bola masuk masuk jaring dari bawah, permainan dilanjutkan dengan bola loncat antara 2 pemain yang berlawanan.
- f. Jika seorang pemain dengan sengaja menyebabkan bola masuk dari bawah jaring, maka hal itu merupakan suatu pelanggaran.

## 7. Lemparan Kedalam dari Luar Lapangan

- a. Lemparan bola ke dalam yang dilakukan dari luar lapangan atau dibelakang garis akhir diujung lapangan dimana gol itu terjadi.
- b. Menyusul suatu pelanggaran atau pergantian pemain harus dimulai lagi dengan lemparan kedalam dari luar garis.
- c. Pemain yang akan melempar bola kedalam harus berdiri dari luar garis seperti yang ditentukan oleh wasit yang ditempat yang paling dekat dengan titik tempat kejadian pelanggaran atau ditempat saat permainan dihentikan.

## 8. Restriksi (pembatasan)

a. Pemain yang harus melakukan lemparan kedalam tidak boleh melanggar ketentuan sebagai berikut:

- 1) Menyentuh bola dilapangan sebelum disentuh pemain lain.
- 2) Melangkah kelapangan sebelum atau sambil melepas bola.
- 3) Menahan bola lebih dari 5 detik.
- 4) Melempar bola melewati papan pantul kepada pemain lain dilapangan.



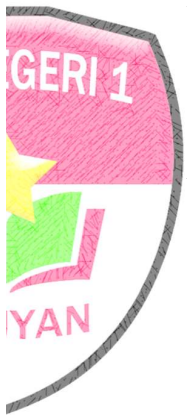


- 5) Melempar bola dari lapangan depan kepada anggota dari satu regu yang ada dilapangan belakang.
- 6) Bola menyentuh daerah luar lapangan/menyentuh tiang penyangga jaring atau memasukkan bola ke jaring sebelum dioper kepada pemain dilapangan untuk lemparan ke dalam.

**Latihan soal.**

I. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Keberhasilan suatu regu bolabasket dalam pertandingan ditentukan oleh.....
    - a. Teknik yang sempurna d. Melakukan pola permainan yang baik
    - b. Taktik yang jitu e. Keberhasilan dalam menembak bola
    - c. Strategi yang hebat
  2. Teknik menembak yang didahului dengan melangkah 2 langkah adalah.....
    - a. Tembakan 1 tangan diatas kepala d. Tembakan kaitan
    - b. Tembakan lay up e. Tembakan dari samping
    - c. Tembakan meloncat dengan 2 tangan
  3. Gerakan pivot berguna untuk.....
    - a. Mengusai jalannya permainan d. Penguasaan bola oleh suatu regu
    - b. Melakukan pergerakan cepat e. Melindungi bola dari sergapan lawan
    - c. Melakukan pertahanan yang baik
  4. Teknik menembak yang sering dilakukan pemain dari luar daerah bersyarat lawan adalah.....
    - a. Tembakan satu tangan diatas kepala d. tembakan kaitan
    - b. Tembakan lay-up e. tembakan dari samping
    - c. Tembakan meloncat dengan dua tangan
  5. Gol yang tercipta dari lemparan bebas memperoleh angka.....
    - a. 1 angka b. 2 angka c. 3 angka d. 4 angka e. tidak mendapat angka
- II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!
1. Sebutkan bentuk-bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket!
  2. Hal-hal apa yang harus diperhatikan dalam melakukan bola loncat? Sebutkan!
  3. Apa yang dimaksudkan dengan pivot? Jelaskan



**BAB III**





## PERMAINAN BOLA KECIL

### A. SOFTBALL

#### 1. Pengertian permainan softball

Softball adalah olahraga yang paling digemari anak-anak sekolah, terutama para pelajar dan mahasiswa. Olahraga ini lahir di Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887, di kota Chicago. Biasanya mereka menggunakan seragam sekolah yang menarik, disertai teriakan istilah-istilah asing ketika bermain. Olahraga ini di Indonesia mirip dengan permainan bola kasti. Namun demikian permainan softball benar-benar membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu baik pria maupun wanita.

#### 2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Softball

Lapangan permainan softball berbentuk segi empat dengan panjang sisi-sisinya 16,76 m. jarak dari pelempar (pitcher plate) ke homebase adalah 13,07 m. ukuran tempat pitcher plate adalah 60 x 15 cm.

Perlengkapan untuk penjaga memakai sarung tangan terbuat dari kulit tebal seberat 283,33 gr. Untuk penjaga belakang, selain sarung tangan juga memakai pelindung muka dan kepala atau masker serta pelindung badan.

Bola terbuat dari kulit berwarna putih dengan berat 190 gr, lingkaran bola sekitar 30 cm. stick terbuat dari kayu sepanjang 40 cm. Dalam permainan softball masing-masing regu terdiri atas 9 pemain. Lapangan permainan dilengkapi dengan 4 base atau home plate. Home plate 1, 2 dan 3 terdapat di pojok lapangan, sedangkan home plate 4 adalah tempat memukul bola. Base berukuran 38 x 38 cm dengan tebal 5 – 12,5 cm. Adapun home base 4 berukuran 43 x 22 cm.

#### 3. Peraturan Permainan Softball

##### a. Pemain

Peraturan yang penting untuk diperhatikan pemain sebagai berikut:

- 1) Satu regu terdiri atas sembilan orang pemain
- 2) Pergantian pemain harus memberitahukan kepada wasit.
- 3) Pemain yang sudah diganti tidak boleh bermain lagi.

##### b. Permainan

Peraturan untuk pemain sebagai berikut:

- 1) Untuk menentukan siapa yang menjadi penjaga dan pemukul dilakukan undian dengan koin.
- 2) Permainan dilakukan dalam tujuh inning, untuk pertandingan antar sekolah waktunya 1,5 jam, tetapi engancatatan sudah mencapai inning penuh.
- 3) Apabila suatu regu tidak datang di lapangan pada waktu bertanding, regu tersebut



dinyatakan kalah dengan nilai 7-0.

- 4) Nilai tidak dihitung bila terjadi bersamaan dengan terjadinya out yang ketiga di katuk di tempat lain (sebelum mencapai base).
- 5) Pertukaran tempat terjadi jika regu penjaga berhasil mematiakan regu pemukul sebanyak tiga kali.

#### **c. Cara Mendapatkan Nilai atau Angka**

Peraturan tentang penilaian sebagai berikut:

- 1) Setiap pemain (batter yang berhasil kembali ke home dengan selamat dan melalui jalan yang benar, baik atas pukulannya sendiri atau karena pukulan orang lain mendapat nilai satu.
- 2) Dalam permainan softball, pemain jaga dapat dibedakan menjadi dua yaitu infielders dan outfielder (dalam lapangan dan luar lapangan).

#### **d. Batter Dinyatakan mati**

Peraturan untuk batter/pemukul adalah sebagai berikut:

- 1) Pada pukulan kedua langsung ditangkap kitcher
- 2) First-base telah dibakar sebelum batter mencapainya
- 3) Terjadi bund foul pada pukulan ketiga
- 4) Fly ball yang tertangkap langsung.
- 5) Pukulannya melambung tinggi dan jatuh di sekitar lapangan segi empat, dimana ada pelari di first dan second, serta third bases sebelum 2 out

### **4. Teknik Dasar Bermain Softball**

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain softball ialah melempar, menangkap, memukul bola, lari mengelilingi lapangan, sliding dan tanding.

#### **a. Cara memegang bola**

Cara memegang bola bermacam-macam tergantung dari ukuran tangan pemain. Jika tangan pemain tersebut besar dan berjari panjang, dia dapat mempergunakan pegangan dengan dua jari. Sebaliknya bila tangannya kecil dan jarinya pendek dia dapat mempergunakan pegangan tiga jari atau empat jari. Antara jari yang satu dengan jari yang lain dipakai untuk memegang bola, jari harus diregangkan agar dapat mengontrol jalannya bola dan memperoleh kekuatan lemparan.

#### **b. Menangkap dan melempar bola**

##### **1) Teknik Melempar Bola**



- a) Teknik lemparan dengan ayunan atas
- b) Teknik lemparan dengan ayunan samping
- c) Teknik lemparan bawah
- d) Teknik lemparan dengan lecutan tangan

## **2) Teknik Menangkap Bola**

- a) Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah
- b) Teknik menangkap bola yang melambung
- c) Teknik menangkap bola lurus

## **3) Teknik Pemain Pitcher**

Pitcher adalah seorang fielder yang bertugas melambungkan bola. Di dalam permainan softball, pitcher merupakan salah satu posisi yang sangat sukar. Seorang pitcher tidak hanya dituntut oleh tugas-tugas yang banyak mengurus tenaga saja, akan tetapi juga selalu menggunakan pikirannya dalam menghadapi situasi permainan, baik situasi bertahan maupun menyerang.

## **4) 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. Bola-bola semacam itu harus dikuasai secara baik dan langsung, terutama bila ada pelari-pelari yang menuju ke base. Hal ini untuk mencegah jangan sampai pelari-pelari tersebut masuk ke base berikutnya dengan mudah.

## **5) Teknik Memukul Bola (batting)**

Memukul dalam permainan softball ada dua macam yaitu:

- a) Memukul bola dengan ayunan penuh (swing)
- b) Memukul bola tanpa ayunan (bunting)

Kedua cara tersebut sama-sama mempunyai kelebihan dan kekurangan. Mengenai kapan atau saat apa teknik-teknik tersebut digunakan untuk menyerang lawan, hal itu tergantung dari situasi dan kondisi pada waktu itu.

Tujuan memukul dalam permainan softball sebagai berikut:

- a) Mencapai base di depannya dengan selamat.
- b) Menciptakan nilai
- c) Memajukan pelari di depannya.

Di dalam memukul bola ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh seorang pemain yaitu:

- a) Grip atau cara memegang pemukul
- b) Stance atau cara berdiri
- c) Stride atau cara mengeserkan/melangkahkankaki ke depan
- d) Swing atau cara mengayunkan pemukul
- e) Follow-through atau gerak lanjutan sipemukul (batter)

## **6) Teknik sliding**



Teknik sliding adalah cara untuk mencapai base dengan meluncurkan badan. Dalam melakukan teknik ini, pelari tidak boleh mengurangi kecepatannya. Penggunaan teknik sliding sebenarnya mempunyai dua tujuan:

- Untuk mengurangi lajunya lari ke arah base tanpa kehilangan tempo larinya dari base satu ke base berikutnya dan dapat berhenti tepat di base-nya
- Untuk menghindari sentuhan (katukan) bola oleh lawan, sehingga dapat mencapai base-nya dengan selamat.

Macam-macam teknik sliding, yaitu:

- Teknik sliding lurus (*straight leg slide*)
- Teknik sliding mengait (*Hook slide*)
- Teknik sliding dengan kepala lebih dulu (*Head first slide*)

#### Latihan soal.

I. Pilihlah jawaban yang paling benar!

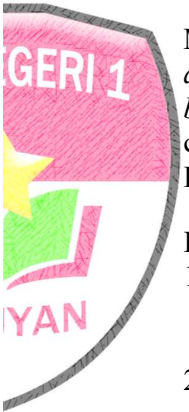
- Permainan softball diciptakan oleh.....
  - William G. Morgan c. Per Hendrik Ling e. George Hancoc.
  - Dr. James A. Naismith d. Gulick Hasley
- Lamanya waktu bermain softball adalah.....
  - 5 inning c. 7 inning e. 9 inning
  - 6 inning d. 8 inning
- Pukulan yang dilakukan tanpa menggunakan ayunan lengan disebut.....
  - Swing c. full e. full swing
  - Bunt d. back swing
- Pemain yang tugasnya melakukan lemparan atau melabungkan bola disebut.....
  - Batter c. Cather e. home run
  - Pitcher d. pitcher plate
- Tiap pemain softball mendapat giliran memukul maksimal.....
  - 2 kali c. 4 kali e. 6 kali
  - 3 kali d. 5 kali

II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!

- Teknik melempar bola dalam permainan softball ada berapa? Sebutkan!
- Apa tujuan memukul bola dalam permainan softball?
- Sebutkan istilah-istilah dalam permainan softball dan jelaskan pengertiannya!
- Peraturan penting yang harus diperhatikan pemain meliputi apa saja? Sebutkan!
- Di dalam memukul bola, prinsip-prinsip apa yang harus diperhatikan dan apa artinya?



## BAB IV





## AKTIVITAS ATLETIK

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Istilah “atletik” berasal dari kata Yunani yaitu atlon, yang berarti lomba atau bertanding. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Untuk semester 2 ini kita akan belajar tentang lari jarak menengah dan lompat jauh.

### A. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah (800m, 1500m, dan 3000m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (sprint). Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. disamping itu lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga.

Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang aba-abanya hanya bersedia dan ya. Dikatakan start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri. Ketika aba-aba bersedia, terdengar pelari segeramaju mendekati garis start dan menempatkan salah satu kakinya dibelakang garis dan kaki lain dibelakang yang lain, berjarak selebar bahu. Badan agak bungkuk dan kedua lengan ditempatkan sedemikian rupa sesuai dengan penempatan kaki begitu aba-aba ya terdengarsegeralah lari menempuh jarak yang ditentukan.

#### 1. Teknik dasar lari jarak menengah

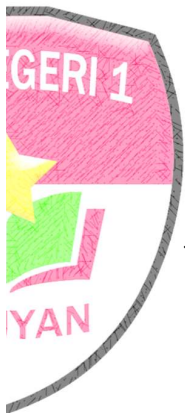
Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan upaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan.

##### a. Start

Teknik start yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah start berdiri, kecuali pada lari jarak 800meter ada yang menggunakan jongkok.

Ø Cara melakukan start berdiri sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba bersedia, pelarimaju kedepan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain dibelakang lurus (kaki kanan).
- 2) Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri.
- 3) Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada didekat badan.
- 4) Pada waktu aba-aba ya bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol start,





maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan monolakkan dan melangkahkan kaki kanan kedepan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri kedepan dan tangan kanan ke belakang.

#### **b. Teknik Berlari**

Gerakan teknik lari jarak menengah, pada dasarnya sama tau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah, pelari pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama.

Cara pelaksanaan lari yang benar:

- 1) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasa, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
- 2) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak pendek.
- 3) Gerakkan lengan lebih ringan, artinya tidak seperti pada lari jarak pendek.
- 4) Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak kesamping sedikit dari bahu itu.
- 5) Badan agak condong ke depan antara 10-15 derajat dari garisvertikal, tetapi jangan kaku (rileks).

#### **c. Teknik melewati garis finish**

Teknik untuk melewati garis finish pada lari jarak menengah, sama seperti pada lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis finish penting dimiliki oleh setiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga bila saat memasuki garis finish ada beberapa pelari yang bersamaan.

### **2. Hal dalam lari jarak menengah**

#### **a. Hal-hal yang penting dalam lari jarak menengah:**

- 1) Badan harus selalu kendor selama lari
- 2) Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek
- 3) Badan condong kedepan kira-kira 150 derajat dari garisvertikal
- 4) Langkah tetap lebar dengan tekanan pada ayunan kaki ke depan, lebar langkah harus sesuai dengan panjang tungkai
- 5) Penguasaan pada kecepatan lari dan kondisi fisik serta daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah

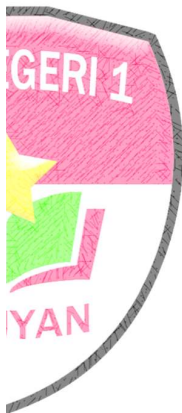
#### **b. Petunjuk-petunjuk dalam lari jarak menengah:**

- 1) Berlarilah di sisi lintasan paling dalam dari lintasan
- 2) Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikutipelari terdepan
- 3) Kalau ingin melampaui lawan, lakukanlah secepatnya
- 4) Usahakan berlari dengan kecepatan yang “tetap” mulai dari start sampai kurang 200 meter dari garis finish, dan mulailah dari sini berusaha untuk mengejar lawan atau meninggalkan lawan, dan melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish
- 5) Dalam keadaan yang terjepit, misalnya dimuka dan disamping tertutup oleh lawan perlambat sedikit menjelang sampai dibagian yang lurus, dan kemudian secepatnya melampaui lawan sampai kira-kira 5 meter didepannya sampai finish

### **B. Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah lompat melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat.

Ada tiga cara sikap melayang di udara (gaya) dalam lompat jauh, diantaranya:





- a) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok)
- b) Gaya lenting (waktu di udara badan dilentangkan) atau sering disebut gaya menggantung.
- c) Gaya berjalan diudara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan).

### 1. Teknik Dasar Lompat Jauh

Teknik atau kelangsungan dari gerakan lompat jauh dapat dibagi sebagai berikut:

#### a. Awalan atau ancang-ancang

Guna awalan atau ancang-ancang pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter.

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing.
- 2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertumpu atau bertolak pada balok tumpu.
- 3) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.

#### b. Tumpuan atau tolakan

Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan.

Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut:

- 1) Ayunkan pahakaki keposisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas.
- 4) Sudut tolakan 45 derajat.

#### c. Melayang diudara

Sikap badan melayang diudara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

#### d) Mendarat

Untuk menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu (timing) yang tepat.

### 2. Peraturan Lompat Jauh



- a) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 meter dan panjang 45 meter.
- b) Panjang papan tolakan 1,22 meter, lebar 20 cm, dan tebal 10cm.
- c) Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak sekurang-kurangnya 1 meter dari tepid papan pasir pendaratan.
- d) Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 meter jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 meter.
- e) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.

#### **Latihan soal.**

#### **I. Pilihlah jawaban yang paling benar!**

- 1. Nomor-nomor lari jarak menengah adalah.....
  - a. 100 m, 200 m, 400 m d. 800 m, 1500 m, 3000 m
  - b. 200 m, 400 m, 800 m e. 1500 m, 3000 m, 5000 m
  - c. 400 m, 800m, 1500 m
- 2. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah.....
  - a. start jongkok d. start duduk
  - b. start berdiri e. jawaban a, b, c, dan d benar semuanya
  - c. start melayang
- 3. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa.....
  - a. Romawi c. Athena e. Prancis
  - b. Inggris d. Yunani
- 4. Panjang lintasan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari.....
  - a. 25 meter c. 35meter e. 45 meter
  - b. 30 meter d. 40 meter
- 5. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah yang.....
  - a. berubah-ubah c. panjang e. tergantung panjang tungkai
  - b. konsisten/tetap d. pendek
- 6. Untuk menghindari pendaratan pada pantat, maka lengan harus.....
  - a. diputar kedepan c. digerakkan kedepan e. diluruskan kesamping
  - b. diayunkan kedepan d. digerakkan kebelakang

#### **II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!**

- 1. Bagaimana cara melakukan gerakan start berdiri yang benar?Jelaskan!
- 2. Hal-hal penting dalam lari jarak menengah meliputi apa saja?
- 3. Bagaimana teknik melewati garis finish dalam lari jarak menengah?
- 4. Sebutkan dan jelaskan ada berapa teknik dasar dalam melakukan lompat jauh yang benar!
- 5. Jelaskan menurut anda apa tujuannya melakukan lompat jauh!



## **BAB V**



## SENAM LANTAI

### A. Bentuk-bentuk latihan senam lantai

#### 1. Berdiri dengan tangan (hand stand)

Berdiri dengan tangan atau disebut hand stand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan hand stand adalah harus dilakukan diatas landasan atau alas yang keras (lantai). Oleh karena memudahkan untuk bertumpu, jika dibandingkan dengan melakukan hand stand diatas landasan atau alas yang lunak (kasur/matras).

Beberapa bentuk latihan pendahuluan khusus menuju hand stand antara lain:

- Berjalan maju dengan ke dua tangan dan kedua kaki kangkang serta panggul setinggi mungkin
- Lompat kelinci, dari sikap jongkok kedua kaki/lutut rapat, melompat kedepan, mendarat atas tumpuan ke dua tangan yang kemudian ke dua kaki.
- Melompati bangku dengan bertumpu pada kedua tangan pada bangku, mengangkat panggul tinggi dengan kedua lutut rapat kedada.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan hand stand, sebagai berikut:

- Pinggang terlalu melenting
- Kepala kurang menengadah
- Siku-siku bengkok
- Penempatan tangan dilantai kurang atau terlalu lebar
- Arah dari tangan tidak ke depan dan jari tangan terlalu rapat
- Ayunan kaki ke atas kurang baik (terlalu atau kurang ke depan dan lutut dibengkokkan)
- Pada saat melemparkan kaki ke atas bahu mundur ke belakang dan kepala kurang menengadah
- Menegangkan otot leher, bahu atau pinggang sehingga menghambat gerakan
- Kurang usaha mempertahankan sikap hand stand untuk beberapa saat, cepat “menyerah” untuk roboh
- Waktu roboh melepaskan tangan tumpuan atau tidak menekuk kepala (untuk mengguling ke depan)

#### 2. Latihan gerakan guling lenting (neckspring)

Latihan guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan ke dua tangan. Tolakan itu dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan ke dua kaki rapat dan lutut lurus.

Cara melakukan guling lenting:

- Sikap permulaan tidur terlentang, ke dua kaki lurus dan rapat, kedua tangan disisi badan
- Guling ke belakang, kedua tungkai lurus, sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu/menopang pada matras/lantai disisi telinga
- Guling ke depan, bersamaan dengan itu tolakan/lecutkan tolakan/lecutkan tungkai ke atas depan dan gerakkan tangan ke atas depan, sehingga badan melayang seperti membuat busur
- Gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan gerakan pinggul didorong kedepan,



kemudian diikuti dengan gerakan badan badan mengikuti arah rotasi gerakan  
Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan guling lenting:

- a. Pada saat ke dua kaki dilemparkan ke dua lutut bengkok
- b. Ke dua kaki terbuka/tidak rapat
- c. Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur)
- d. Kurang tolakan tangan

#### **B. Rangkaian latihan senam lantai**

Apabila siswa telah mempelajari dan menguasai teknik dasar gerakan: guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, guling lenting berdiri dengan kepala dan berdiri dengan ke dua telapak tangan, maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan tersebut. Rangkaian gerakan tersebut sebagai berikut:

##### **1. Guling depan dan guling belakang**

Latihan pertama yang dapat dilakukan adalah rangkian gerak guling depan dan dilanjutkan guling belakang.

##### **2. Berdiri dengan ke dua telapak tangan dan guling depan**

Latihan kedua yang dapat dilakukan adalah rangkian gerak berdiri dengan ke dua telapak tangan dilanjutkan guling depan.

##### **3. Sikap lilin, guling belakang dan berdiri dengan kepala**

Latihan ketiga yang dapat dilakukan adalah rangkian gerak sikap lilin, guling belakang dan dilanjutkan berdiri dengan kepala.

##### **4. berdiri dengan ke dua tangan dan kayang**

Latihan ke empat yang dilakukan adalah rangkian gerak berdiri dengan ke dua telapak tangan dan dilanjutkan kayang.

##### **5. Guling depan dan guling lenting**

Latihan ke lima yang dapat dilakukan adalah gerakan guling belakang dan dilanjutkan gerakan guling lenting.

#### **Latihan soal.**

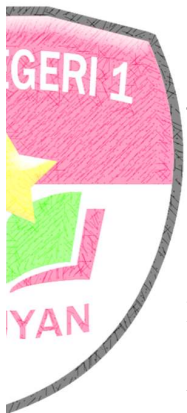


I. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Posisi ke dua kaki saat melakukan berdiri dengan tangan (hand stand) adalah.....
  - a. harus lurus c. dibuka lebar e. dirapatkan
  - b. sedikit ditekuk d. disilangkan
2. Latihan hand stand dalam senam merupakan latihan untuk meningkatkan.....
  - a. Keseimbangan c. kelentukan tubuh e. kelincahan
  - b. kekuatan otot d. kecepatan
3. Istilah lain gerakan guling lenting adalah.....
  - a. hand stand c. tiger sprong e. back roll
  - b. forward roll d. neckspring
4. Sikap permulaan guling lenting adalah.....
  - a. tidur terlentang c. sikap setengah jongkok e. duduk
  - b. sikap jongkok d. berdiri
5. Sikap awal melakukan rangkaian gerakan senam lantai adalah.....
  - a. tidur terlentang c. tidur tengkurap e. duduk
  - b. sikap jongkok d. berdiri tegak

II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan handstand!
2. Rangkaian gerakan latihan senam lantai meliputi apa saja? Sebutkan!
3. Sebutkan cara melakukan guling lenting!



## BAB VI





## SENAM RITMIK

### Pengertian Senam Ritmik/Irama

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi, dan lain-lain.

Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah: irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Menurut perkembangannya senam irama terdapat tiga aliran, yaitu:

1. Senam irama yang berasal dari seni sandiwara
2. Senam irama yang berasal dari seni musik
3. senam irama yang berasal dari seni tari

Senam irama yang berasal dari sandiwara mengutamakan penyampaian suatu rangkian cerita dengan gerak yang diiringi dengan musik. Senam irama yang berasal dari seni musik menuangkan pesan yang terdapat dalam lagu yang berbentuk gerakan. Senam irama yang berasal dari seni tari mengutamakan keindahan gerak dan keserasian antara gerakan irama, dalam bentuk gerak yang dituangkan berbentuk cerita.

Salah satu jenis dari senam ritmik/irama adalah senam aerobik. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan dibawah ini.

#### A. Pengertian Senam Aerobik

Tentunya kita sering mendengar istilah Aerobik dalam kehidupan sehari-hari. Aerobik yang kita kenal yaitu berupa latihan yang terdiri atas berbagai gerak.

Dalam kamus, aerobik berarti hidup dalam udara atau memanfaatkan oksigen. Aerobik dalam arti sebenarnya adalah kegiatan atau gerak badan yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, sehingga bertanggung jawab untuk transportasi lebih banyak oksigen. Dengan kata lain latihan ini dilakukan dalam keadaan tenang.

#### B. Macam-macam Senam Aerobik

Menurut cara melakukan dan musik sebagai pengiringnya, senam aerobik dapat dibagi menjadi lima macam, antara lain sebagai berikut:

1. *High impact Aerobic* (Senam aerobik aliran gerakan keras)





2. *Low impact Aerobic* (Senam aerobik aliran gerakan ringan)
3. *Discorobic* (kombinasi antara gerakan aerobik aliran keras, ringan dan disko)
4. *Rockrobic* (Kombinasi gerakan aerobik keras dan ringan serta gerakan rock and roll)
5. *Aerobicsport* (Kombinasi antara gerakan-gerakan aerobik keras, ringan dan gerakan-gerakan kalem/kelembutan)

### C. Manfaat Senam Aerobik

Manfaat melakukan senam aerobik adalah sebagai berikut:

1. Dapat membakar lemak yang berlebihan di dalam tubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, serta memperbaiki penampilan (setiap gerakan ditunjukan untuk menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot pada bagian tubuh tertentu).
2. Jika berlatih dengan intensitas tinggi dapat untuk program penurunan berat badan.
3. Jika berlatih dengan ringan, terutama bagi yang bertubuh langsing/kurus maka akan meningkatkan nafsu makan. Adapun jika berlatih dengan berat, akan menekan rasa nafsu makan, karena darah banyak beredar di daerah otot yang aktif dan bukan di daerah perut.
4. mencegah penyakit-penyakit yang dapat menyerang tubuh, karena sistem tubuh dalam keadaan baik, serta bisa menghilangkan kebiasaan buruk misalnya merokok dan menggunakan narkoba.
5. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.

### D. Latihan Senam Aerobik

#### 1. Takaran latihan senam aerobik

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani latihan olahraga harus dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup. Demikian pula halnya dengan latihan senam aerobik. Takaran-takaran yang perlu diperhatikan meliputi:

##### c. intensitas latihan

Intensitas latihan yang telah kita lakukan dapat dipantau melalui penghitungan denyut nadi dengan cara meraba pergelangan tangan, menggunakan tiga jari tangan. Hitung denyut nadi selama 15 detik dan hasilnya dikalikan empat.

##### d. Lamanya latihan

Latihan baru bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, jika dilaksanakan paling sedikit 15 menit.

##### e. Frekuensi latihan

Untuk memperbaiki atau memperthankan kesegaran jasmani, latihan harus dilakukan paling sedikit tiga kali atau sebanyak-banyaknya lima kali dalam seminggu.

#### 2. Gejala fisik yang perlu diperhatikan selama menjalankan latihan





- a. Sesak nafas pada menit-menit pertama latihan berarti pemanasan berarti belum cukup.
- b. Bila merasa mual dan mutah-mutah, berkunang-kunang, kepala pusing, kepala terasa berat, dada terasa sakit dan berdebar-debar, sehari setelah latihan masih merasa lelah, berarti takaran latihan terlalu tinggi.
- c. Bila setelah latihan merasa sukar tidur, berarti takaran latihan terlalu tinggi atau waktu latihan terlalu dekat dengan waktu tidur (kurang dari 3 jam).

### **3. Makan makanan dan minuman**

- a. 2 jam menjelang latihan, makan harus sudah selesai
- b. Untuk latihan pagi hari dianjurkan tidak makan terlebih dahulu
- c. Sebelum dan sesudah latihan dianjurkan untuk minum, sedangkan selama latihan tidak diperkenankan minum.
- d. Minuman sebaiknya dipilih yang bersuhu kurang lebih 15°C dan tidak terlalu manis.

### **4. Perlengkapan latihan**

- a. Pakaian hendaknya tidak terlalu ketat tapi yang mudah menyerap keringat
- b. Wanita dianjurkan bra olahraga dengan ukuran yang besar
- c. Pakailah sepatu untuk senam aerobik/sepatu olahraga yang baik
- d. Gunakan perlengkapan senam yang benar

### **5. Tahap-tahap melakukan senam**

Tahap-tahap melakukan senam aerobik adalah sebagai berikut:

- a. Pemanasan (10 menit)
- b. Latihan inti (15-20menit)
- c. Pendinginan/pelepasan (5 menit)

### **6. Bentuk-bentuk latihan senam aerobik**

- a. Mengangkat tangan di depan
- b. Gerakan kera
- c. Gerakan buka dan silang
- d. Geraskan memompa
- e. Gerakan tinju
- f. Gerakan mengayun
- g. Gerakan tepukan
- h. Gerakan-gerakan lainnya (tepuk tangan, tepuk di paha)

### **Latihan soal.**

#### **I. Pilihlah jawaban yang paling benar!**

1. Senam ritmik sering disebut dengan istilah.....
  - a. Senam aerobik c. senam yoga e. senam poco-poco
  - b. Senam irama d. senam skj
2. Tujuan orang melakukan senam aerobik adalah.....
  - a. Untuk menjaga kesehatan c. untuk penyembuhan e. untuk kebugaran jasmani
  - b. Untuk membentuk tubuh d. untuk rehabilitasi





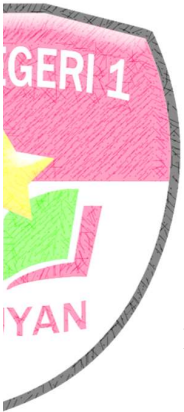
3. Latihan aerobik harus dilakukan dalam keadaan.....
  - a. Meyenangkan c. tenang e. penuh kenikmatan
  - b. Menggembirakan d. menyejukkan
4. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah.....
  - a. kelentukan tubuh c. keindahan e. koordinasi gerakan
  - b. kecepatan gerakan d. keharmonisan
5. Menjelang aktivitas olahraga, makan harus sudah selesai kurang dari.....
  - a. 1 jam c. 3 jam e 5 jam
  - b. 2 jam d. 4 jam

## **II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!**

1. Apa pengertian dari aerobik?
2. Berdasarkan cara melakukan dan musik pengiringnya, senam aerobik dibagi menjadi berapa? Sebutkan!
3. Apa manfaat dari melakukan senam aerobik?
4. Sebutkan dan jelaskan takaran-takaran yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam aerobik!
5. Hal-hal apa yang perlu diperhatikan tentang pola makan dan minum sebelum dan sesudah senam?



## **BAB VII**





## BUDAYA HIDUP SEHAT

### A. PENDIDIKAN SEKS

#### 1. Pengertian Pendidikan Seks

Pendidikan seks dapat diartikan sebagai penerangan tentang anatomi fisiologi seks manusia, bahaya penyakit kelamin, dan sebagainya. Pendidikan seks juga diartikan sebagai sex play yang hanya perlu diberikan kepada orang dewasa. Adapun pengertian pendidikan seks secara umum adalah membimbing serta mengasuh seseorang agar mengerti tentang arti, fungsi, dan tujuan seks, sehingga dapat menyalurkannya secara baik, benar dan legal.

Pendidikan seks mempunyai ruang pembahasan yang kompleks. Pendidikan seks bukan hanya mengenai penerangan seks dalam arti heterosexual (seseorang yang mempunyai keinginan seks hanya pada lawan jenisnya), dan bukan semata-mata menyangkut masalah biologis atau fisiologis, melainkan juga meliputi psikologi, sosio-kultural, agama, dan kesehatan.

Dalam pendidikan seks dapat dibedakan antara sex instruction dan education in sexuality. Sex instruction ialah penerangan mengenai anatomi, seperti pertumbuhan rambut pada ketiak dan sekitar alat kelamin, dan mengenai biologi dari reproduksi, yaitu proses berkembang biak melalui hubungan kelamin untuk mempertahankan jenisnya. Termasuk didalamnya juga pembinaan keluarga dan metode kontrasepsi dalam mencegah terjadinya kehamilan.

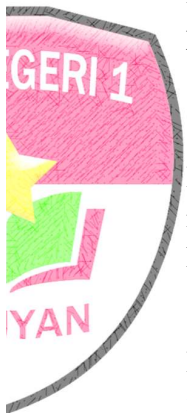
Adapun education in sexuality meliputi bidang-bidang etika, moral, psikologi, ekonomi, dan pengetahuan lainnya yang dibutuhkan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri sebagai individu seksual, serta mengadakan hubungan interpersonal yang baik. Karena sex instruction tanpa adanya education in sexuality akan dapat menyebabkan promiscuity (pergaulan dengan siapa saja), serta hubungan-hubungan seks yang menyimpang.

#### 2. Tujuan Pendidikan Seks

Secara umum tujuan dari pendidikan seks sesuai kesepakatan Internasional "*Conference Of Sex Education and Family Planning*" adalah untuk menghasilkan manusia-manusia dewasa yang dapat menjalankan kehidupan yang bahagia, karena dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.

Sedangkan tujuan pendidikan seks yang paling utama adalah melahirkan individu-individu yang senantiasa dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun orang lain. Adapun tujuan paling akhir pendidikan seks adalah pencegahan kehamilan diluar perkawinan.

Tujuan pendidikan seks dapat dirinci sebagai berikut





- a. Membentuk pengertian tentang perbedaan seks antara pria dan wanita dalam keluarga, pekerjaan, dan seluruh kehidupan.
- b. Membentuk pengertian tentang peranan seks di dalam kehidupan manusia dalam keluarga.
- c. Mengembangkan pengertian diri sendiri sehubungan dengan fungsi dan kebutuhan seks.
- d. Membantu siswa dalam mengembangkan kepribadian, sehingga mampu mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

### 3. Pendidikan Seks Bagi Remaja

Kalau kita melihat dan mengamati masih banyak yang belum memahami seks dengan baik dan benar. Hal ini dikarenakan norma dan nilai dalam masyarakat kita yang menganggap bahwa pendidikan seks masih tabu untuk dibicarakan secara terbuka dan dikalayah umum, mereka menganggap bahwa seks merupakan masalah orang dewasa. Pendapat itu memang benar jika dipakai padamasa lampau, karena akses untuk mendapatkan informasi tentang seks sangat terbatas, akan tetapi pendapat itu tidak sesuai dengan saat ini, karena untuk mengakses informasi seks sangat terbuka lebar. Untuk itu jika para remaja tidak dibekali dengan pendidikan seks yang baik dan benar, meraka akan terjerumus dan salah dalam pergaulan.

Salah satu pergeseran moral pada saat ini ialah mengenai moral seksualitas, terutama dikalangan remaja. Nilai moral seksualitas yang dulu dianggap tabu dan bertentangan dengan norma agama, sosial, adat, kini dianggap tidak demikian lagi oleh sebagian kaum remaja. Dengan demikian memberikan bimbingan, pengetahuan, pendidikan dan penerangan seks kepada para remajamerupakan suatu hal yang sangat penting danpewrlu dilakukan.

Alasan mengapa pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah, sebagai berikut:

- a. Dapat mencegah adanya penyimpangan dan kelainan seksual.
- b. Dapat memelihara tegaknyanilai-nilai moral yangterkandung didalamnya.
- c. Dapat mengatasi gangguan psikis.
- d. Dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak.

### B. BAHAYA SEKS BEBAS

Hubungan seks pranikah bahkan berganti-ganti pasangan (seks bebas) mengakibatkan aib dan mengganggu ketentraman hidup selanjutnya. untuk itu, sebaiknya para remaja mengenal bahaya akibat hubungan pranikah dan seks bebas sebelum terlanjur. Perilaku seks pranikah dan seks bebas terutama dikalangan remaja sangat berbahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik dan masa depan remaja. Berikut beberapa bahaya utama akibat seks pranikahdan seks bebas, yaitu:

#### 1. Menciptakan Kenangan Buruk



Apabila seseorang terbukti telah melakukan seks pranikah atau seks bebas dan diketahui oleh keluarga dan masyarakat, maka secara moral pelaku dihantui rasa bersalah yang berlarut-larut. Hal ini akan mengganggu perkembangan psikis (mental) remaja tersebut.

## **2. Mengakibatkan Kehamilan**

Kehamilan diluar nikah akan menjadi beban mental yang luar biasa bagi pelakunya, karena akan mendapat pandangan negatif dari masyarakat. Bahkan secara jelasnya dapat dikatakan bahwa perilaku seks pranikah dan seks bebas hanya akan menimbulkan kesusahan dan malapetaka bagi pelaku dan bahkan keturunannya nanti.

## **3. Mengakibatkan pengguguran kandungan (aborsi) dan pembunuhan bayi**

Banyak kehamilan yang terjadi akibat perilaku seks pranikah merupakan kehamilan yang tidak diharapkan. Untuk itu biasanya banyak yang melakukan aborsi, karena mereka belum siap secara psikis atau fisik untuk mempunyai seorang anak. Padahal tindakan aborsi itu melanggar norma agama, adat, sosial dan melanggar kode etik dunia kesehatan. Disamping itu yang paling merugikan adalah akan mengganggu kesehatan seperti kerusakan rahim, kemandulan dan lainnya bagi pelaku itu sendiri.

## **4. Penyebaran penyakit**

Perilaku seks bebas akan mengakibatkan penyebaran penyakit kelamin menular. Hal ini tidak hanya menular pada pasangannya saja, akan tetapi akan menular pada keturunannya yang akan mengakibatkan bayi lahir cacat.

## **5. Timbul rasa ketagihan**

Biasanya Bahaya yang ditimbulkan paling utama dari seks bebas yang menginggap para remaja adalah adanya timbul rasa ketagihan bagi para pelakunya, karena sekali mencoba maka dipastikan akan melakukan terus-menerus perbuatan tersebut.

## **C. MENGHIDARI SEKS BEBAS**

Perilaku seks bebas sangat berdampak bagi perkembangan jiwa seseorang. Perilaku seks bebas sangat berbahaya sehingga kita patut menghindari. Untuk menghindari seks bebas, perlu dilakukan pendidikan seks kepada semua anggota keluarga. Salah satu bentuk pendidikan seks di keluarga di antaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Pencegahan Menurut Agama**

- a. Memisahkan tempat tidur anak
- b. Meminta izin ketika memasuki kamar tidur orang tua
- c. Mengajarkan norma dalam memandang lawan jenis
- d. Larangan menyebarkan rahasia suami-istri

### **2. Pencegahan Seks Bebas dalam keluarga**



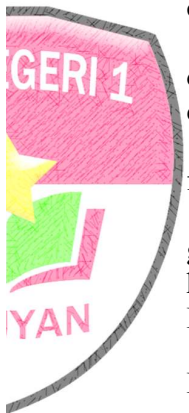
Keluarga merupakan tempat utama bagi seseorang, sehingga keluarga sangat menentukan dalam masalah pendidikan seks bagi anggota keluarga. Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan dalam usaha untuk mencegah perilaku seks bebas, antara lain:

- a. Keluarga harus mengerti permasalahan seks
- b. Seorang ayah menjelaskan anak laki-laki dan seorang ibu menjelaskan anak perempuan tentang masalah seks
- c. Jangan menjelaskan masalah seks pada anak laki-laki dan perempuan pada waktu dan ruang yang sama
- d. Hindari hal-hal yang berbau porno saat menjelaskan masalah seks
- e. Penting bagi orang tua untuk menyakinkan bahwa teman-teman putranya merupakan anak yang baik
- f. Memberikan perhatian kemampuan anak dibidang olahraga dan menyibukkan mereka dengan aktivitas yang bermanfaat.
- g. Tanamkan etika memelihara diri dari perbuatan-perbuatan maksiat
- h. Membangun sikap saling percaya antara orang tua dan anak

**Latihan soal.**

**I. Pilihlah jawaban yang paling benar!**

1. Tujuan pendidikan seks adalah.....
  - a. memberikan bimbingan seks d. memberikan pembekalan seks
  - b. memberikan penyuluhan seks e. memberuikan makna seks
  - c. memberikan pengalaman seks
2. Penerangan tentang proses berkembang biak melalui hubungan kelamin untuk mempertahankan jenisnya disebut.....
  - a. sex instruction c. sex information e. sex education
  - b. sex education insexuality d. sex rehability
3. Efek samping dari seks bebas adalah, kecuali.....
  - a. hamil diluar nikah c. pengguguran kandungan e. Disfungsi seksual
  - b. tertular penyakit kelamin d. prilaku psiko aktif
4. Pendidikan seks sebaiknya diberikan pada masa.....
  - a. Balita c. remaja e. orang tua
  - b. anak-anak d. dewasa
5. Pelecehan seksual akhir-akhir ini banyak terjadi akibat adanya, kecuali.....
  - a. gambar porno c. situs porno e. jawaban a, b, c, dan d benar semua
  - b. film forno d. faktor lingkungan





## II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat!

1. Pendidikan seks dapat digolong menjadi 2, sebutkan dan jelaskan!
2. Apa tujuan dari pendidikan seks?
3. Apa saja bahaya-bahaya utama dari seks pranikah dan seks bebas ?Jelaskan!
4. Seks bebas merupakan tindakan yang melanggar norma agama dan adat,mengapa demikian?Jelaskan!
5. Dalam melakukan seks bebas,pihak yang paling dirugikan adalah perempuan. Setuju atau tidak dengan pernyataan di atas? Berikan alasan anda!

