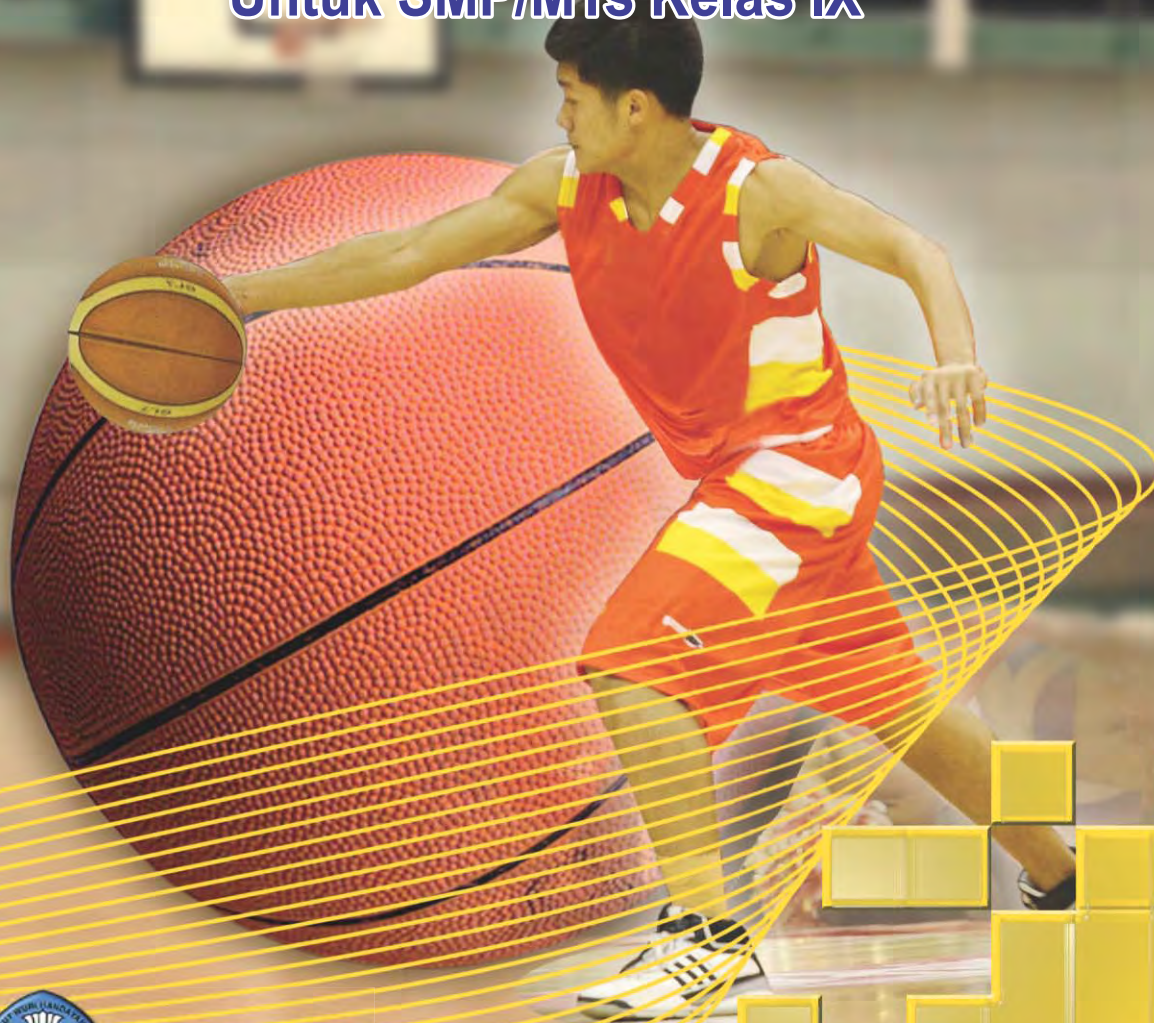




■ Budi Sutrisno ■ Muhammad Bazin Khafadi

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3

Untuk SMP/MTs Kelas IX

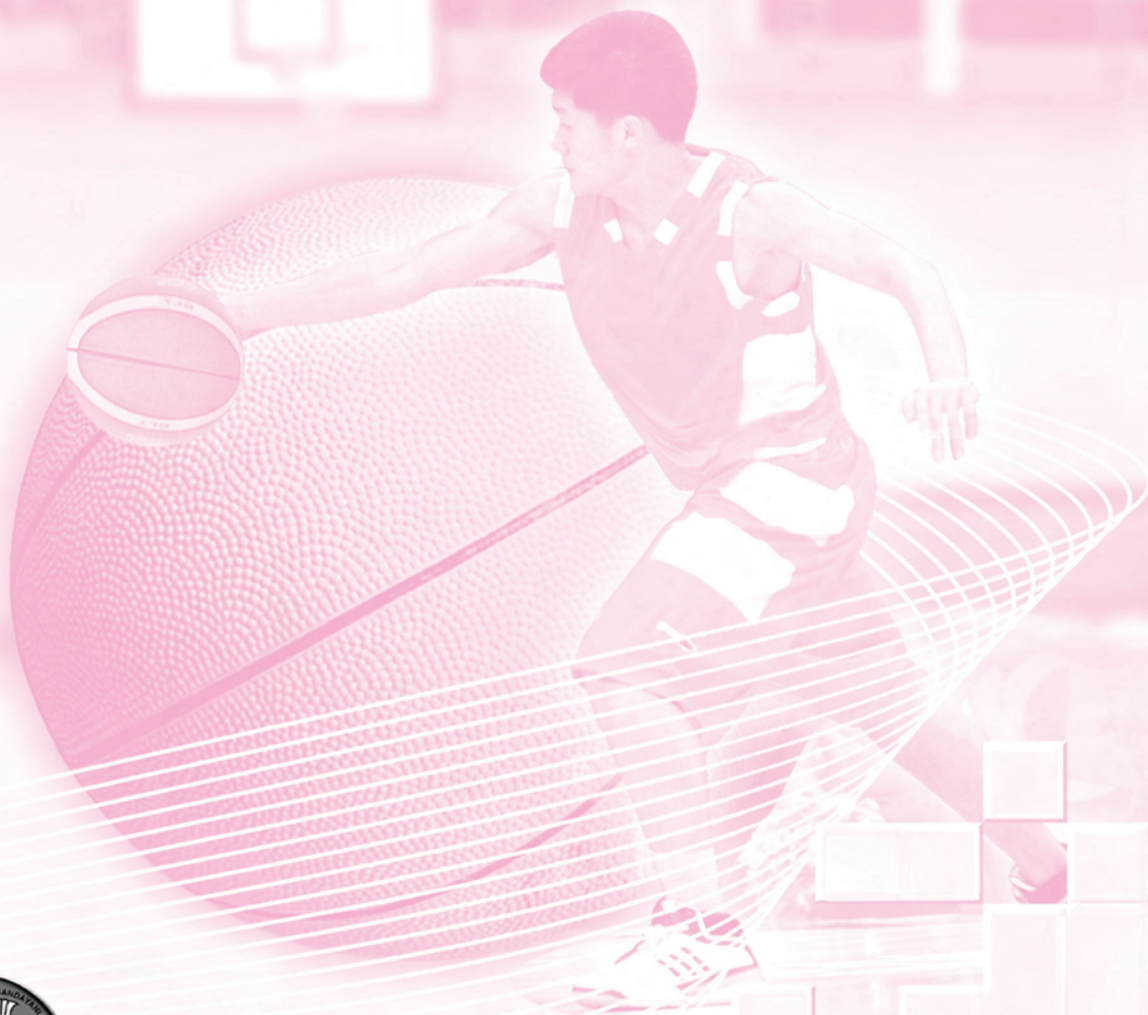


PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

■ Budi Sutrisno ■ Muh. Bazin Khafadi

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3

Untuk SMP/MTs Kelas IX



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Di unduh dari : Bukupaket.com

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.

Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3

Untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis : Budi Sutrisno
Muhammad Bazin Khafadi
Penata sampul : Hari Suyadi
Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

613.707

BUD BUDI Sutrisno

P

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3/Budi Sutrisno,
Muhammad Bazin Khafadi, Jakarta: Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 192 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 183

Indeks

Untuk SMP/MTs kelas IX

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-232-4 (jil. 3f)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran

I. Judul II. Muhammad Bazin Khadafi

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit CV. Putra Nugraha

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata Sambutan

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

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

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

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

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

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena akhirnya dapat menyelesaikan penulisan *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs*. Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan buku ini. Semoga upaya yang dilakukan, nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua dan bagi peningkatan mutu pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Buku ini disusun dan disajikan 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.

Buku ini terdiri atas tiga jilid, dengan perincian sebagai berikut:

1. Jilid 1 untuk siswa SMP dan MTs kelas VII.
2. Jilid 2 untuk siswa SMP dan MTs kelas VIII.
3. Jilid 3 untuk siswa SMP dan MTs kelas IX.

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. Untuk itu buku ini juga dilengkapi dengan tugas-tugas agar siswa bisa mengaplikasikan teori yang telah dipelajari dan soal-soal yang terangkum dalam Evaluasi untuk menguji kemampuan siswa setelah mempelajari materi satu bab. Untuk memudahkan siswa mengingat materi, dalam setiap bab diberikan Rangkuman.

Dengan mempelajari buku ini diharapkan siswa memiliki kemampuan memahami dan mengembangkan keterampilan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Semoga buku ini bermanfaat bagi siswa dalam belajar.

Februari 2009

Tim Penulis

Petunjuk Penggunaan Buku

Bab 11

Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket (Lanjutan)

Kata Kunci

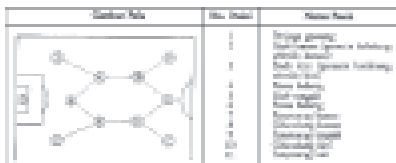
- Teknik
- Formasi
- Mengumpun
- Permainan
- Pola
- Penyerangan
- Pertahanan
- Taktik



Pemain sepak bola

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi olahraga sepak bola, bola voli, dan bola basket sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

Di Pola/penyerangan 4-4-2
Pertahanan gambarkan di bawah ini!



Gambar 11.1 Skema permainan dalam taktik penyerangan.

Pengertian "4-4-2" atau taktik penyerangan pada lapangan adalah garis imajiner dan taktik penyerangan nomor 4, 4, 2 dan 2 atau penyerangan 4-4-2, sedangkan pada pertahanan imajiner pada formasi pemain belakang nomor 4, 4, 2 dan 2 atau pertahanan 4-4-2.

Tugas

Praktikkan kegiatan berikut!

1. Pola penyerangan 1-4-4-3.
2. Pola pertahanan 4-4-2.

Evaluasi Bab

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

1. Bola meninggalkan lapangan melalui garis gawang yang sebelumnya mengenai pemain bertahan maka terjadi
 - a. tendangan sudut
 - b. tendangan gawang
 - c. tendangan penalti
 - d. lemparan ke dalam.
2. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan, dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan adalah
 - a. taktik
 - b. teknik
 - c. pola
 - d. formasi

Judul Bab merupakan gambaran dari isi materi dalam satu bab.

Kata Kunci Merupakan kata-kata penting yang harus kamu pahami untuk memudahkan pemahaman materi.

Di setiap awal bab terdapat pengantar yang dapat membangkitkan semangat dan keingintahuan kamu untuk mempelajari setiap materi.

Materi disampaikan secara ringkas, padat, dan sesuai dengan perkembangan daya pikir kamu.

Tugas pada buku ini merupakan aktivitas yang harus kamu lakukan, baik secara individu maupun kelompok untuk lebih memahami materi.

Evaluasi Bab disajikan pada setiap akhir bab untuk mengukur kemampuan kamu dalam menyerap dan memahami materi yang telah dipelajari.

Rangkuman

❖ Taktik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan. Taktik dapat dilakukan secara individu ataupun dalam bentuk kerja sama dalam suatu kelompok dari tim yang bertanding. Dalam permainan sepak bola dikenal dua jenis taktik, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

1. Taktik Penyerangan.

Tujuan penyerangan adalah untuk dapat menghasilkan goal atau memasukkan bola ke gawang lawan

Rangkuman berisi tentang ringkasan dari materi pembelajaran yang dianggap penting sehingga memudahkan kamu dalam memahami materi.

Evaluasi Semester 1

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

1. Menjatuhkan lawan dari depan atau belakang, hukumnya adalah
 - a. tendangan bebas langsung
 - b. tendangan bebas tidak langsung
 - c. tendangan bebas
 - d. tendangan penalti
2. Memberikan isyarat untuk memulai kembali permainan adalah tugas
 - a. hakim garis
 - b. wasit
 - c. official
 - d. coach

Evaluasi Semester merupakan salah satu parameter untuk mengukur tingkat pemahaman kamu dalam mempelajari materi dalam satu semester.

Daftar Pustaka

A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno, dan Imam Sadikin. 1992. *Pemmainan Bessu*. Depdikbu d Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kepen didikan.

Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Olahraga Atletik*. Jakarta.

Daftar Pustaka merupakan daftar literatur dan sumber bacaan lainnya yang digunakan dalam membuat materi buku.

Glosarium

Atletik	: cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang seiring dengan aktivitas alam manusia.
Awalan	: gerakan permulaan dalam berlari untuk mendapatkan kecepatan tertentu pada waktu akan melakukan tolakan.
Ayunan (swing)	: suatu pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan.
Block	: benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.
Bunt	: suatu pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan pemukul

Glosarium berisi istilah-istilah penting dan sulit yang disertai artinya. Glosarium disajikan menurut abjad sehingga akan mudah bagi kamu untuk menggunakannya.

Indeks

A

Administrasi 87
Api 4, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 78, 83, 96, 97, 98, 99, 100, 109, 155, 162, 164, 187
Atlet 51, 52, 58, 40, 41, 42, 45, 165, 185, 185, 186
Awalan 14, 36, 37, 38, 39, 42, 188, 184, 186

Indeks berisi kata-kata penting disertai nomor halamannya sehingga akan memudahkan kamu untuk mencarinya.

Lampiran

A. Pekan Olahraga Nasional (PON)

1. PON I di Solo
2. PON II di Jakarta
3. PON III di Medan
4. PON IV di Makassar

Lampiran berisi informasi-informasi yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi.

Daftar Isi

Kata Sambutan.....	iii
Kata Pengantar	iv
Petunjuk Penggunaan Buku	v
Daftar Isi	vii
Bab 1 Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket.....	1
A. Permainan Sepak Bola.....	2
B. Permainan Bola Voli	6
C. Permainan Bola Basket.....	11
Rangkuman	16
Evaluasi	17
Bab 2 Bulu Tangkis dan Tenis Meja.....	19
A. Permainan Bulu Tangkis.....	20
B. Permainan Tenis Meja	24
Rangkuman	28
Evaluasi	29
Bab 3 Lari Estafet, Lompat Jauh, dan Lempar Lembing.....	31
A. Lari Sambung (Estafet).....	32
B. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (<i>Walking in The Air</i>).....	35
C. Lempar Lembing Awalan Langkah Silang (<i>Cross Step</i>)	37
Rangkuman	40
Evaluasi	41
Bab 4 Bela Diri Pencak Silat.....	43
A. Ciri-Ciri dan Nilai Pencak Silat.....	44
B. Teknik-Teknik Dasar Pencak Silat	44
Rangkuman	49
Evaluasi	49
Bab 5 Kebugaran Jasmani	51
A. Hakikat Latihan Kebugaran Jasmani	52
B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.....	53
Rangkuman	63
Evaluasi	63
Bab 6 Senam Lantai	65
A. Senam Lantai	66
B. Pengertian dan Manfaat Senam Lantai.....	66
Rangkuman	69
Evaluasi	70

Bab 7	Senam Irama	71
	A. Pengertian Senam Irama	72
	B. Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan	72
	Rangkuman	76
	Evaluasi	77
Bab 8	Renang Gaya Punggung.....	79
	A. Teknik Renang Gaya Punggung.....	80
	B. Teknik <i>Start</i> Renang Gaya Punggung.....	83
	Rangkuman	84
	Evaluasi	85
Bab 9	Penjelajahan	87
	A. Pengertian Penjelajahan	88
	B. Keterampilan Dasar Mempertahankan Hidup.....	90
	Rangkuman	95
	Evaluasi	95
Bab 10	Bahaya Kebakaran.....	97
	A. Bahaya dan Macam-Macam Kebakaran	98
	B. Pencegahan Bahaya Kebakaran	99
	Rangkuman	101
	Evaluasi	101
	Evaluasi Semester I	103
Bab 11	Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket (Lanjutan)	105
	A. Permainan Sepak Bola	106
	B. Permainan Bola Voli	107
	C. Permainan Bola Basket.....	110
	Rangkuman	114
	Evaluasi	115
Bab 12	Softball.....	117
	A. Permainan Softball	118
	B. Bermain Softball dengan Peraturan yang Dimodifikasi	120
	Rangkuman	121
	Evaluasi	121
Bab 13	Lompat Tinggi dan Lempar Cakram.....	123
	A. Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i>	124
	B. Lempar Cakram Awalan Memutar	126
	Rangkuman	128
	Evaluasi	129
Bab 14	Bela Diri Pencak Silat (Lanjutan)	131
	A. Penerapan Varian dan Kombinasi Teknik Dasar Pencak Silat	132
	B. Peraturan Pertandingan Pencak Silat.....	134
	Rangkuman	135
	Evaluasi	135

Bab 15	Kebugaran Jasmani (lanjutan)	137
	A. Kebugaran Jasmani.....	138
	B. Fungsi dan Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani	139
	Rangkuman	142
	Evaluasi	143
Bab 16	Senam Lantai (Lanjutan)	145
	A. Senam Lantai Tanpa Alat.....	146
	B. Senam Lantai dengan Alat.....	147
	Rangkuman	149
	Evaluasi	150
Bab 17	Senam Irama (Lanjutan)	151
	A. Senam Irama	152
	B. Gerak Senam Irama	152
	Rangkuman	157
	Evaluasi	157
Bab 18	Renang Gaya Bebas.....	159
	A. Renang Gaya Bebas	160
	B. Lomba Renang Gaya Bebas	163
	Rangkuman	165
	Evaluasi	165
Bab 19	Penjelajahan Sungai.....	167
	A. Penjelajahan di Air (Sungai)	168
	B. Keterampilan Dasar Penyelamatan di Air	169
	Rangkuman	173
	Evaluasi	173
Bab 20	Bencana Alam	175
	A. Pengertian dan Macam-Macam Bencana Alam	176
	B. Penanggulangan Bencana Alam	177
	Rangkuman	178
	Evaluasi	178
	Evaluasi Semester II.....	181
	Daftar Pustaka	183
	Glosarium	185
	Indeks	187
	Lampiran	189

Bab 1

Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket



Kata Kunci

- Teknik
- Formasi
- Mengumpan
- Permainan
- Pola
- Penyerangan
- Pertahanan
- Taktik



Sumber: www.interestingfacts.biz,
8 Juni 2009

Permainan sepak bola

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi olahraga sepak bola, bola voli, dan bola basket sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Permainan Sepak Bola

1. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain sepak bola yang dimodifikasi, di antaranya sebagai berikut.

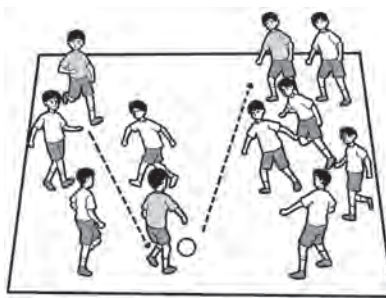
- a. Untuk menerapkan teknik-teknik yang dipelajari.
- b. Agar siswa dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan masing-masing.
- c. Agar siswa dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain sepak bola.
- d. Agar siswa dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.

Adapun cara pembelajaran untuk bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi ini, antara lain sebagai berikut.

a. Cara I

Permainan dengan umpan sasaran, dengan cara sebagai berikut.

- 1) Tentukan seorang pemain sebagai "sasaran" dari tiap regu dengan warna kostum berbeda dengan pemain yang lain.
- 2) Permainan hanya menggunakan satu bola.
- 3) Setiap regu berusaha menguasai bola dan mengumpan pada sasaran regunya serta berusaha menghadang bola yang dikuasai regu lawan.
- 4) Perubahan penguasaan bola terjadi jika pemain bertahan berhasil menghadang bola, atau jika bola ke luar atau setelah dihasilkan satu poin oleh lawan yang menguasai bola.
- 5) Suatu regu berhasil mendapat satu poin apabila berhasil melakukan enam kali umpan berturut-turut pada pemain sasaran. Sebaliknya, regu dinyatakan menang apabila mendapat poin banyak.



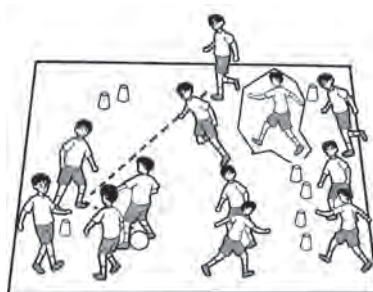
Ilustrasi: Bayu

Gambar 1.1 Permainan sepak bola dengan umpan sasaran.

b. Cara II

Mengumpan dan menerima bola untuk mencetak gol melalui gawang kecil, dengan cara sebagai berikut.

- 1) Siapkan 5 gawang selebar 2 – 3 meter dan peletakkannya secara bebas di lapangan.
- 2) Tiap regu dibedakan dengan kostum.
- 3) Permainan menggunakan satu bola untuk memulai permainan dilakukan dengan tendangan dalam lapangan.
- 4) Setiap regu berusaha melakukan umpan melewati gawang dan berusaha menjaga gawang bagi regu yang tidak menguasai bola.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 1.2 Cara mengumpan dan menerima bola untuk mencetak gol.

- 5) Setiap regu tidak boleh mengumpan melalui gawang yang sama dua kali berturut-turut.
- 6) Setiap regu yang dapat mengumpan melalui gawang dan dapat diterima oleh teman satu regu dengan baik akan mendapat satu poin.
- 7) Regu yang dapat mengumpulkan poin terbanyak dalam waktu 10 menit dinyatakan menang.

2. Taktik Formasi dalam Permainan Sepak Bola

Taktik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan. Taktik dapat dilakukan secara individu, perorangan ataupun dalam bentuk kerja sama dalam suatu kelompok dari tim yang bertanding. Dalam permainan sepak bola dikenal dua jenis taktik, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

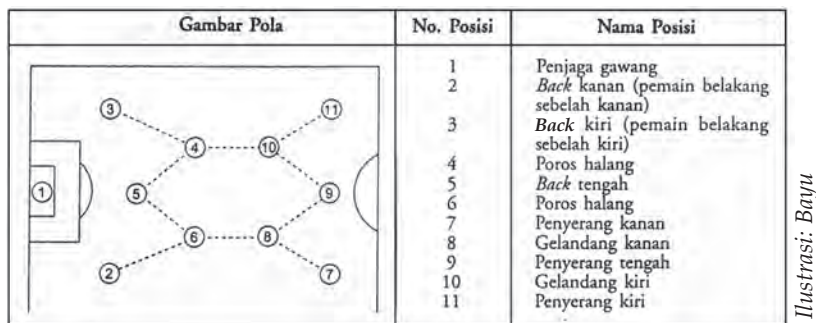
a. Taktik Penyerangan

Penyerangan dalam pertandingan sepak bola pada umumnya dilakukan dengan kerja sama antarpemain. Walaupun tidak menutup kemungkinan sekali-kali terjadi penyerangan secara tunggal oleh seorang pemain.

Tujuan penyerangan adalah untuk dapat menghasilkan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. Beberapa pola penyerangan yang dapat digunakan adalah sebagai berikut:

1) Pola Penyerangan W – M

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 1.3 Posisi pemain dalam taktik penyerangan.

Pengertian W – M di sini bila formasi pemain pada diagram ditarik garis imajiner dari barisan penyerang nomor 7, 8, 9, 10, dan 11 akan membentuk huruf W, sedangkan penarikan garis imajiner pada formasi pemain belakang nomor 2, 6, 5, 4, dan 3 akan membentuk huruf M.

2) Pola Penyerangan 1 – 4 – 2 – 4

Sistem 1 – 4 – 2 – 4 tidak lahir di Brasil, tetapi mendapat kehormatan di negara tersebut karena tim nasionalnya berhasil menjadi juara dunia yang menerapkan sistem 1 – 4 – 2 – 4, dan kemudian berkembang lebih populer daripada sistem W – M. Cara melakukan sistem tersebut sebagai berikut.

- a) Empat barisan belakang merupakan pertahanan yang baik untuk menjaga gawangnya.

- b) Kedua pemain tengah harus bekerja keras beroperasi pada lapangan yang mempunyai radius yang luas.
- c) Keempat barisan depan dipersiapkan terutama untuk penyerangan.

Gambar Pola	No. Posisi	Nama Posisi
	1	Penjaga gawang
	2	Back kanan (pemain belakang sebelah kanan)
	3	Poros halang
	4	Poros halang
	5	Back kiri (pemain belakang sebelah kiri)
	6	Gelandang kiri dalam
	7	Gelandang kanan dalam
	8	Kanan luar
	9	Penyerang kanan
	10	Penyerang kiri
	11	Kiri luar

Ilustrasi: Bayu

Gambar 1.4 Posisi pemain dalam pola penyerangan 1 – 4 – 2 – 4

3) Pola Penyerangan 1 – 4 – 3 – 3

Sistem penyerangan 1 – 4 – 3 – 3 lebih fleksibel dan kemungkinan lebih bervariasi daripada sistem 1 – 4 – 2 – 4 dengan menarik salah satu pemain depan. Kerja sama atau saling pengertian di antara barisan pertahanan hampir sama dengan sistem 1 – 4 – 2 – 4. Akan tetapi, posisi pertahanan dapat dipenuhi dengan jalan kerja sama yang baik antara ketiga pemain tengah (penghubung), ketiga pemain depan atau ketiga ujung tombak mengambil bagian di dalam pertahanan lawan jika lawan menyerang.

Gambar Pola	No. Posisi	Nama Posisi
	1	Penjaga gawang
	2	Back kanan (pemain belakang sebelah kanan)
	3	Poros halang
	4	Poros halang
	5	Back kiri (pemain belakang sebelah kiri)
	6	Gelandang kiri
	7	Gelandang tengah
	8	Gelandang kanan
	9	Penyerang kanan
	10	Penyerang tengah
	11	Penyerang kiri

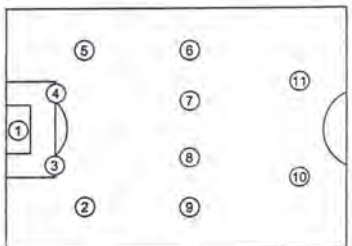
Ilustrasi: Bayu

Gambar 1.5 Pola penyerangan 1 – 4 – 3 – 3

b. Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan bertujuan untuk merampas bola dan membersihkan bola dari daerah berbahaya sehingga selamat tidak terjadi kemasukan gol. Beberapa pola pertahanan yang dapat digunakan adalah sebagai berikut.

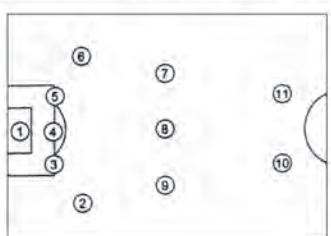
- 1) Pola 4 – 4 – 2 dengan penempatan pemain di lapangan sebagai berikut.

Gambar Pola	No. Posisi	Nama Posisi
	1	Penjaga gawang
	2	Back kanan (pemain belakang sebelah kanan)
	3	Poros halang
	4	Poros halang
	5	Back kiri (pemain belakang sebelah kiri)
	6	Gelandang kiri luar
	7	Gelandang kiri dalam
	8	Gelandang kanan dalam
	9	Gelandang kanan luar
	10	Penyerang kiri
	11	Penyerang kanan

Ilustrasi: Bayu

Gambar 1.6 Pola pertahanan 4 – 4 – 2

- 2) Pola 5 – 3 – 2, dengan penempatan pemain di lapangan sebagai berikut.

Gambar Pola	No. Posisi	Nama Posisi
	1	Penjaga gawang
	2	Back kanan (pemain belakang sebelah kanan)
	3	Poros halang
	4	Poros halang
	5	Poros halang
	6	Back kiri (pemain belakang sebelah kiri)
	7	Gelandang kiri
	8	Gelandang tengah
	9	Gelandang kanan
	10	Penyerang kanan
	11	Penyerang kiri

Ilustrasi: Bayu

Gambar 1.7 Pola pertahanan 5 – 3 – 2

Adapun jenis pola pertahanan meliputi:

1) **Penjagaan Satu Lawan Satu (Man to Man Marking)**

Prinsip dasar permainan bertahan adalah penjagaan (*marking*). Penjagaan yang paling pantas dilakukan di daerah pertahanan adalah penjagaan orang per orang (*man to man marking*). Dalam pola ini setiap orang bertanggung jawab untuk menjaga seorang pemain lawan. Penjagaan yang diutamakan adalah penjagaan yang fleksibel artinya di mana perlu penjagaan secara ketat, dan di mana tidak perlu dan lawan dapat ditinggalkan.

2) **Penjagaan Daerah (Zona Defence)**

Dalam pertahanan dengan cara penjagaan daerah ini, seorang pemain menjaga daerah tertentu di daerah pertahanan, sehingga setiap pemain yang masuk ke daerah tertentu menjadi tugas pemain yang bersangkutan untuk menghalanginya. Dalam arti bahwa dia menghalangi, menjaga, mengganggu, men-*tackle* pemain yang masuk kedadaerahnya. Begitu lawan meninggalkan daerahnya, tugasnya diambil alih oleh pihak pertahanan lain, ke daerah mana lawan tersebut masuk.

3) **Penjagaan Gabungan (Combination)**

Penjagaan kombinasi adalah cara penjagaan perpaduan satu lawan satu dengan penjagaan daerah. Artinya setiap pemain menjaga lawan tertentu. Akan tetapi jika lawan tersebut tiba-tiba menukar posisinya dengan pemain lawan maka

penjagaan dapat diserahkan kepada teman lain dan segera menjaga pemain lainnya. Dengan kata lain tidak perlu mengikuti lawan terus menerus. Dalam pelaksanaan pola ini tentu saja diperlukan saling pengertian dan kerja sama yang baik sesama pemain bertahan.

Tugas

Praktikkan kegiatan berikut!

1. Pola penyerangan 1 – 4 – 4 – 3.
2. Pola pertahanan 4 – 4 – 2.

B. Permainan Bola Voli

Formasi bermain suatu tim harus merata pembagian kekuatannya dalam posisi bagaimanapun untuk melakukan serangan dan pertahanan. Oleh karena itu, penempatan *smasher*, *set-upper* dan pemain universal harus diperhitungkan masak-masak demi meratanya kekuatan baik dalam penyerangan maupun pertahanan.

Sebutan pemain bola voli sesuai dengan tugasnya dapat dibagi menjadi tiga nama yaitu sebagai berikut.

1. *Smasher* (Sm) bertugas sebagai penyerang utama.
2. *Set-upper* (Su) bertugas sebagai tukang umpan ke *smasher*.
3. *Universal* (U) bertugas dan berfungsi serba guna.

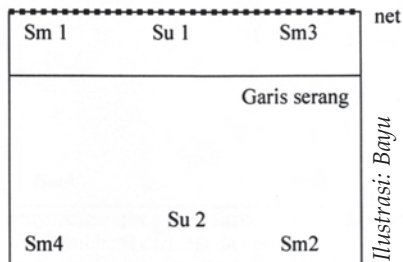
1. Sistem Pola Penyerangan

Sistem pola penyerangan adalah bentuk-bentuk formasi tertentu dalam penyerangan suatu tim bola voli. Ada beberapa sistem pola penyerangan, yaitu:

a. Sistem 4 Sm – 2 Su (4 *Smasher* – 2 *Set-Upper*)

Susunan komposisi sistem 4 Sm – 2 Su adalah sebagai berikut.

- 1) Su -1 – Su- 2 = *set – upper* ke-1 dan ke-2.
- 2) Sm-1 – Sm-4 = *smasher* 1, 2, 3 dan 4
- 3) Sm-1 – Sm-2 tempatnya harus berlawanan karena kekuatannya hampir seimbang dalam produktivitas serangan.
- 4) Sm-3 lebih baik daripada Sm-4 sehingga membantu Sm-2 yang kurang sedikit dibandingkan Sm-1 produktivitasnya.
- 5) Sm-4 membantu penyerangan Sm-1 sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan menyerang seimbang dalam putaran permainan.

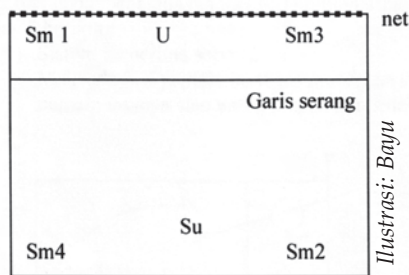


Gambar 1.8 Sistem Penyerangan 4Sm – 2 Su

b. Sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U (4 Smasher – 1 Set-Upper – 1 Universal)

Susunan komposisi sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U adalah sebagai berikut.

- 1) Sm-1 = *smasher* terbaik.
- 2) U dan Su selalu berlawanan posisi dalam pergeseran posisi bagaimanapun.
- 3) U dapat memberi umpan tetapi kurang baik dibanding Su, tetapi mempunyai kemampuan *smash* lebih daripada Su.
- 4) Sm-1 dan Sm-3 kemampuan *smash* lebih baik dibanding Sm-2 dan Sm-4.

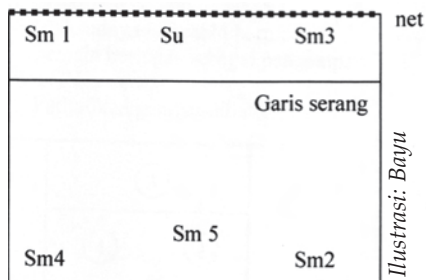


Gambar 1.9 Sistem Penyerangan 5 Sm – 1 Su

c. Sistem Penyerangan 5 Sm – 1 Su (5 Smasher – 1 Set-Upper)

Susunan komposisi sistem 5 Sm – 1 Su adalah sebagai berikut.

- 1) Su berseberangan dengan Sm-5 .
- 2) Selama Su dalam posisi di depan Sm-1 atau Sm-2, harus ada salah satu pemain di posisi depan salah satu untuk dapat diandalkan penyerangannya.
- 3) Apabila Su tidak dapat mengumpan, Sm terdekat bertugas sebagai pengumpan.
- 4) Pada sistem 5 Sm – 1 Su, tugas Su sangat berat.



Gambar 1.10 Sistem Penyerangan 5 Sm – 1 Su

Sistem penyerangan pada permainan bola voli dapat dilakukan dari tepi, tengah, dan kombinasi dari tepi dan tengah. Prinsip penyerangan harus mematikan lawan dengan produktif dan efektif yang dilakukan oleh seorang *smasher*, meskipun hal ini merupakan rentetan taktik tim dalam penyerangan.

2. Sistem Pola Pertahanan

Pertahanan merupakan dasar utama untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Tanpa ada pertahanan yang sempurna, seperti menerima servis, *smash*, dan *passing* bola dari serangan lawan tidak akan mungkin rangkaian serangan dapat dilaksanakan dengan produktif.

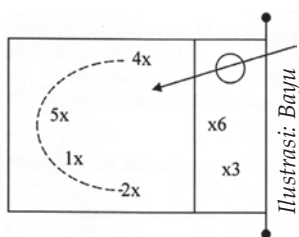
Sistem pertahanan tim mencakup masalah-masalah sebagai berikut.

a. Pertahanan terhadap Servis

Kita mengenal beberapa macam sistem menerima servis, yaitu sebagai berikut:

1) Sistem Menerima Servis 2 : 4

Sistem menerima servis 2 : 4 maksudnya 4 pemain bertugas menerima servis, sedangkan 2 pemain lainnya bersiap untuk memberi umpan dan mensmash.



Keterangan gambar:



arah bola

X

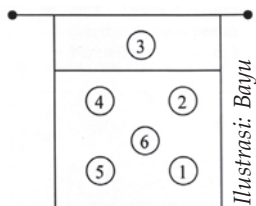
: pola pemain

Sistem ini digunakan apabila pemain posisi 6 kurang baik dalam menerima servis.

Gambar 1.11 Sistem menerima servis 2 : 4

2) Sistem Menerima Servis 5 : 1

Sistem menerima servis 5 : 1 maksudnya 5 pemain bertugas menerima servis, sedang 1 pemain bertugas sebagai pengumpan.



Keterangan gambar:



Lima pemain bertugas menerima servis, yaitu posisi 1, 2, 4, 5, dan 6 (seorang pemain bertugas sebagai pengumpan, yaitu posisi 3).

Gambar 1.12 Sistem menerima servis 5 : 1

Sistem 5 : 1 lebih populer penggunaannya karena lebih banyak keuntungannya dibandingkan dengan sistem 2 : 4.

b. Pertahanan Menghadapi *Smash* dan Lainnya

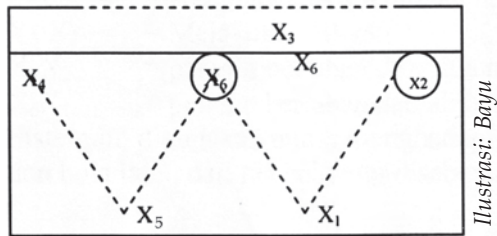
Pertahanan adalah suatu usaha dari regu untuk bertahan dari serangan regu lawan, sekaligus berusaha mengadakan tindakan serangan balik. Pertahanan dapat dibagi sebagai berikut.

- 1) pertahanan di atas net;
- 2) pertahanan daerah belakang;
- 3) pertahanan daerah lapangan tengah.

Sistem-sistem pertahanan dapat dibagi sebagai berikut.

1) **Sistem 0 : 3 : 2 dan 1 : 3 : 2**

Sistem ini artinya tanpa *block* atau *block* satu, pertahanan daerah tengah tiga pemain dan pertahanan lapangan belakang dua pemain.



Gambar 1.13 Sistem 0 : 3 : 2 dan 1 : 3 : 2

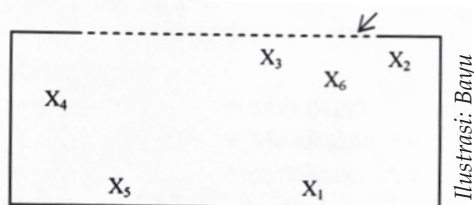
Keterangan:

- = arah datangnya serangan lawan
- X_3 = *block* dan tanpa mengeblok
- X_2, X_6, X_4 = pemain pertahanan tengah
- X_1, X_5 = pemain pertahanan daerah belakang

Sistem ini digunakan untuk menghadapi *smash* lemah, *passing*, *dink*, dan bola jatuh dari net sebelum diseberangkan oleh lawan.

2) **Sistem 2 : 1 : 3 dan 2 : 2 : 2 dan 2 : 0 : 4**

- a) Sistem 2 : 1 : 3, yaitu 2 *blocker*, 1 pemain pertahanan tengah, dan 3 pemain pertahanan belakang.



Gambar 1.14 Sistem 2 : 1 : 3

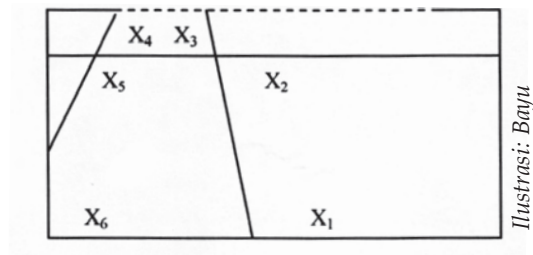
Keterangan :

- = arah datangnya serangan lawan
- X_3, X_2 = *block* dan tanpa mengeblok
- X_6 = pemain pertahanan lapangan tengah
- X_4, X_5, X_1 = pemain pertahanan daerah lapangan belakang

Sistem ini digunakan untuk menghadapi *smash* lemah, *passing*, *dink*, dan bola jatuh dari net sebelum diseberangkan oleh lawan.

b) Sistem 2 : 2 : 2

Sistem 2 : 2 : 2 artinya 2 pemain melakukan *block*, 2 pemain pertahanan lapangan tengah, dan 2 pemain pertahanan lapangan belakang.



Gambar 1.15 Sistem 2 : 2 : 2

Keterangan:

→ = arah datangnya serangan lawan

$X_3 X_4$ = melakukan *block*

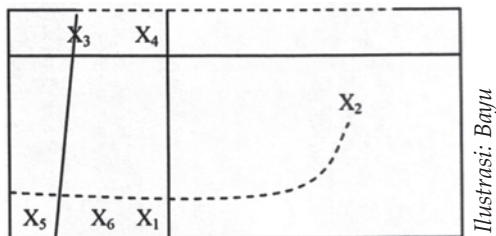
$X_5 X_2$ = pemain bertahan daerah tengah

$X_6 X_1$ = pemain bertahan daerah belakang

Sistem ini digunakan untuk menghadapi *smash* lemah, *passing*, dan bola jatuh dari net sebelum diseberangkan oleh lawan.

c) Sistem 2 : 0 : 4

Artinya dua pemain melakukan *block*, lapangan bagian tengah tidak ada yang menjaga, sedangkan daerah belakang dijaga oleh empat pemain. Sistem ini dipergunakan untuk menghadapi *smash* lawan yang selalu keras.



Gambar 1.16 Sistem 2 : 0 : 4

Keterangan:

→ = arah datangnya serangan lawan

$X_3 X_4$ = melakukan *block*

$X_2 X_1 X_6 X_5$ = pertahanan daerah belakang

3) Sistem 3 : 1 : 2 dan 3 : 2 : 1 dan 3 : 0 : 3

a) Sistem 3 : 1 : 2, artinya 3 pemain *block*, satu pemain bertahan daerah tengah, dan dua pemain bertahan daerah belakang. Sistem ini dipergunakan bila menghadapi *smasher* yang produktif dan kreatif.

- b) Sistem 3 : 2 : 1
Sistem 3 : 2 : 1, artinya tiga pemain melakukan *block*, dua pemain bertahan di lapangan tengah, dan satu pemain bertahan di lapangan belakang. Sistem ini diterapkan untuk menghadapi *smasher* yang keras, tajam.
- c) Sistem 3 : 0 : 3
Sistem 3 : 0 : 3, artinya tiga pemain *block* dan tiga pemain bertahan di belakang. Sistem ini diterapkan untuk menghadapi *smasher* yang pukulannya tidak tajam.



Tugas

Praktikkan kegiatan berikut!

1. Pola penyerangan sistem 4 Sm – 2 Su (4 *Smasher* – 2 *Set-Upper*).
2. Pola pertahanan sistem menerima servis 5 : 1

C. Permainan Bola Basket

1. Teknik Menggiring/*Mendribel* Bola

Teknik menggiring bola merupakan dasar untuk bermain bola basket sebab teknik menggiring selalu digunakan. Menggiring bola hanya diperbolehkan dengan satu tangan saja, kanan atau kiri saja, atau kanan dan kiri bergantian. Sesuai dengan kebutuhannya jenis menggiring ada dua cara, seperti berikut.

- a. Menggiring bola tinggi (setinggi pinggang)
Digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus.
- b. Menggiring bola rendah (setinggi lutut)
Digunakan untuk menerobos ke daerah pertahanan lawan.

Latihan men-*dribel* atau menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan berbagai model, seperti berikut.

a. Model 1

Menggiring bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping.

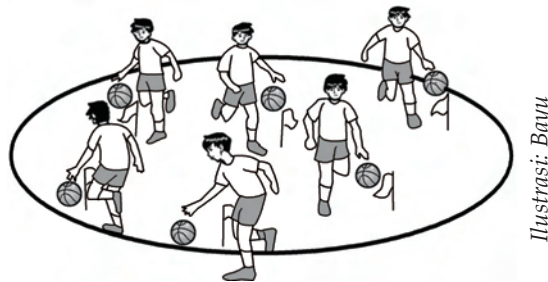


Ilustrasi: Susanto

Gambar 1.17 Men-*dribel* bola basket bergerak maju, mundur, dan menyamping

b. Model 2

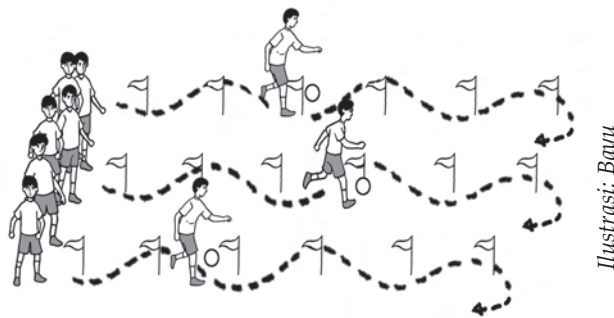
Menggiring bola dalam lingkaran melalui rintangan dan setiap anak didik tidak boleh bersentuhan dan dianjurkan selalu dalam lingkaran, latihan ini dilakukan secara berkelompok.



Gambar 1.18 Menggiring bola dengan lingkaran.

c. Model 3

Menggiring bola basket melalui rintangan (zig – zag) dalam bentuk lari berantai. Latihan ini dilakukan secara berkelompok dan adu cepat (perlombaan).



Gambar 1.19 Menggiring bola basket secara zig-zag.

Kesalahan yang sering terjadi dalam menggiring bola adalah bola ditepuk dengan telapak tangan, bukan lecutan dengan jari-jari. Selain itu juga sering hanya gerakan polos atau gerakan pergelangan tangan saja, tanpa diikuti gerakan lengan secara keseluruhan. Dengan demikian, pantulan bolanya tidak kuat dan sukar dikontrol. Oleh karena itu gerakan hendaknya dimulai dari lengan bawah, telapak tangan dan ujung jari secara berkesinambungan, serta yang terakhir adalah gerakan lecutan ujung jari secara teratur. Pada waktu bola memantul ke atas, sebaiknya bola jangan langsung dipantulkan kembali, namun hendaknya diikuti dulu ke atas sambil mengerem.

2. Teknik *Pivot* (Olah Kaki)

Pivot adalah melangkahkan salah satu kaki ke semua arah, sedangkan kaki yang lainnya tetap bertumpu (sebagai poros). Gerakan *pivot* berfungsi untuk melindungi bola dari rebutan lawan. Berikut ini cara melakukan *pivot*.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan salah satu kaki berada di depan serta kedua tangan memegang bola di depan dada.

- b. Kaki belakang digerakkan ke depan, ke samping atau ke belakang (digerakkan ke segala arah), sehingga badan terlihat berputar mengikuti arah gerakan kaki, sedangkan kaki yang di depan tetap di lantai sebagai poros.

Kesalahan-kesalahan saat melakukan *pivot*, meliputi:

- 1) kaki poros terangkat;
- 2) arah berputar menghadap lawan.



Gambar 1.20 Teknik *pivot*.

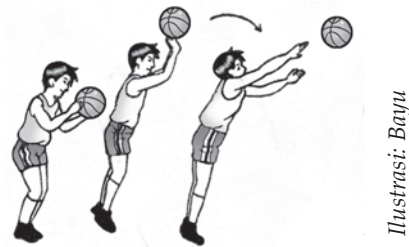
3. Teknik Dasar Menembak Sambil Meloncat (*Jump Shoot*)

Jenis tembakan ini merupakan teknik tembakan yang cukup sulit dilakukan. Itu dikarenakan merupakan gerakan yang kompleks. Gerakan ini terdiri atas unsur lompatan, tembakan, dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi ketiga unsur inilah yang menunjukkan keberhasilan tembakan. Teknik dasar menembak sambil meloncat dibagi menjadi dua macam, seperti berikut.

a. Teknik Dasar Menembak dengan Dua Tangan Sambil Meloncat (*Jump Shoot*)

Teknik gerakannya sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kaki sejajar atau sikap kuda-kuda. Apabila menggunakan sikap kuda-kuda, kaki yang di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- 2) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala sedikit di depan dahi. Siku lengan yang digunakan untuk menembak membentuk sudut 90 derajat.
- 3) Lutut ditekuk agak dalam untuk mengambil awalan, siku masih membentuk sudut 90 derajat.
- 4) Tembakan diawali dengan lompatan tegak lurus ke atas, dan bola dilepaskan pada saat penembak sampai pada titik tertingginya atau saat penembak berhenti di atas (saat di atas kaki lemas tergantung).



Gambar 1.21 Teknik dasar menembak dengan dua tangan sambil meloncat (*jump shoot*).

b. Teknik Dasar Menembak dengan Satu Tangan Sambil Meloncat (*Jump Shoot*)

Teknik gerakannya meliputi berikut ini.

- 1) Posisi berdiri kaki selebar bahu dengan memegang bola satu tangan seperti akan menembak dua tangan.
- 2) Tekuk lutut sehingga badan agak merendah.

- 3) Bersamaan dengan mengangkat bola ke atas dahi untuk ditembakkan, tolakkan badan lurus ke atas sehingga posisi berdiri di udara dengan kaki lurus.
- 4) Pada saat titik tertinggi, sesaat berhenti di udara (sebelum kembali turun) dan ikutilah gerakan mendorong bola dengan meluruskan tangan kanan dan melecutkan bola dengan ujung-ujung jari menuju ke arah keranjang sebagai satu tembakan.
- 5) Jangan lupa gerakan lanjutan dan mendarat lagi dengan dua kaki.
- 6) Pandangan selalu mengikuti jalannya bola.



Gambar 1.22 Tembakan satu tangan dengan meloncat (*jump shoot*).

Kesalahan yang sering terjadi adalah loncatan kurang tinggi, melepas bola dengan gerakan meloncat, bola di samping kepala dan keseimbangan belum mantap, serta melepas bola bersamaan dengan naiknya badan ke atas (belum mencapai titik tertinggi).

3. Latihan Teknik Terpadu

Latihan teknik terpadu adalah penggabungan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari dalam satu rangkaian secara bersama-sama. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket. Latihan ini meliputi teknik *passing*, *dribble*, *shooting*, *pivot*, dan *lay-up shoot*.

a. Model 1

Menggiring bola cepat pada garis lurus melebar lapangan bola basket. Pada akhir garis lapangan lakukan gerakan berputar (*pivot*), kemudian lakukan *passing*, *shooting*, atau *lay-up* ke arah teman. Latihan ini dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.



Gambar 1.23 Menggiring bola menggunakan model 1.

b. Model 2

Menggiring bola cepat dengan cara zig-zag melebar lapangan bola basket. Pada akhir garis lapangan lakukan gerakan berputar (*pivot*), kemudian lakukan *passing*, *shooting*, atau *lay-up* ke arah teman. Latihan ini dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.



Gambar 1.24 Menggiring bola dengan menggunakan model 2.

c. Model 3

Menggiring bola ke arah ring basket, kemudian *passing* ke arah teman yang berada dekat ring, sambil lari menyongsong operan bola dari teman yang dekat ring lalu dilanjutkan melakukan gerakan *shooting* atau *lay-up shoot*. Yang sudah melakukan *dribbling*, *passing*, *shooting* atau *lay-up shoot* bergantian menempati posisi dekat ring. Dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.



Gambar 1.25 Menggiring bola dengan menggunakan model 3.



Tugas

Lakukan teknik *pivot* dengan benar! Apabila kesulitan bertanyalah kepada guru!

Rangkuman

- ❖ Taktik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan. Taktik dapat dilakukan secara individu ataupun dalam bentuk kerja sama dalam suatu kelompok dari tim yang bertanding. Dalam permainan sepak bola dikenal dua jenis taktik, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.
 1. Taktik Penyerangan.

Tujuan penyerangan adalah untuk dapat menghasilkan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.
 2. Taktik Pertahanan.

Taktik pertahanan bertujuan untuk merampas bola dan membersihkan bola dari daerah berbahaya sehingga selamat tidak terjadi kemasukan gol. Adapun jenis pola pertahanan meliputi:

 - a. penjagaan satu lawan satu (*man to man marking*);
 - b. penjagaan daerah (*zone defence*);
 - c. penjagaan gabungan (*combination*).

Penjagaan kombinasi adalah cara penjagaan perpaduan satu lawan satu dengan penjagaan daerah. Artinya setiap pemain menjaga lawan tertentu, tetapi jika lawan tersebut tiba-tiba menukar posisinya dengan pemain lawan maka penjagaan dapat diserahkan kepada teman lain dan segera menjaga pemain lainnya.
- ❖ Jenis-jenis pemain bola voli sesuai dengan tugasnya dapat dibagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut.
 1. *Smasher* (Sm) bertugas sebagai penyerang utama.
 2. *Set-upper* (Su) bertugas sebagai tukang umpan ke *smasher*.
 3. *Universal* (U) bertugas dan berfungsi serba guna.
- ❖ Sistem pola penyerangan adalah bentuk-bentuk formasi yang telah tertentu dalam penyerangan suatu tim bola voli.
- ❖ Pertahanan merupakan dasar utama dalam melakukan serangan terhadap regu lawan. Tanpa ada pertahanan yang sempurna, seperti menerima servis, *smash*, dan *passing* bola dari serangan lawan tidak mungkin rangkaian serangan dapat dilaksanakan dengan produktif.
- ❖ Menggiring bola dalam permainan bola basket hanya dipebolehkan dengan satu tangan saja, kanan atau kiri saja, atau kanan dan kiri bergantian. Sesuai dengan kebutuhannya jenis menggiring ada dua cara, seperti berikut.
 1. Menggiring bola tinggi (setinggi pinggang) digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus.
 2. Menggiring bola rendah (setinggi lutut) digunakan untuk menerobos ke daerah pertahanan lawan.
- ❖ Kesalahan yang sering terjadi dalam menggiring bola adalah bola ditepuk dengan telapak tangan, bukan lecutan dengan jari-jari. Selain itu juga sering hanya gerakan polos atau gerakan pergelangan tangan saja, tanpa diikuti gerakan lengan secara keseluruhan. Dengan demikian pantulan bolanya tidak kuat dan sukar dikontrol.

Oleh karena itu gerakan hendaknya dimulai dari lengan bawah, telapak tangan dan ujung jari secara berkesinambungan, serta yang terakhir adalah gerakan lecutan ujung jari secara teratur. Pada waktu bola memantul keatas, sebaiknya bola jangan langsung dipantulkan kembali, namun hendaknya diikuti dulu ke atas sambil mengerem.

- ❖ *Pivot* adalah melangkahkan salah satu kaki ke semua arah, sedangkan kaki yang lainnya tetap bertumpu (sebagai poros). Gerakan *pivot* berfungsi untuk melindungi bola dari rebutan lawan.
- ❖ *Jump shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan sambil meloncat. Ini merupakan teknik tembakan yang cukup sulit dilakukan, karena merupakan gerakan yang kompleks. Gerakan ini terdiri atas unsur loncatan, tembakan dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi ketiga unsur inilah yang menunjukkan keberhasilan tembakan.
- ❖ Teknik dasar menembak sambil meloncat dibagi menjadi dua macam:
 1. Teknik dasar menembak dengan satu tangan sambil meloncat (*jump shoot*).
 2. Teknik dasar menembak dengan dua tangan sambil meloncat (*jump shoot*).
- ❖ Permainan bola basket adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dengan masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Dari kelima orang pemain mempunyai posisi dan tugas yang berlainan. Pada dasarnya ada lima jenis pemain, yaitu 2 orang menjadi *guard*, 2 orang menjadi *forward*, dan 1 orang *center*.

Evaluasi

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

1. Bola meninggalkan lapangan melalui garis gawang yang sebelumnya mengenai pemain bertahan maka terjadi
 - a. tendangan sudut
 - b. tendangan gawang
 - c. tendangan penalti
 - d. lemparan ke dalam
2. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan adalah
 - a. taktik
 - b. teknik
 - c. pola
 - d. formasi
3. Pada pola penyerangan 4 – 2 – 4, pemain yang berposisi di depan berjumlah
 - a. 2 pemain
 - b. 4 pemain
 - c. 3 pemain
 - d. 2 pemain
4. Pada permulaan pertandingan, tendangan dimulai dari tengah lapangan oleh dua orang pemain yang disebut
 - a. *corner kick*
 - b. *free kick*
 - c. *kick off*
 - d. *off side*

5. Pola penyerangan dengan formasi W – M asal mulanya adalah dari negara
 - a. Belanda
 - b. Inggris
 - c. Brasil
 - d. Jerman
6. Taktik pertandingan yang bertujuan untuk merampas bola dan membersihkan bola dari daerah berbahaya sehingga selamat tidak terjadi kemasukan gol disebut
 - a. taktik penyerangan
 - b. taktik individu
 - c. taktik pertahanan
 - d. taktik tim
7. Seorang pemain menjaga daerah tertentu di daerah pertahanan sehingga setiap pemain yang masuk ke daerah tertentu menjadi tugas pemain yang bersangkutan disebut
 - a. *man to man marking*
 - b. *zone defence*
 - c. *zone offensive*
 - d. *zone mixing*
8. Seorang pemain apabila ia berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola maka dikenai hukuman
 - a. tendangan gawang
 - b. *off side*
 - c. *corner kick*
 - d. *throw in*
9. Menjegal lawan atau menjatuhkan lawan dengan kaki dari depan atau belakang, hukumannya adalah
 - a. tendangan bebas langsung
 - b. tendangan bebas tidak langsung
 - c. tendangan bebas
 - d. tendangan penalti
10. Memberikan isyarat untuk memulai kembali permainan setelah selesai istirahat atau penghentian adalah salah satu tugas
 - a. hakim garis
 - b. wasit
 - c. *official*
 - d. *coach*

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Apakah tujuan dari penyerangan dalam permainan sepak bola?
2. Apakah yang dimaksud taktik dalam permainan sepak bola?
3. Apakah yang dimaksud *off side* dalam permainan sepak bola?
4. Apakah yang dimaksud dengan susunan komposisi sistem 4 Sm – 2 Su dalam permainan bola voli?
5. Apakah yang dimaksud dengan sistem menerima servis 2 : 4 dalam permainan bola voli?

Bab 2

Bulu Tangkis dan Tenis Meja



Kata Kunci

- Servis
- Raket
- Forehand
- Backhand
- Bola (*shuttle cock*)
- Bet
- Memukul
- Teknik
- Sasaran



Sumber: www.interestingfacts.biz.
19 Februari 2009

Permainan bulu tangkis.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi olahraga bulu tangkis dan tenis meja sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah suatu permainan yang menggunakan raket dan *shuttle cock*. Permainan ini dimainkan oleh dua orang untuk permainan *single* atau empat orang untuk permainan *double*. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar maka harus mengetahui dan menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan cara yang benar.

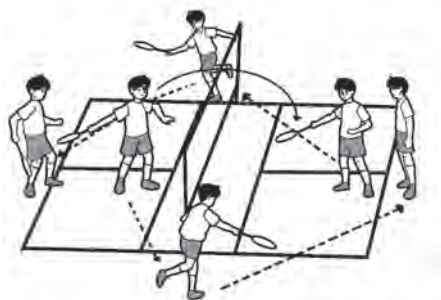
1. Teknik Dasar Bulu Tangkis

Teknik dasar memegang raket, *servis forehand*, dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dilakukan sebagai berikut.

a. Cara 1

Melakukan servis panjang/tinggi (*forehand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Permainan dilakukan berpasangan/kelompok.
- 2) Pemain yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



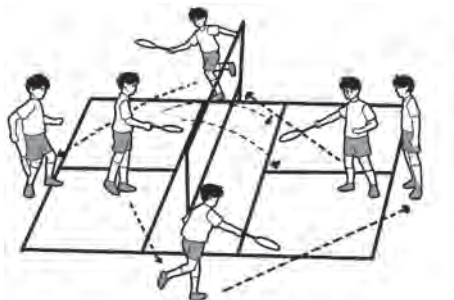
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.1 Berlatih servis panjang/tinggi (*forehand*)

b. Cara 2

Melakukan servis pendek (*backhand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Permainan dilakukan berpasangan/kelompok.
- 2) Pemain yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



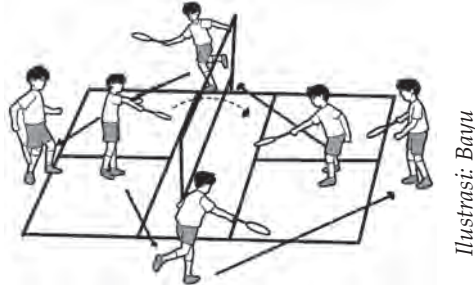
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.2 Cara melakukan servis pendek (*backhand*)

c. Cara 3

Melakukan servis pendek (*backhand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis. Cara melakukannya:

- 1) Permainan dilakukan berpasangan/kelompok.
- 2) Pemain yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.3 Cara melakukan servis pendek (*backhand*)

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, seperti berikut.

- a. Saat melakukan servis perlu konsentrasi untuk mengarahkan bola.
- b. Saat melakukan servis panjang (*forehand*), bola diupayakan dipukul melambung tinggi dan bola jatuh di daerah servis.
- c. Saat melakukan servis pendek (*forehand* atau *backhand*), bola diupayakan dipukul melambung tipis di atas bibir net dan bola jatuh di daerah servis dekat belakang garis servis.

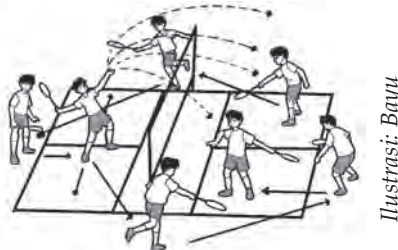
2. Teknik Dasar Memukul

Teknik dasar memegang raket untuk pukulan *forehand* dan *backhand* harus dilakukan dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Cara pembelajarannya sebagai berikut.

a. Cara 1

Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola lurus. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, bergerak berpindah tempat.



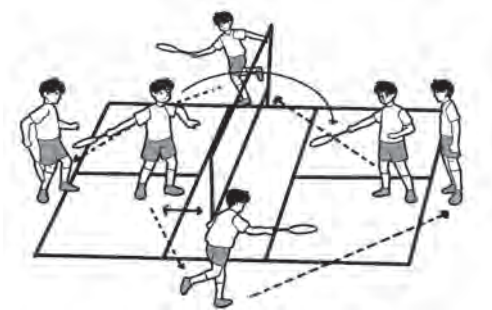
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.4 Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola lurus.

b. Cara 2

Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola menyilang lapangan. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, bergerak berpindah tempat.



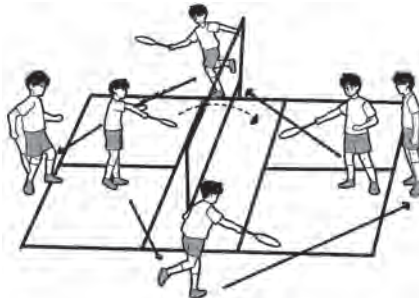
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.5 Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola menyilang lapangan

c. Cara 3

Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola lurus. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *backhand*, bergerak berpindah tempat.



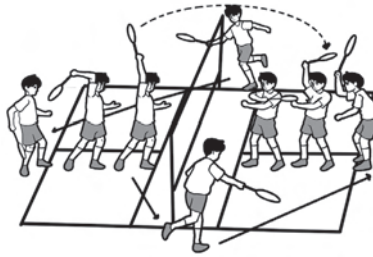
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.6 Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola lurus.

d. Cara 4

Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola menyilang lapangan. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *backhand*, bergerak berpindah tempat.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.7 Melakukan pegangan raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan.

3. Bermain Bulu Tangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Tujuan dari kegiatan bermain bulu tangkis yang dimodifikasi, sebagai berikut.

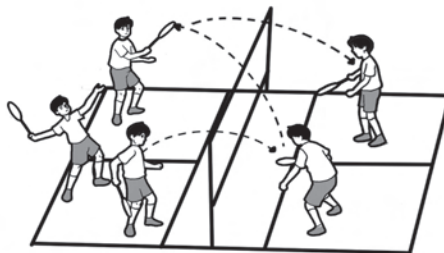
- Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang dipelajarinya.
- Untuk menerapkan taktik dan strategi dalam bermain bulu tangkis.
- Agar peserta didik dalam bermain lebih rekreatif dan menggembirakan.
- Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.

Cara pembelajaran untuk bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

a. Cara 1

Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik dasar pukulan bulu tangkis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* dan *backhand*.
- 2) Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 5 – 10 menit).



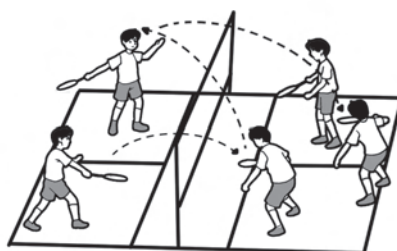
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.8 Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik dasar pukulan bulu tangkis

b. Cara 2

Bermain 3 lawan 2 dengan menggunakan teknik dasar pukulan bulu tangkis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* dan *backhand*.
- b) Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 5 – 10 menit).



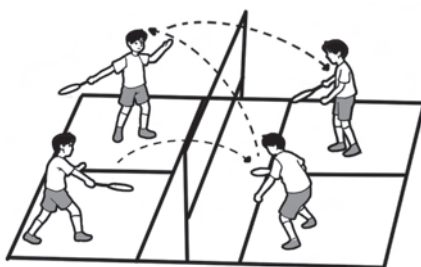
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.9 Bermain 3 lawan 2 dengan menggunakan teknik dasar pukulan bulu tangkis

c. Cara 3

Bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan teknik dasar pukulan bulutangkis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* dan *backhand*.
- Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 5 – 10 menit).



Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.10 Bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan teknik dasar pukulan bulu tangkis



Tugas

Lakukan teknik dasar memukul dengan pukulan *forehand*!

B. Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan suatu olah raga yang dimainkan di dalam gedung maupun di luar gedung. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara *single* ataupun *double*. Tenis meja dimainkan di atas meja dengan ukuran yang telah ditentukan. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar maka harus mengetahui dan menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan cara yang benar.

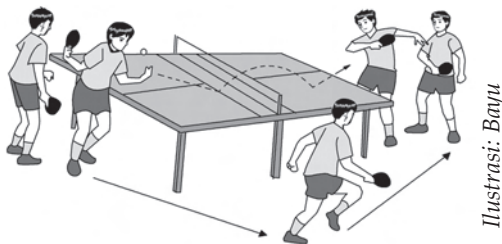
1. Teknik Dasar Tenis Meja

Teknik dasar memegang *bed*, servis *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Cara pembelajarannya sebagai berikut.

a. Cara 1

Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan/ke-lompok.
- 2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



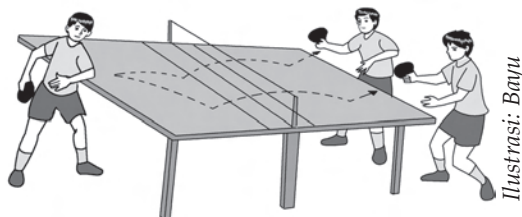
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.11 Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis.

b. Cara 2

Melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan/ke-lompok.
- 2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



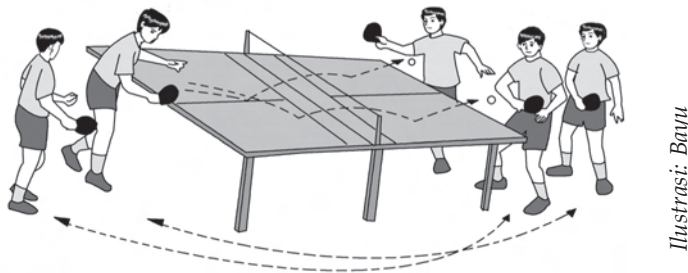
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.12 Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis.

c. Cara 3

Melakukan servis *forehand* dan *backhand* ke sasaran (target). Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan/ke-lompok.
- 2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.13 Melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis

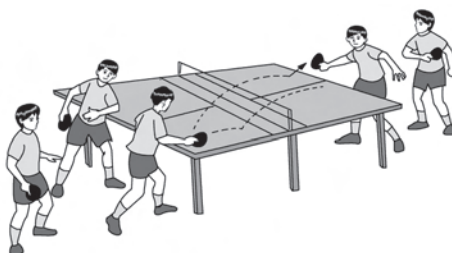
2. Teknik Dasar Memukul

Teknik dasar memegang *bet*, pukulan *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Cara pembelajarannya sebagai berikut.

a. Cara 1

Melakukan pegangan *bet* dan pukulan *forehand* dan *backhand* arah bola lurus. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dilambungkan oleh teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, dan pelambung bergerak berpindah tempat.



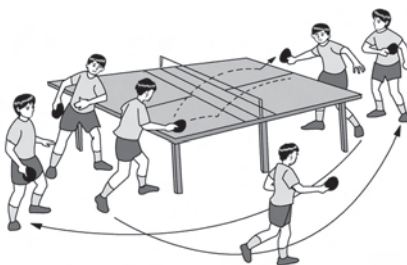
Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.14 Cara melakukan servis *forehand* dan *backhand* ke sasaran (target)

b. Cara 2

Melakukan pegangan *bet* dan pukulan *forehand* dan *backhand* arah bola menyilang meja. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dilambungkan oleh teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, dan pelambung bergerak berpindah tempat.



Ilustrasi: Bayu

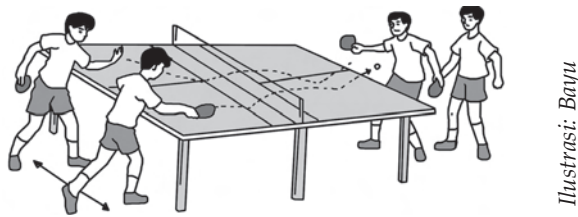
Gambar 2.15 Melakukan pegangan *bet* dan pukulan *forehand* dan *backhand* ke arah bola lurus

c. Cara 3

Melakukan pegangan *bet* dan pukulan *forehand* dan *backhand*, bergerak ke kanan dan kiri arah bola menyilang/lurus. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dilambungkan oleh teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, dan pelambung bergerak berpindah tempat.



Gambar 2.16 Melakukan pegangan bet dan pukulan *forehand* dan *backhand* arah bola menyilang meja

d. Cara 4

Melakukan pegangan *bet* dan pukulan *forehand* serta *backhand*, bola dipukul dengan teknik servis (*forehand/backhand*). Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Bola dilambungkan oleh teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, dan servis bergerak berpindah tempat.



Gambar 2.17 Melakukan pegangan bet dan pukulan *forehand* serta *backhand* bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus.

3. Bermain Tenis Meja dengan Peraturan yang Dimodifikasi

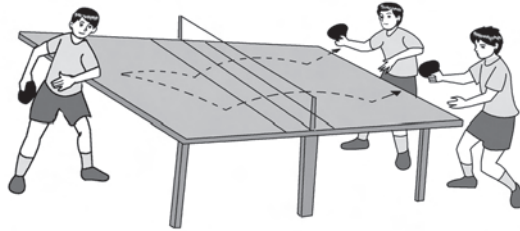
Tujuan dari kegiatan bermain tenis meja yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut.

- a. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang dipelajarinya.
- b. Untuk menerapkan taktik dan strategi dalam bermain tenis meja.
- c. Agar peserta didik dalam bermain lebih kreatif dan menggembirakan.
- d. Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.

Cara pembelajaran untuk bermain tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi. Misalnya bermain tenis meja, 1 lawan 2 pemain. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand*.

- b. Pemain dianggap kalah apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
- c. Permainan dilakukan 5 – 10 menit.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 2.18 Melakukan pegangan bet dan pukulan forehand dan backhand, bola dipukul dengan teknik servis (forehand/backhand).

Tugas

Lakukan latihan *backhand* dan *forehand*! Adakah kamu menemui kesulitan? Tanyakan kepada guru cara mengatasinya!

Rangkuman

- ❖ Bulu tangkis adalah suatu permainan yang menggunakan raket dan *shuttle cock*. Permainan ini dimainkan oleh dua orang untuk permainan *single* atau empat orang untuk permainan *double*. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar maka harus mengetahui dan menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan cara yang benar.
- ❖ Tenis meja merupakan suatu olahraga yang dimainkan di dalam gedung ataupun di luar gedung.

Evaluasi

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

1. Arah bola yang benar hasil servis *forehand* panjang permainan bulu tangkis adalah
 - a. melambung tinggi dan bola jatuh di dekat garis servis
 - b. melambung tinggi dan bola jatuh jauh di belakang garis servis
 - c. datar dan bola jatuh di belakang garis lapangan
 - d. datar dan bola jatuh di depan garis servis
2. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan servis *forehand* dan *backhand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah
 - a. mengayun ke depan
 - b. mendorong bola ke depan
 - c. memukul bola ke depan
 - d. mendorong bola ke samping
3. Kontak raket dan bola saat melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah
 - a. pada ketinggian lutut
 - b. pada bawah lutut
 - c. pada ketinggian pinggang
 - d. pada ketinggian dada
4. Kontak raket dengan bola saat melakukan servis *backhand* pada permainan bulu tangkis adalah pada ketinggian
 - a. paha
 - b. lutut
 - c. pinggang
 - d. dada
5. Gerakan kaki kanan dipindahkan ke depan bersamaan berat badan pada teknik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis adalah pada saat
 - a. bola akan menyentuh kepala raket
 - b. bola telah menyentuh kepala raket
 - c. bola melambung tinggi di udara
 - d. bola akan dipukul lawan main
6. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja adalah
 - a. mengayun penuh ke depan
 - b. memukul penuh ke depan
 - c. memutar penuh ke depan
 - d. mengayun penuh ke belakang
7. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan teknik *forehand* permainan tenis meja adalah
 - a. agak menyilang di depan dada
 - b. lurus ke depan badan
 - c. lurus ke samping badan
 - d. agak menyilang di belakang badan

8. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan teknik *backhand* permainan tenis meja adalah
 - a. lurus ke depan sejajar bahu
 - b. lurus ke depan sejajar kepala
 - c. lurus ke depan sejajar pinggang
 - d. lurus ke depan sejajar lutut
9. Perkenaan bet pada bola yang benar saat melakukan teknik servis *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja adalah
 - a. atas bola
 - b. belakang bola
 - c. samping bola
 - d. depan bola
10. Posisi yang benar saat akan melakukan servis *forehand top spin* pada permainan tenis meja adalah dipegang di samping
 - a. depan badan
 - b. belakang badan
 - c. atas badan
 - d. bawah badan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Sebutkan dua macam perbedaan teknik pukulan servis *forehand* dan *backhand* pada permainan bulu tangkis!
2. Sebutkan dua macam perbedaan teknik pukulan servis *forehand* dan *backhand* pada permainan tenis meja!
3. Di manakah posisi jatuhnya *shuttle cock* yang benar hasil servis pendek *forehand* dan *backhand* pada permainan bulu tangkis?
4. Jelaskan secara singkat tentang pengertian bulutangkis!
5. Berapakah ukuran lapangan bulu tangkis?

Bab 3

Lari Estafet, Lompat Jauh, dan Lempar Lembing



Kata Kunci

- Estafet
- Tongkat
- Visual
- Nonvisual
- Lompat jauh
- Check mark
- Sprint
- Lempar
- Lembing
- Cross step



Sumber: www.interestingfacts.biz.
21 Februari 2009.

Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi lari estafet dan lompat jauh sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Lari Sambung (Estafet)

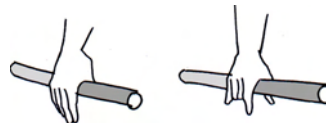
Lari sambung/lari estafet merupakan nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Lari sambung/lari estafet adalah lari beregu yang pelarinya secara bersambung (estafet) bergantian membawa tongkat estafet dari garis *start* sampai dengan *finish*. Pada nomor ini tiap regu terdiri atas empat atlet. Sebagai nomor beregu diperlukan kerja sama yang baik terutama dalam pemberian dan penerimaan tongkat. Selain kekompakan regu, strategi penempatan pelari dan teknik-teknik lari jarak pendek pada lari sambung juga sangat mempengaruhi kecepatan. Teknik lari estafet, meliputi berikut.

1. Teknik Memegang Tongkat Estafet

Ujung tongkat dipegang dengan tangan kiri atau kanan menurut kebutuhan atau pegangan yang dirasakan enak oleh pelari, sedangkan ujung yang lain dipegang oleh penerima berikutnya. Teknik memegang tongkat estafet dibedakan menjadi berikut ini.

a. Teknik Memegang Tongkat ketika Akan Start

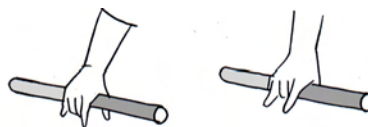
- 1) Tongkat dipegang dengan pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika *start*, ibu jari dan jari telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis *start*.



Gambar 3.1 Cara memegang tongkat estafet saat start

Ilustrasi: Susanto

- 2) Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah sehingga ketika *start* ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis *start*.



Gambar 3.2 Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah

Ilustrasi: Susanto

b. Teknik Memegang Tongkat ketika Akan Memberikan Tongkat

Teknik ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang.



Gambar 3.3 Teknik memegang tongkat.

Ilustrasi: Susanto

2. Teknik Lari Estafet

Lari estafet menggunakan *start* jongkok untuk pelari pertama, sedangkan untuk pelari 2, 3, dan 4 menggunakan *start* melayang. Lari sambung dalam satu regu berjumlah 4 pelari, terdiri atas pelari pertama yang membawa tongkat estafet dengan tangan kanan, pelari kedua menerimanya dengan tangan kiri, diberikan kepada

pelari ketiga yang menerima dengan tangan kanan, kemudian diberikan ke tangan kiri pelari terakhir. Lari dilakukan di lintasan masing-masing.

3. Teknik Pergantian Tongkat Estafet

Teknik pergantian tongkat estafet ada dua cara, seperti berikut.

a. Cara Visual

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

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



Gambar 3.4 Cara visual

Ilustrasi: Susanto

b. Cara Nonvisual

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

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



Gambar 3.5 Cara nonvisual

Ilustrasi: Susanto

4. Teknik Penempatan Pelari Estafet

Teknik penempatan pelari estafet dapat dilakukan dengan pengelompokan sebagai berikut:

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

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam lari estafet, seperti berikut ini.

- a. Kesalahan-kesalahan si penerima yang menghasilkan *wissel* tidak baik/kurang menguntungkan (bukan *disqualified*), sebagai berikut.
 - 1) Penerima berangkat terlambat.
 - 2) Penerima berangkat terlalu cepat.
 - 3) Penerima lari tidak dengan kecepatan maksimal.
 - 4) Penerima lari terlalu ke kanan.
 - 5) Penerima mengacungkan tangan yang keliru.
 - 6) Penerima mengacungkan tangan yang goyang.
 - 7) Penerima lari dengan menoleh ke kanan/ke kiri.
 - 8) Penerima lari berbelok-belok, tidak lurus.
- b. Kesalahan-kesalahan si pemberi yang menghasilkan *wissel* tidak baik/kurang menguntungkan (bukan *disqualified*), sebagai berikut.
 - 1) Pemberi mengayunkan tongkat dengan tangan yang salah.
 - 2) Pemberi tidak memberi aba-aba "Ya", pada waktu akan mengayunkan tongkat.
 - 3) Pemberi mengayunkan tongkat bersama-sama dengan memberi aba-aba "Ya".
 - 4) Pemberi lari terlalu ke kiri.
 - 5) Pemberi mengayunkan tongkat kurang tepat pada tangan si penerima.
 - 6) Pemberi mengurangi kecepatannya pada saat akan mengayunkan tongkat.
- c. Diskualifikasi
Pelari dinyatakan diskualifikasi jika terjadi hal-hal sebagai berikut.
 - 1) Pelari pertama mencuri *start* dua kali.
 - 2) Pelari melakukan pindah lintasan yang menguntungkan.
 - 3) Pelari mengganggu pelari lain, misalnya memotong lintasan lain setelah melakukan *wissel*.
 - 4) Pergantian tongkat yang telah melewati daerah *wissel*.
 - 5) Tongkat jatuh selama pergantian, dan penerima sudah melewati batas pergantian, kemudian kembali mengambilnya.
 - 6) Tongkat jatuh, dan diambilkan oleh orang lain yang bukan regu estafet.
 - 7) Mengganti anggota regu yang pernah lari.
 - 8) Memasuki garis *finish* tanpa membawa tongkat.
 - 9) Tidak berhasil memasuki garis *finish*.



Tugas

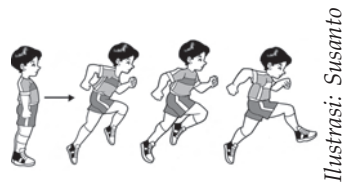
Lakukan pemberian tongkat dengan cara visual dan cara nonvisual! Menurut kamu lebih mudah cara yang mana? Apabila mengalami kesulitan tanyakan kepada guru!

B. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*)

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Caranya dengan berlari secepat-cepatnya, kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Gaya berjalan di udara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Gerakannya lebih sulit dibandingkan dengan gaya jongkok ataupun gaya menggantung, karena gaya ini membutuhkan kelincahan gerak. Teknik yang harus dikuasai adalah sebagai berikut.

1. Teknik Awalan

Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal (*sprint*), namun masih terkendali untuk melakukan tolakan. Tujuan dari awalan adalah meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya.



Gambar 3.6 Cara melakukan awalan dalam lompat jauh.

Panjang lintasan awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter agar dapat memperoleh hasil lompatan pada balok tumpuan. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan yang matang dari jumlah langkah awalan yang tepat. Selanjutnya digunakan tanda-tanda (*check marks*) untuk mengatur ketepatan langkah. Cara melakukan awalan atau ancang-ancang dalam lompat jauh adalah sebagai berikut.

- Lari awalan tergantung dari kemampuan masing-masing siswa.
- Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertumpu bertolak.
- Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah terakhir awalan.

2. Teknik Tumpuan atau Tolakan

Tumpuan atau tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya adalah menghasilkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Adapun cara melakukan tumpuan atau tolakan adalah sebagai berikut.



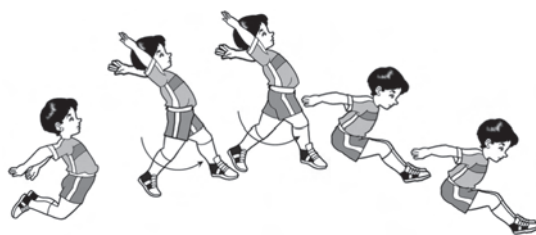
Gambar 3.7 Cara melakukan tumpuan atau tolakan.

- Ayunkan paha kaki ke posisi horisontal dan dipertahankan.
 - Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
 - Bertolaklah ke depan dan ke atas.
- Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain sebagai berikut.
- Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat.
 - Terjadi perubahan kecepatan horizontal ke vertikal.

3. Teknik Melayang (Saat di Udara)

Gaya jalan di udara (*walking in the air*) atau sering juga disebut gaya menendang (*hitch-kick style*) merupakan gaya yang sekarang ini paling populer. Gaya ini lebih menjanjikan tinggal landas yang efisien dan kesempatan mempersiapkan pendaratan yang lebih awal. Gerakan kaki yang memutar (berjalan) selama melayang di udara akan mempermudah pelompat dalam mempersiapkan pendaratan yang baik.

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



Ilustrasi: Susanto

Gambar 3.8 Teknik melayang (saat di udara).

Ada hal yang perlu diperhatikan, yaitu pada saat melayang di udara, kaki digerakkan dengan pangkal paha, seperti orang berjalan di udara.

4. Teknik Mendarat

Pada saat mendarat, atlet lompat jauh harus menjulurkan kedua tangan ke depan dengan tetap menjaga keseimbangan badan agar tidak jatuh dengan cara sebagai berikut.

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



Ilustrasi: Susanto

Gambar 3.9 Teknik mendarat.



Tugas

Praktikkan lompat jauh dengan teknik melayang di udara!

C. Lempar Lembing Awalan Langkah Silang (Cross Step)

Lempar lembing merupakan nomor lempar dalam atletik. Dalam pelombaan lempar lembing tujuan utamanya adalah dapat melakukan lemparan sejauh-jauhnya. Agar dapat melakukan lemparan dengan baik dan benar serta menghasilkan lemparan yang sejauh-jauhnya maka dituntut harus menguasai teknik-teknik sebagai berikut:

1. Cara Memegang Lembing

Cara memegang lembing dapat dibedakan menjadi tiga macam, seperti berikut.

a. Cara Amerika (American Style)

Cara Amerika adalah cara memegang lembing dengan cara jari telunjuk dan ibu jari berada tepat di belakang lilitan tali pegangan lembing.



Gambar 3.10 American style.

Ilustrasi: Susanto

b. Cara Finlandia (Finlandia Style)

Cara Finlandia adalah cara memegang lembing dengan cara jari tengah dan ibu jari berada tepat di belakang lilitan tali pegangan lembing, sedangkan letak jari telunjuk lurus ke arah belakang di bawah lembing.



Gambar 3.11 Finlandia style

Ilustrasi: Susanto

c. Cara Menjepit

Cara menjepit adalah cara memegang lembing dengan cara telunjuk dan jari tengah menjepit lembing tepat di belakang pegangan (lilitan tali).



Gambar 3.12 Cara menjepit.

Ilustrasi: Bayu

2. Cara Membawa Lembing

Cara membawa lembing adalah cara membawa mulai saat berdiri, mengambil awalan sampai saat akan melempar. Ada tiga cara membawa lembing, seperti berikut.

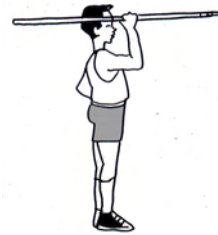
- Tangan pembawa lurus ke belakang serong ke bawah, lembing dipegang di samping badan segaris dan menempel pada lengan, sedangkan ujung lembing di samping dada.



Gambar 3.13 Tangan pembawa ke belakang serong ke bawah.

Ilustrasi: Susanto

- b. Tangan pembawa lembing ditekuk membentuk sudut 90 derajat, lembing dipegang setinggi telinga dan tepat di atas bahu. Posisi lembing bisa horisontal (mendatar), serong ke atas atau serong ke bawah.



Ilustrasi:
Susanto

Gambar 3.14. Tangan pembawa lembing ditekuk membentuk sudut 90 derajat

- c. Tangan pembawa lembing diangkat sedikit lebih tinggi di atas kepala. Posisi lembing bisa horisontal (mendatar), serong ke atas, atau serong ke bawah.



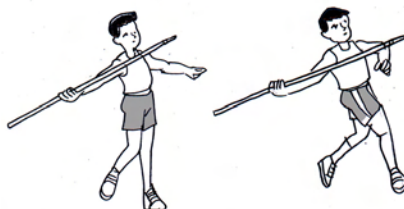
Ilustrasi: Susanto

Gambar 3.15 Tangan pembawa lembing di angkat sedikit lebih tinggi di atas kepala.

3. Langkah Silang (Cross Step) Sebelum Melempar

Langkah silang (*cross step*) adalah merupakan gaya melempar yang berasal dari Finlandia. Gaya ini banyak dipakai oleh atlet lempar lembing tingkat dunia. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Langkah terakhir saat akan melempar, yaitu menyilang di muka untuk mengambil posisi lempar. Langkah kaki ini umumnya dilakukan oleh pelempar yang sudah berpengalaman. Bagi pelempar pemula biasanya langkah silangnya tidak sempurna.
- Bersamaan dengan melakukan langkah silang, tangan pembawa lembing ditarik lurus ke belakang, mata lembing mengarah serong ke atas, badan agak miring (agak menyamping sektor lemparan) untuk melakukan langkah silang.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 3.16 Langkah silang (*cross step*).

4. Lentingan Badan dan Tangan Saat Melempar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap terakhir langkah silang merupakan kelanjutan untuk melempar (diperoleh sikap lempar).
- Jika lemparan dilakukan dengan tangan kanan, maka kaki kanan diluruskan ke belakang kaki kiri berada di depan, dan lutut ditekuk.
- Siku tangan pembawa lembing ditekuk, dan diteruskan memutar badan secara cepat untuk memperoleh lemparan yang baik dan sejauh-jauhnya
- Bersamaan dengan memutar badan ke arah sektor lemparan, lembing dilemparkan dengan cepat.



Ilustrasi: Susanto

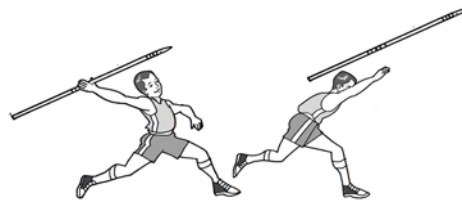
Gambar 3.17 lentingan badan dan tangan rapat saat melempar.

5. Sikap Akhir Setelah Melempar

Sikap akhir setelah melempar disebut juga gerakan lanjutan (*follow throw*). Gerakan ini untuk membantu kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan badan agar tidak terjatuh ke depan yang bisa menyebabkan kegagalan lemparan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan lanjutan, antara lain sebagai berikut.

- Sikap badan menghadap ke arah lemparan lembing, kaki kanan jatuh di depan menggantikan posisi kaki kiri.
- Kaki kiri ke belakang sambil menjaga keseimbangan, sedangkan tubuh condong ke depan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 3.18 Sikap akhir setelah melempar.

Ada beberapa ketentuan yang harus dipahami oleh atlet lempar lembing, yang apabila dilakukan maka atlet tersebut dikenai diskualifikasi, yaitu sebagai berikut.

- Menyentuh besi batas lemparan sebelah atas.
- Kaki menyentuh tanah di luar besi batas lemparan.

3. Setelah melempar pelembar keluar lewat garis lempar.
4. Lembing yang dilemparkan jatuh di luar sektor lemparan.
5. Ujung lembing tidak memberi bekas di tanah.
6. Lembing dipegang dengan dua tangan.
7. Dipanggil lebih dari dua menit, pelembar belum juga siap melempar.

Ketentuan lainnya adalah lembing yang telah dilemparkan dan patah pada saat meluncur di udara, maka lemparan diulangi.



Tugas

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan cara memegang lembing yang benar!
2. Sebutkan cara membawa lembing yang benar!
3. Apakah pengertian *follow throw* dalam lempar lembing?

Rangkuman

- ❖ Lari sambung/lari estafet merupakan nomor lari dalam cabang olah raga atletik. Lari sambung/lari estafet adalah lari beregu yang pelarinya secara bersambung (estafet) bergantian membawa tongkat estafet dari garis *start* sampai *finish*. Pada nomor ini tiap regu terdiri atas empat atlet, sebagai atlet beregu diperlukan kerja sama yang baik terutama dalam pemberian dan penerimaan tongkat. Selain kekompakan regu, strategi penempatan pelari dan teknik-teknik lari jarak pendek pada lari sambung juga sangat mempengaruhi kecepatan.
- ❖ Teknik lari estafet, meliputi sebagai berikut:
 1. teknik memegang tongkat estafet;
 2. teknik lari etafet;
 3. teknik pergantian tongkat etafet;
 4. teknik penempatan pelari estafet.
- ❖ Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat.
- ❖ Gaya berjalan di udara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Gerakannya lebih sulit dibandingkan dengan gaya jongkok ataupun gaya menggantung karena gaya ini membutuhkan kelincahan gerak. Teknik yang harus dikuasai adalah sebagai berikut.
 1. teknik awalan;
 2. teknik tumpuan atau tolakan;
 3. teknik melayang (saat di udara) ;
 4. teknik mendarat.
- ❖ Lempar lembing merupakan nomor lempar dalam atletik. Dalam pelombaan lempar lembing tujuan utamanya adalah dapat melakukan lemparan sejauh-jauhnya. Agar

dapat melakukan lemparan dengan baik dan benar serta menghasilkan lemparan yang sejauh-jauhnya, maka dituntut harus menguasai teknik-teknik sebagai berikut:

1. cara memegang lembing;
2. cara membawa lembing;
3. langkah silang (*cross step*) sebelum melempar;
4. lentingan badan dan tangan saat melempar;
5. sikap akhir setelah melempar.

❖ Lembing yang telah dilemparkan dan patah pada saat meluncur di udara maka lemparan diulangi.

Evaluasi

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

1. Jumlah anggota setiap pada regu pada nomor estafet adalah
 - a. 3 atlet
 - b. 4 atlet
 - c. 5 atlet
 - d. 6 atlet
2. Pelari kedua pada nomor lari estafet, menggunakan *start*
 - a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. melayang
 - d. duduk
3. Lari estafet termasuk nomor lomba lari jarak
 - a. pendek
 - b. menengah
 - c. jauh
 - d. sedang
4. Daerah *wissel* (pergantian tongkat) pada lari estafet mempunyai jarak
 - a. 10 meter
 - b. 15 meter
 - c. 25 meter
 - d. 20 meter
5. Penerimaan tongkat estafet, dengan cara menoleh / melihat ke belakang disebut
 - a. cara nonvisual
 - b. cara visual
 - c. cara langsung
 - d. cara tidak langsung
6. Pada lari estafet, pelari yang memiliki lari baik dalam tikungan ditempatkan pada urutan
 - a. pertama
 - b. kedua
 - c. ketiga
 - d. keempat
7. Pada nomor lempar lembing, cara melangkah sebelum melakukan lemparan yang didahului langkah silang disebut
 - a. gaya *hop step*
 - b. gaya *cross step*
 - c. gaya Amerika
 - d. gaya *flop*
8. Cara pegangan lembing yang dijepit dengan telunjuk dan jari tengah disebut
 - a. cara Amerika
 - b. cara Finlandia
 - c. cara *tang*
 - d. cara *stradlle*

9. Sikap akhir setelah melakukan lemparan dalam lempar lembing disebut
- a. *throw in*
 - b. *finishing*
 - c. *follow throw*
 - d. *the end*
10. Sikap akhir atau gerak ikutan pada lempar lembing bertujuan untuk
- a. menjaga keseimbangan
 - b. menjaga jarak
 - c. memperlancar gerakan
 - d. memperjauh lemparan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan nomor lari estafet?
2. Jelaskan cara pergantian tongkat yang baik pada lari estafet!
3. Sebutkan dua cara penerimaan tongkat estafet!
4. Jelaskan cara melakukan lempar lembing gaya *cross step*!
5. Jelaskan 4 macam teknik yang harus dikuasai atlet lompat jauh!

Bab 4

Bela Diri Pencak Silat



Kata Kunci

- Pencak silat
- Menyerang
- Menghindar
- Menangkis



Sumber: www.interestingfacts.biz,
21 Februari 2009

Bela diri pencak silat.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi bela diri pencak silat sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Ciri-Ciri dan Nilai Pencak Silat

1. Ciri Umum

Bela diri pencak silat mempunyai ciri umum sebagai berikut.

- Menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh.
- Dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata.
- Lahir dan tumbuh serasi dengan alam sekitarnya, watak dan kepribadian sesuai dengan agama, suku bangsa, kepercayaan, dan kebatinan.

2. Ciri Khusus

Bela diri pencak silat mempunyai ciri khusus sebagai berikut.

- Sikap tenang dan rileks.
- Menggunakan kelentukan, kecepatan, kelincahan, waktu dan sasaran yang tepat dengan gerak cepat untuk menguasai lawan bukan dengan kekuatan.
- Menggunakan prinsip timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat badan.
- Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

3. Nilai yang Terkandung

Bela diri pencak silat mempunyai kandungan nilai sebagai berikut.

- Untuk mengembangkan aspek spiritual.
- Untuk mengembangkan aspek bela diri.
- Untuk mengembangkan seni.
- Untuk mengembangkan olahraga.



Tugas

Hampir di setiap daerah terdapat berbagai aliran atau nama bela diri pencak silat. Sebutkan nama aliran pencak silat yang ada di wilayahmu!

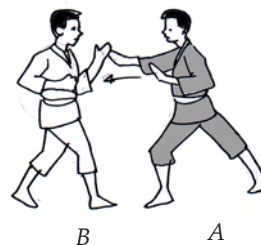
B. Teknik-Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik-teknik dasar dalam pencak silat yang perlu dikuasai sebagai berikut.

1. Teknik Menyerang dan Menghindar

a. Pesilat A Menyerang dan Pesilat B Menghindarkan Diri

- Tangan kanan A memukul ke arah ulu hati B, sambil kaki kiri maju selangkah.
- A menjatuhkan pukulan pada sasaran bersamaan dengan jatuhnya telapak kaki di lantai.
- Tangan kiri A melintang di dada dengan telapak terbuka dan jari-jari rapat.



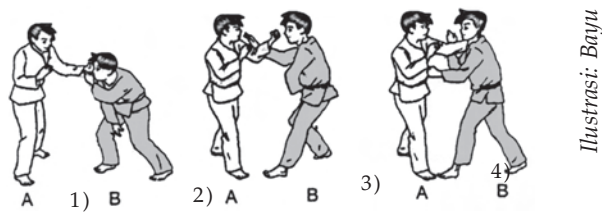
Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.1 Pesilat A menyerang dan pesilat B menghindarkan diri.

- 4) Tangan kiri B menangkis pukulan A ke dalam atas.
- 5) Tangan kanan B mengepal lurus ke bawah untuk melindungi bagian depan.

b. Pesilat A Menyerang *Double* dan B Menghindarkan Diri

- 1) A memukul lagi dengan tangan kiri ke arah muka B bersamaan dengan memindahkan kaki ke kanan serong depan selangkah.
- 2) Badan A condong ke depan, tangan kanan melintang di dada.
- 3) Tangan kanan B menampar tangan kiri A ke arah samping kiri, sambil kaki kanan dipindahkan ke belakang serong kanan, sedangkan badan diputar ke kanan.
- 4) Tangan kiri B memukul tulang rusuk A ke arah samping kiri bawah sambil kaki kiri dipindahkan selangkah ke muka. Badan condong ke muka kiri, tangan kanan melintang di dada.



Gambar 4.2 Pesilat A menyerang *double* dan B menghindarkan diri.

c. Pesilat A Menangkis dan B Menyerang

- 1) Kedua belah tangan A menahan serangan.
- 2) Sambil kaki kanan dipindahkan ke samping kanan kaki kiri dengan jarak satu langkah, badan berputar ke kiri setengah putaran menghadapi serangan.
- 3) Tangan kanan B memukul lurus ke arah rahang A, bersama-sama dengan kaki kanan maju, badan berputar ke kiri seperempat putaran dan condong ke depan.
- 4) Tangan kiri di dada.



Gambar 4.3 Pesilat A menangkis dan pesilat B menyerang.

d. Pesilat A Menyerang dan B Menghindar

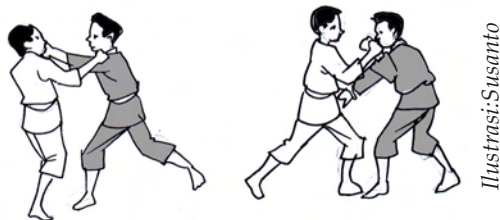
- 1) A memukul rahang kanan B. Pukulan dengan tangan kiri mengepal dari kiri bawah menuju kanan atas, beserta kaki kanan maju selangkah serong kanan.
- 2) Tangan kanan melintang di dada, badan condong ke depan.
- 3) Kepala B ditarik ke belakang dan badan dibungkukkan, kaki kanan serong kanan selangkah.
- 4) Kedua belah tangan di dada, berat badan pada kaki kanan.



Gambar 4.4 Pesilat A menyerang dan pesilat B menghindar.

e. Pesilat B Menyerang dan A Menangkap

- 1) Tangan kiri B memukul rahang muka A.
- 2) Posisi kaki tetap, badan lebih dicondongkan ke muka.
- 3) Tangan kiri A menangkap pergelangan tangan kiri B.
- 4) Tangan kanan B dibelitkan pada siku tangan kirinya.



Gambar 4.5 Pesilat B menyerang dan pesilat A menangkap.

f. Pesilat A Menangkap dan Merebahkan Pesilat B

- 1) A menghindarkan kepala dan badan ke belakang, kaki kiri mundur selangkah sambil tangan kanan menangkap pergelangan tangan kiri B.
- 2) Tangan kiri melindungi bagian badan yang lemah.
- 3) Setelah itu kaki kiri A dirintangkan di belakang kaki kiri B dan bersamaan dengan ini tangan kiri mendorong bahu kanan B dari depan untuk merebahkannya.
- 5) Setelah B jatuh, tangan kanan A menekan pergelangan tangan kiri B, dan tangan kiri A menekan bahu kanan B, lutut kiri menekan perut B.



Gambar 4.6 Pesilat A menangkap dan merebahkan pesilat B

g. Pesilat A Menghindar Serangan, Lalu Menyerang

- 1) A memindahkan kaki kanannya ke belakang lewat depan kiri dua langkah, tumit kiri diangkat.
- 2) Tangan kiri melintang di dada. Tangan kanan mengepal kuat di samping kanan.
- 3) A menendang ke samping ke arah rusuk sisi kanan B.
- 4) Tangan kanan melindungi bagian badan yang lemah dengan ujung jari menekan lantai.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.7 Pesilat A menghindari serangan dan menyerang.

h. Pesilat A Berputar dan Diteruskan Menyerang

- 1) A berputar setengah putaran ke kanan sehingga seperti balik kanan. Kaki kiri A yang tadinya di muka, sekarang ada di belakang. Siku kiri A yang tadinya di muka, kini di belakang dan siku kanan berada di muka dan cepat-cepat digunakan untuk menyiku rusuk kanan B.
- 2) Kaki kanan A yang berada di muka, bergerak selangkah ke kanan sambil siku kanan memukul tulang rusuk B sebelah kanan bawah.
- 3) Tangan kiri A membantu dan bersiap untuk menangkap kalau ada serangan dari B.

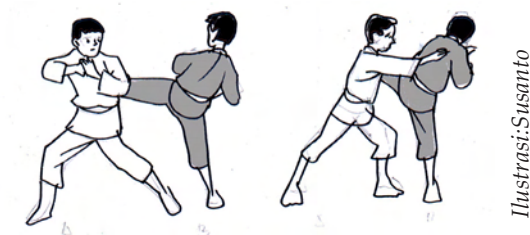


Ilustrasi: Susanto

Gambar 4.8 Pesilat A berputar dan terus menyerang

i. Pesilat A Menghindar dan Pesilat B Berputar ke Kiri Setengah Putaran

- 1) Badan A menghindari ke kiri dengan cara memindahkan kaki kiri maju selangkah serong kanan, dan diletakkan rapat-rapat pada belakang kaki kanan B. Saat melakukan hal tersebut kedua telapak tangan mendorong dengan keras bahu kanan B.
- 2) Akibat dorongan yang kuat dari A, maka B berputar ke kiri setengah putaran.



Gambar 4.9 Pesilat A menghindari dan pesilat B terputar ke kiri setengah putaran

j. Pesilat B Menyerang dan Pesilat A Menolak Serangan

- 1) Kaki kiri B menendang cepat ke arah lambung kiri A.
- 2) Tangan kiri B mengepal melindungi bagian badan yang lemah, tangan kanan terbuka melintang di dada.
- 3) Badan A berputar ke kiri setengah putaran sambil lengan kiri mengepal diluruskan untuk menolak kaki kiri B. Selanjutnya, telapak tangan kanan mendorong keras paha kiri B ke muka diikuti kaki kanan A melangkah ke muka dua langkah.



Gambar 4.10 Pesilat B menyerang dan pesilat A menolak serangan



Tugas

Lakukan dengan teman semejamu tugas berikut!

1. Lakukan gerakan menyerang dan merebahkan lawan!
2. Lakukan gerakan menghindari serangan dan berganti menyerang!

Rangkuman

- ❖ Ciri-ciri umum bela diri pencak silat
 1. Menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh.
 2. Dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata.
 3. Lahir dan tumbuh serasi dengan alam sekitarnya, watak dan kepribadian sesuai dengan agama, suku bangsa, kepercayaan dan kebatinan.
- ❖ Ciri khusus bela diri pencak silat
 1. Sikap tenang dan rileks.
 2. Menggunakan kelentukan, kecepatan, kelincahan, waktu dan sasaran yang tepat dengan gerak cepat untuk menguasai lawan bukan dengan kekuatan.
 3. Menggunakan prinsip timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat badan.
 4. Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.
- ❖ Nilai yang terkandung dalam bela diri pencak silat
 1. Untuk mengembangkan aspek spiritual.
 2. Untuk mengembangkan aspek beladiri.
 3. Untuk mengembangkan seni.
 4. Untuk mengembangkan olahraga.
- ❖ Teknik-teknik pencak silat yang perlu dikuasai meliputi
 1. Teknik menyerang.
 2. Teknik menghindar.

Evaluasi

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

1. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang diwariskan oleh
 - a. bangsa penjajah
 - b. bangsa Cina
 - c. bangsa asing
 - d. nenek moyang bangsa Indonesia
2. Berikut ini merupakan ciri umum pencak silat, *kecuali*
 - a. menggunakan seluruh anggota tubuh
 - b. sikap tenang, lemas dan rileks
 - c. dilakukan dengan tangan kosong ataupun bersenjata
 - d. tidak memerlukan senjata tertentu
3. Pencak silat mempunyai nilai untuk pengembangan bela diri sebagai berikut
 - a. mencerminkan niat luhur dan kepribadian bangsa
 - b. menanggulangi pengaruh negatif budaya asing
 - c. menjunjung tinggi sportivitas
 - d. tabah dalam menghadapi godaan dan cobaan

4. Suatu usaha pembelaan dengan cara menahan lengan/tungkai lawan untuk menjaga serangan berikutnya disebut teknik
 - a. jatuhan
 - b. lepasan
 - c. hambatan
 - d. sambut
5. Menahan kemungkinan gerakan lawan disebut
 - a. jatuhan
 - b. lepasan
 - c. penguasaan
 - d. hambatan
6. Teknik hambatan dapat dilakukan dengan cara
 - a. mendahului serangan lawan
 - b. menunggu serangan lawan
 - c. melihat situasi dan kondisi lawan
 - d. bersama melakukan gerakan
7. Mengubah serangan badan lawan dengan
 - a. sapuan
 - b. kaitan
 - c. dorongan
 - d. angkatan
8. Pembelaan meliputi teknik-teknik berikut ini, *kecuali*
 - a. tangkapan
 - b. penguasaan
 - c. lepasan
 - d. kunci
9. Upaya mencegah serangan berangkai atau menghentikan perlawanan lawan disebut
 - a. jatuhan
 - b. lepasan
 - c. hambatan
 - d. sambut
10. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian badan yang menjadi sasaran serangan, misalnya dengan melangkahkan kaki disebut
 - a. jatuhan
 - b. sapuan
 - c. tangkisan
 - d. hindaran

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Sebutkan empat macam teknik pembelaan lanjutan dalam pencak silat!
2. Jelaskan pengertian dari pencak dan silat!
3. Sebutkan minimal tiga ciri khusus pencak silat!
4. Sebutkan minimal tiga ciri umum pencak silat!
5. Jelaskan nilai pencak silat untuk pengembangan seni!

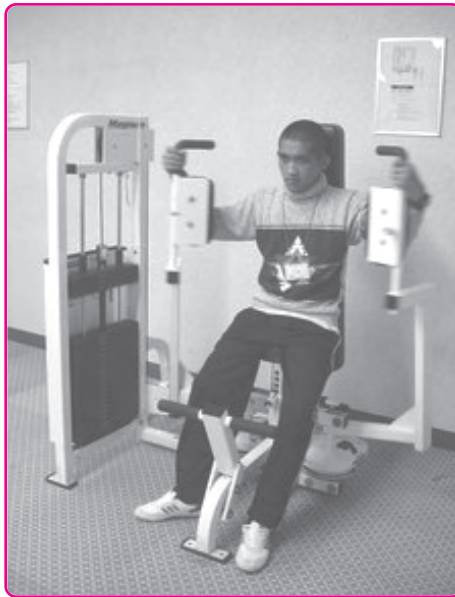
Bab 5

Kebugaran Jasmani



Kata Kunci

- Kebugaran
- Jasmani
- Kecepatan
- Kekuatan
- Kelentukan
- Daya tahan
- Jantung



Sumber: www.interestingfacts.biz.
8 Juni 2009

Melakukan angkat barbel untuk kebugaran jasmani.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi latihan kebugaran jasmani dengan alat sederhana dan sesuai kebutuhan sehingga kalian mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

A. Hakikat Latihan Kebugaran Jasmani

1. Definisi dan Fungsi Latihan Kebugaran Jasmani

Definisi kebugaran jasmani menurut hasil seminar nasional yang diselenggarakan oleh Dirjen Pemuda dan Olahraga adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti karena adanya pemulihan yang baik. Hal ini disebabkan semua organ tubuh dapat bekerja dan berfungsi dengan baik. Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Makin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang, makin tinggi kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya makin produktif jika kesegaran jasmaninya makin meningkat.

Dari hasil Seminar Nasional Kebugaran Jasmani yang dilaksanakan di Jakarta dijelaskan fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Makanan yang Cukup dan Bergizi

Fungsi makanan bagi tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan membantu kelancaran proses yang terjadi di dalam tubuh. Fungsi tersebut dapat terpenuhi apabila makanan yang kita konsumsi cukup asupan gizinya dan mengandung unsur empat sehat lima sempurna.

b. Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup yang sehat teratur dan dilakukan secara kontinu akan dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi pola makan yang teratur, cuci tangan, gosok gigi, termasuk menghindari kebiasaan hidup yang dapat merusak tubuh seperti merokok, minum-minuman keras dan mengonsumsi narkoba.

c. Istirahat atau Tidur yang Cukup

Setelah beraktivitas seharian, tubuh memerlukan istirahat untuk memulihkan kondisi tubuh sehingga kondisi tubuh akan kembali ke keadaan semula. Menurut penelitian, waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1–4 tahun adalah 12 jam, usia 4–12 tahun adalah 10 jam, untuk pelajar 8 jam, dan orang dewasa memerlukan waktu 5–7 jam per hari.

d. Olahraga

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan kontinu.



Tugas

Mengapa kecukupan istirahat setiap usia berbeda-beda?

B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

1. Latihan Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat berasal dari dalam (*internal resistance*) atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong, dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

a. Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan

Latihan untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan tahanan (*resistance exercises*). Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik.

1) Kontraksi Isometrik

Kontraksi isometrik atau kontraksi statik merupakan kontraksi sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh. Bentuk latihan dapat berupa mengangkat, mendorong, atau menarik benda yang tidak dapat digerakkan, seperti mendorong tembok atau pohon. Dalam kontraksi, isometrik otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak akan tampak suatu gerakan yang nyata atau dengan kata lain, tidak ada jarak yang ditempuh. Meskipun demikian, di dalam otot ada tegangan (*tension*), dan semua tenaga yang dikeluarkan di dalam otot diubah menjadi panas.



Gambar 5.1 Mendorong tembok untuk latihan kontraksi statik

Cara praktis untuk melatih kekuatan otot, misalnya, sambil duduk di kursi. Dengan cara mendorong atau menarik lengan kursi selama kurang lebih 10 detik, kita dapat mengembangkan kekuatan otot lengan. Setiap bentuk latihan dilakukan paling sedikit sebanyak tiga ulangan dengan istirahat selama 20–30 detik.

2) Kontraksi Isotonik

Dalam latihan isotonik tampak anggota tubuh bergerak. Sekelompok otot memanjang dan memendek. Oleh karena itu, kontraksi isotonik juga disebut kontraksi dinamik. Kontraksi isotonik meliputi dua macam bentuk. Pertama, kontraksi konsentrik (otot memendek, dan kedua kontraksi eksentrik (otot memanjang).



Gambar 5.2 Latihan kontraksi konsentrik.

Kontraksi konsentrik adalah tipe kontraksi otot yang lebih umum. Oleh karena itu, pada waktu otot akan memendek, di dalam otot ada tegangan, dan tegangan ini menyebabkan otot menjadi kuat.

Kontraksi eksentrik terjadi apabila otot memanjang dan berada dalam tegangan (*tension*). Beban diturunkan, akan tetapi dengan kecepatan yang melawan gravitasi (daya tarik) bumi.

Latihan isotonik biasanya dilakukan dengan memakai beban, baik berupa beban tubuh si pelaku itu sendiri maupun beban dari luar, seperti lempengan besi, katrol atau mesin latihan. Salah satu bentuk latihan isotonik yang populer ialah *weight training*. Latihan ini dapat memperbaiki sikap tubuh, dan meningkatkan kesegaran jasmani. Bahkan dapat mengembangkan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan *power* yang merupakan penunjang utama peningkatan prestasi seorang atlet.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.3 Latihan kontraksi eksentrik.

3) Kontraksi Isokinetik

Kontraksi isokinetik terjadi jika otot mendapatkan tahanan yang sama melalui seluruh ruang gerakannya sehingga otot bekerja secara maksimal pada setiap sudut persendian. Hal ini dimungkinkan dengan alat berlatih, yakni mesin latihan yang diciptakan secara khusus, seperti *universal gym*, *nautilus*, dan *cybex isokinetic exerciser*. Alat-alat itu memungkinkan otot berkontraksi secara cepat dan konstan melalui seluruh ruang gerakannya, karena mesin memiliki konsistensi untuk mengontrol kecepatan. Berdasarkan hasil penelitian, kontraksi isokinetik lebih baik jika dibandingkan dengan kontraksi isometrik dan kontraksi isotonik.

4) Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan yang Lebih Sederhana.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan yang dapat dilakukan secara sederhana dan biasanya dilakukan setelah melakukan latihan pemanasan, antara lain sebagai berikut.

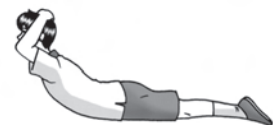
- a) Latihan kekuatan otot perut (*sit-up*).



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.4 Latihan kekuatan otot perut

- b) Latihan kekuatan otot punggung (*back-lift*).



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.5 Latihan kekuatan otot punggung

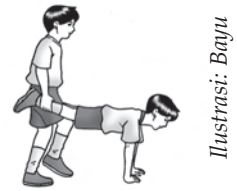
- c) Latihan kekuatan otot tangan (menumpu pada kedua tangan/*push up*).



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.6 Latihan kekuatan otot tangan

- d) Latihan kekuatan otot lengan dan bahu (berjalan dengan lengan berpasangan).



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.7 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

2. Latihan Kecepatan (Speed)

a. Manfaat Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat agar mencapai hasil yang sebaik mungkin. Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kecepatan seseorang yang tinggi bergantung pada potensi sejak lahir dan merupakan hasil latihan secara teratur, cermat, dan dengan perencanaan yang tepat.

b. Macam-Macam Bentuk Latihan Kecepatan

Bentuk-bentuk kecepatan ada tiga macam, seperti berikut.

1) Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan *interval running* dengan volume beban latihan 5–10 kali giliran lari, jarak 30–80 meter, dan intensitas latihan lari 80% – 100%.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.8 Kecepatan sprint

2) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan sikap anchang-anchang kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit
- Bunyi peluit pertama, lari kedepan secepat-cepatnya
- Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya
- Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya
- Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya
- Latihan ini dilakukan terus menerus secara berangkaik tanpa berhenti dahulu



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.9 Kecepatan reaksi

3) Kecepatan Bergerak (*Speed of Movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus, seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Tiap cabang olahraga memerlukan jenis kecepatan yang berlainan persentasenya. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan

bergerak dilakukan dengan metode *weight training* dengan volume beban latihan 4–6 kali giliran, intensitas 40% – 60%, dan *recovery* 2–3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), lari naik bukit, lari menuruni bukit, dan lari menaiki tangga gedung.



Gambar 5.10
Kecepatan Bergerak

3. Latihan Daya Tahan (*Endurance*)

a. Manfaat Latihan Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan merupakan unsur gerak dasar yang penting di samping kekuatan untuk mencapai prestasi maksimal.

b. Macam-Macam Daya Tahan

Bentuk-bentuk latihan daya tahan, antara lain sebagai berikut.

1) Daya Tahan Umum (*Basic Endurance* atau *General Endurance*)

Daya tahan umum adalah kemampuan daya tahan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan di mana intensitasnya rendah dan menengah. Untuk meningkatkan daya tahan umum dapat dilakukan dengan *interval training*.

2) Daya Tahan Otot Lokal (*Local Muscular Endurance* atau *Speed Endurance*)

Daya tahan otot lokal adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan yang submaksimal intensitasnya. Otot-otot setempat memegang peranan dalam proses daya tahan ini. Daya tahan otot lokal banyak memakai kombinasi proses *anaerob* dan *aerob*. Untuk mengembangkan kemampuan dapat dilakukan dengan latihan beban (*weight training*).

3) Daya Tahan Spesial (*Special Endurance* atau *Sprinting Endurance*)

Daya tahan spesial adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan yang maksimal intensitasnya. Pusat syaraf memegang peranan dalam proses daya tahan spesial, di mana banyak terjadi proses *anaerobik*. Cara pengembangannya dengan latihan beban (*weight training*).

4) Stamina

Stamina adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu, dengan aktivitas berintensitas tinggi (tempo tinggi, frekuensi tinggi dan selalu menggunakan *power*). Stamina merupakan proses *aerob* dan *anaerob* dalam batas waktu tertentu sesuai dengan jenis olahraga tertentu. Kombinasi dari ketiga macam daya tahan di atas merupakan stamina. Cara pengembangannya dapat dilakukan dengan *interval training* dengan kombinasi gerakan: lari di tempat – melompat – gerak menyamping.

c. Bentuk-Bentuk Latihan Daya Tahan Otot

Bentuk-bentuk *weight training* yang diuraikan berikut ini adalah bentuk-bentuk latihan yang sering digunakan dalam latihan. Akan tetapi masih ada lagi bentuk latihan yang lainnya. Bentuk-bentuk *weight training* di antaranya *press*, *high pull*, *curl*, *squat*, *heal raise* (*calf raises*), *pull over*, *bench press*, *snatch*, *shoulder shrug*, *triceps stretch*.

Bentuk – bentuk latihan beban di antaranya adalah :

1) **Press**

Cara melakukannya:

Beban di dada, dorong ke atas sehingga lengan lurus, lalu kembalikan lagi beban ke dada. Kedua kaki sebaris dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula kedua tangan memegang tiang (*bar*) barbel selebar bahu. Variasi lain adalah beban tidak diletakkan di dada, akan tetapi di pundak.



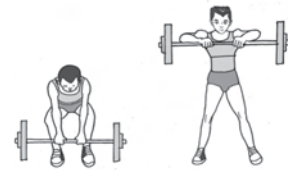
Gambar 5.11 Press

Ilustrasi: Susanto

2) **High pull**

Cara melakukannya:

Berdiri tegak, beban diletakkan pada paha dan dipegang dengan telapak tangan menghadap ke dalam. Angkat siku setinggi mungkin sehingga tiang besi berada kira-kira dekat dagu. Otot-otot yang terlatih adalah bahu dan pundak, *deltoid*, *trapezius*, *serratus anterior*, *biceps*, *brachialis*, dan *brachioradialis*.



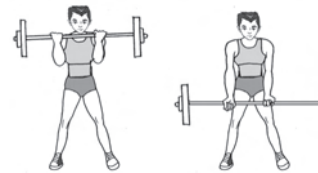
Gambar 5.12 High pull

Ilustrasi: Susanto

3) **Curl**

Cara melakukannya :

Berdiri tegak lengan lurus ke bawah, siku di samping badan, beban dipegang dengan telapak tangan menghadap ke depan. Bengkokkan lengan pada siku dengan siku tetap di samping badan. Otot yang terlatih adalah *biceps*, *brachialis* dan *brachioradialis*.



Gambar 5.13 Curl

Ilustrasi: Susanto

4) **Squat**

Cara melakukannya :

Beban ditaruh pada pundak di belakang leher , kemudian tungkai dibengkokkan. Sebaiknya tumit diganjal dengan suatu ketinggian, misalnya: sepotong kayu yang tebalnya kira-kira 4-5 cm. Otot yang terlatih adalah terutama otot-otot paha.



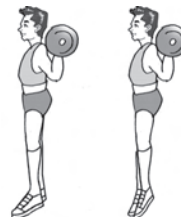
Gambar 5.14 Squat

Ilustrasi: Susanto

5) **Heal rise**

Cara melakukannya :

Beban diletakkan di pundak, kemudian angkat tumit setinggi mungkin. Untuk memberi ruang gerak yang lebih jauh untuk pergelangan kaki , ujung-ujung kaki diletakkan di suatu ketinggian kira-kira 3 cm tingginya. Otot yang terlatih adalah terutama otot-otot betis.



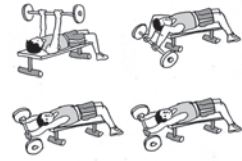
Gambar 5.15 Heal rise

Ilustrasi: Susanto

6) *Pull over*

Cara melakukannya :

Berbaring pada punggung di atas bangku, beban dipegang dengan lengan lurus sehingga lengan sedikit lebih rendah dari ketinggian bangku. Angkat beban ke atas sampai lengan tegak lurus dengan badan. Perlu diperhatikan bahwa dalam latihan ini pengeluaran napas dilakukan pada waktu mengangkat beban, dan pengambilan napas pada waktu kembali meluruskan lengan ke atas kepala. Latihan ini dapat juga dilakukan dengan lengan bengkok pada siku. Otot-otot yang terlatih adalah terutama otot-otot bagian dada, *latisimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids* *triceps*, *biceps* bagian atas.



Gambar 5.16 Pull over

Ilustrasi: Susanto

7) *Bench press*

Cara melakukannya:

Berbaring pada punggung dengan beban di atas dada, kemudian dorong beban tegak lurus ke atas hingga lengan lurus. Otot-otot yang terlatih adalah terutama otot-otot dada.



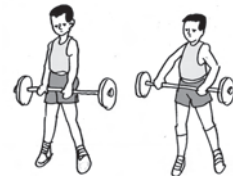
Gambar 5.17 Bench press

Ilustrasi: Susanto

8) *Shoulder shrug*

Cara melakukannya :

Berdiri tegak beban diletakkan di paha. Putarkan bahu dengan cara mengangkat dan menurunkannya. Otot-otot yang terlatih adalah otot-otot bahu, *upper back* dan leher belakang.



Gambar 5.18 Shoulder shrug

Ilustrasi: Susanto

9) *Triceps stretch*

Cara melakukannya :

Beban dipegang di belakang leher, kedua siku yang bengkok berada dekat di samping telinga. Angkatlah beban dengan cara meluruskan lengan. Selama latihan siku supaya tetap berada dekat telinga dan tidak bergerak ke depan. Cara memegang besi adalah dengan pegangan supinas (telapak tangan menghadap ke bawah). Otot-otot yang terlatih adalah terutama untuk kekuatan otot triceps.



Gambar 5.19 Triceps stretch

Ilustrasi: Susanto

d. **Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru**

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru, antara lain lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit).

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval*

training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain sebagai berikut.

- 1) lamanya latihan;
- 2) beban (intensitas) latihan;
- 3) ulangan (*repetition*) melakukan latihan;
- 4) masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, seperti berikut.

- 1) Interval training lambat dengan jarak jauh.
 - (a) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
 - (b) Intensitas latihan : 60% – 75% maksimum
 - (c) Ulangan latihan : 10 – 20 kali
 - (d) Istirahat : 3 – 5 menit

Contoh latihan: waktu terbaik 800 m: 2 menit 20 detik

<i>Repetisi</i>	<i>Jarak</i>	<i>Waktu</i>	<i>Istirahat</i>
5	800 meter	160 detik	5 menit
5	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

- 2) Interval training cepat dengan jarak pendek.
 - (a) Lama latihan : 5 – 30 detik
 - (b) Intensitas latihan : 85% – 90% maksimum
 - (c) Ulangan latihan : 15 – 25 kali
 - (d) Istirahat : 30 – 90 detik

Contoh latihan: waktu terbaik 100 m : 14 detik

<i>Repetisi</i>	<i>Jarak</i>	<i>Waktu</i>	<i>Istirahat</i>
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

4. Latihan Kelincahan (*Fleksibilitas*)

Kelenturan (*fleksibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakkan anggota tubuh.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.20 Latihan daya tahan jantung dan paru-paru

a. Manfaat Latihan Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada latihan kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

b. Bentuk-bentuk Latihan Kelenturan

Bentuk-bentuk latihan kelenturan sebagai berikut :

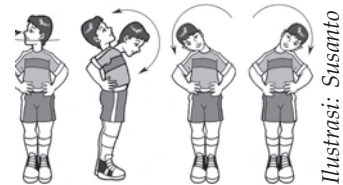
1) Peregangan dinamis

Macam-macamnya adalah sebagai berikut :

a) Latihan kelenturan otot leher

Cara melakukannya:

Berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di pinggang. Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan, tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri serta anggukkan kepala ke bawah dan ke atas masing-masing 2 x 8 hitungan. Tujuannya untuk melatih persendian dan otot leher.



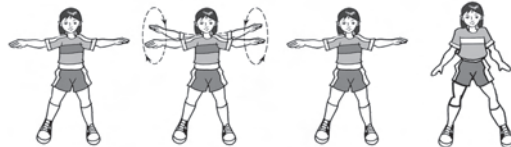
Ilustrasi: Susanto

Gambar 5.21 Latihan kelenturan otot leher

b) Latihan kelenturan sendi bahu

Cara melakukannya:

Berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan direntangkan ke samping. Putarlah kedua tangan tersebut dari mulai putaran perlahan-lahan kemudian cepat dan dari putaran kecil kemudian membesar. Tujuannya adalah untuk melatih persendian bahu dan otot bahu.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 5.22 Latihan kelenturan sendi bahu

c) Latihan kelenturan otot pinggang

Cara melakukannya:

Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke atas, bengkokkan badan ke kiri dan ke kanan secara bergantian 2x8 hitungan, atau putar batang tubuh ke arah kiri 4 hitungan dan ke arah kanan 4 hitungan. Tujuannya adalah untuk meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang serta melenturkan otot-otot bagian pinggang.



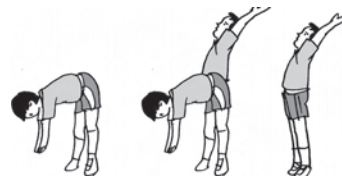
Ilustrasi: Susanto

Gambar 5.23 Latihan kelenturan otot pinggang

d) Latihan kelenturan sendi pinggul

Cara melakukannya :

Berdiri tegak kaki rapat dan kedua tangan lurus di atas kepala, kemudian ayunkan kedua belah lengan dari bawah dengan cara menekukkan badan ke depan dan ke belakang



Ilustrasi: Susanto

Gambar 5.24 Latihan kelenturan sendi pinggul

masing-masing 2x8 hitungan. Tujuannya adalah melenturkan sendi dan otot pinggang.

e) Latihan kelenturan sendi lutut

Cara melakukannya :

Berdiri tegak, kemudian letakkan salah satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang dngan lutut kaki yang berada di depan ditekuk kedua tangan menumpu di lantai sejajar dengan lutut kaki yang di depan. Gerakannya adalah memindahkan kaki ke depan dan ke belakang 2x8 hitungan. Tujuannya adalah untuk menguatkan persendian lutut.



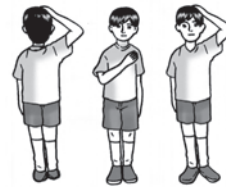
Gambar 5.25 Latihan kelenturan sendi lutut

Ilustrasi: Bayu

2) Peregangan statis

Macam-macamnya adalah sebagai berikut :

- a) Mendorong leher perlahan-lahan ke depan, belakang, ke kiri, dan kanan serta menahannya selama 8-10 hitungan.



Gambar 5.26 Peregangan statis

Ilustrasi: Bayu

- b) Meluruskan kedua lengan ke atas dengan jari-jari tangan saling berkaitan dan menahannya sampai 8-10 hitungan.



Gambar 5.27 Meluruskan kedua lengan ke atas

Ilustrasi: Bayu

- c) Menarik lengan pada bagian siku ke depan dada (badan) ke arah kiri dan kanan ditahan selama 8-10 hitungan.



Gambar 5.28 Menarik lengan pada bagian siku ke depan

Ilustrasi: Bayu

- d) Menarik lengan pada bagian siku di belakang kepala ke arah kiri ditahan selama 8-10 hitungan.



Gambar 5.29 Menarik lengan pada bagian siku di belakang

Ilustrasi: Bayu

- e) Menjatuhkan pinggang ke arah kiri dan kanan serta menahannya selama 8- 10 hitungan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.30 Menjatuhkan pinggang ke arah kiri dan kanan

- f) Menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan, hingga lutut tertekuk dan menahannya selama 8-10 hitungan. Kemudian lakukan cara yang sama untuk kaki kiri.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.31 Menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan

- g) Menarik lutut kaki kanan atau kiri dengan kedua tangan di depan badan serta menahannya selama 8-10 hitungan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.32 Menarik lutut kaki kanan atau kiri

- h) Menarik kaki kanan atau kiri dengan kedua tangan bersilangan di depan badan serta menahannya selama 8-10 hitungan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.33 Menarik kaki kanan atau kiri dengan kedua tangan bersilangan

- i) Memindahkan berat badan ke arah kanan atau kiri dalam posisi jongkok serta menahannya selama 8-10 hitungan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 5.34 Memindahkan berat badan ke arah kanan atau kiri



Tugas

Berilah penjelasan beberapa istilah berikut ini!

1. Kecepatan *sprint*;
2. *Weight training*;
3. *Sit up*;
4. *Cross country*;
5. *Interval training*.

Rangkuman

- ❖ Pelaksanaan tes kebugaran jasmani digunakan untuk menentukan status kebugaran jasmani seseorang. Untuk dapat melakukannya diperlukan alat ukur yang tepat agar setiap komponen dapat diukur derajat kebugarannya secara tepat.
- ❖ Tes kebugaran jasmani bertujuan mengukur derajat kebugaran jasmani, yang mencakup komponen-komponen otot, daya tahan, dan kemampuan kardiovaskuler. Untuk bisa melaksanakan tes ini diperlukan alat-alat, seperti alat ukur meteran, *stopwatch*, matras, lintasan, dan peluit.
- ❖ Butir-butir tes kebugaran jasmani Indonesia, antara lain lari cepat 60 meter, angkat tubuh 30 detik (putri), angkat tubuh 60 detik (putra), baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari jauh 1000 meter (putri), dan 1200 meter (putra).
- ❖ Definisi kebugaran jasmani menurut hasil seminar nasional yang diselenggarakan oleh Dirjen Pemuda dan Olahraga adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, karena daya pemulihan yang baik. Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia.
- ❖ Beberapa unsur yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis untuk kebugaran jasmani meliputi berikut ini:
 1. kekuatan (*strength*);
 2. kecepatan (*speed*);
 3. daya tahan otot (*endurance*);
 4. kelincahan (*fleksibility*).
- ❖ Peraturan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah:
 - a. latihan secara teratur
 - b. latihan dari ringan ke berat
 - c. latihan secara terpadu
 - d. keseimbangan latihan, makan dan istirahat
 - e. diadakan tes dan evaluasi

Evaluasi

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

1. Berikut ini yang **tidak** termasuk tes kebugaran jasmani ialah
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. angkat tubuh 30 detik
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 3000 meter

2. Berikut ini yang **bukan** ketentuan-ketentuan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya baik menurut Dirjen Pemuda dan Olahraga adalah
 - a. mempunyai kemampuan fisik yang memuaskan
 - b. mempunyai ukuran badan yang normal
 - c. mempunyai fleksibilitas yang baik
 - d. tidak mampu mengurangi ketegangan
3. Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan tes
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. angkat tubuh 30 detik
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 3000 meter
4. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan tes
 - a. angkat tubuh 30 detik
 - b. *sit-up*
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 3000 meter
5. Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes
 - a. angkat tubuh 30 detik
 - b. *sit-up*
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 3000 meter
6. Untuk mengukur kelincahan menggunakan tes
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. *shuttle-run*
 - c. *sit-up*
 - d. *vertical jump*
7. Untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler menggunakan tes
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. *shuttle-run*
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 2,4 km
8. Kriteria yang digunakan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang berpedoman pada
 - a. kriteria Per Hendrik Ling
 - b. kriteria John McLended
 - c. kriteria Kennet H. Cooper
 - d. kriteria Will Cooper
9. Hasil tes lari seorang pria yang berusia 14 tahun dalam menempuh jarak 2,30 km adalah 12 menit. Itu berarti kriteria tingkat kebugaran jasmani pria tersebut ialah
 - a. sangat buruk
 - b. buruk
 - c. sedang
 - d. sangat baik
10. Cabang olahraga yang paling baik untuk peningkatan daya tahan kardiovaskuler ialah
 - a. renang
 - b. *jogging*
 - c. bulutangkis
 - d. bermain sepakbola

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Apakah pengertian kebugaran jasmani?
2. Tuliskan fungsi latihan kebugaran jasmani!
3. Tuliskan faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang!
4. Apa tujuan utama melakukan latihan kebugaran jasmani?
5. Apa yang dimaksud dengan latihan (*training*)?

Bab 6

Senam Lantai



Kata Kunci

- Senam
- Irama
- Kekuatan
- Kelentukan



Sumber: www.interestingfacts.biz. 8
Juni 2009

Salah satu gerakan dalam senam lantai.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi senam lantai sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Senam Lantai

Senam lantai (*floor exercise*) merupakan nomor senam yang dilombakan baik putra maupun putri. Senam lantai dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras atau permadani dan senam ini tidak menggunakan alat.

Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 m dan dapat ditambah matras di sekeliling area selebar 1 m untuk menjaga keamanan. Dalam perlombaan senam lantai waktu yang sering digunakan untuk putra 50–70 detik sedang untuk putri 70–90 detik.



Tugas

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan larangan bagi pesenam lantai yang sedang bertanding!
2. Apa tujuan olahraga senam?

B. Pengertian dan Manfaat Senam Lantai

1. Pengertian

Setiap latihan bentuk fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, kekuatan koordinasi atau juga diperluas untuk meraih prestasi, kesehatan, dan proporsi tubuh yang ideal.

2. Manfaat

Manfaat senam, yaitu agar orang dapat memperoleh kesehatan, memiliki tubuh yang ideal, dan juga prestasi. Di samping itu, senam dapat menambah sikap percaya diri dan memiliki sikap kesadaran yang baik dan sehat jasmani ataupun rohani.

3. Latihan Rangkaian Senam Lantai

Senam lantai dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri atas berguling, melompat, berputar di udara, dan bertumpu pada tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang waktu melompat ke depan ataupun ke belakang. Latihannya merupakan gerakan dasar dari senam alat. Pada dasarnya bentuk-bentuk latihan, baik untuk putra maupun untuk putri adalah sama, tetapi untuk putri dimasukkan juga unsur-unsur gerakan balet.

Apabila siswa telah mempelajari dan menguasai teknik dasar gerakan guling depan, guling belakang, lenting tangan, guling lenting, dan meroda, maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan tersebut. Untuk dapat melakukan suatu rangkaian gerakan dengan baik, terlebih dahulu dilakukan suatu tahapan-tahapan yang akhirnya akan menjadi rangkaian gerakan yang baik dan benar. Rangkaian gerakan latihan tersebut adalah sebagai berikut.

a. Latihan Rangkaian Gerakan Berdiri dengan Tangan (*Hand stand*) dan Guling Depan

Rangkaian gerakan guling depan dan *handstand* sudah dipelajari pada kelas VIII, dan pada kesempatan ini hanya merupakan penekanan tahap-tahap

mempelajari rangkaian gerakan senam lantai. Gerakannya dilakukan dari yang mudah menuju gerakan yang sulit.

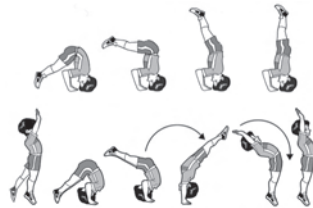


Gambar 6.1 Rangkaian hand stand dan guling belakang.

Ilustrasi: Susanto

b. Latihan Rangkaian Berdiri dengan Kepala (Headstand) dan Guling Lenting

Setelah melakukan gerakan berdiri dengan kepala, siswa menjatuhkan tubuh secara perlahan dan berdiri. Kemudian melakukan gerakan guling lenting. Cara melakukannya seperti terlihat pada gambar berikut ini.

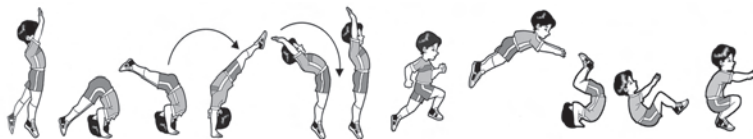


Gambar 6.2 Rangkaian gerakan head stand dan guling lenting.

Ilustrasi: Susanto

c. Latihan Rangkaian Gerakan Guling Lenting dan Loncat Harimau

Setelah melakukan sikap akhir guling lenting dan mendarat dengan kedua kaki kemudian langsung melakukan gerakan loncat harimau. Cara melakukannya, seperti terlihat pada gambar berikut ini.



Gambar 6.3 Rangkaian guling lenting dan loncat harimau.

Ilustrasi: Susanto

d. Latihan Rangkaian Gerakan Loncat Harimau dan Meroda

Setelah melakukan sikap akhir gerakan loncat harimau kemudian berdiri, langkahkan salah satu kaki ke depan untuk melakukan gerakan meroda. Cara melakukannya seperti terlihat pada gambar berikut ini.

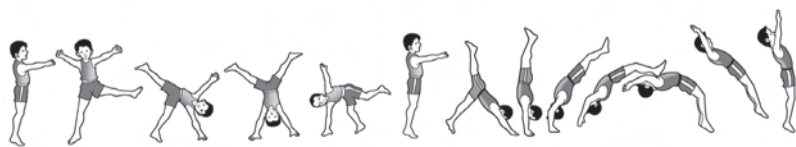


Gambar 6.4 Rangkaian loncat harimau dan meroda.

Ilustrasi: Susanto

e. Latihan Rangkaian Gerakan Meroda dan Lenting Tangan

Untuk dapat melakukan latihan rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan, terlebih dahulu harus dapat melakukan gerakan meroda dan penguasaan gerakan lenting tangan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.5 Rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan

f. Latihan Rangkaian *Hand Stand*, Guling ke Depan, *Head Stand*, Guling Lenting, Loncat Harimau, Meroda, dan Lenting Tangan

Setelah siswa menguasai semua gerakan rangkaian senam lantai, dilanjutkan dengan melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Gerakan dimulai dari guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 6.6 Rangkaian *hand stand*, guling depan, *head stand*, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan.



Tugas

Lakukan cara latihan *hand stand* secara berpasangan!

Rangkuman

- ❖ Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- ❖ Senam lantai dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri atas berguling, melompat, berputar di udara dan bertumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada waktu melompat ke depan maupun ke belakang.

Evaluasi

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

1. Senam lantai bahasa asingnya adalah
 - a. *gymnastic*
 - b. *floor exercise*
 - c. *pommel horses*
 - d. *vaulting horses*
2. Posisi badan saat akan melakukan guling ke depan yang benar ialah
 - a. membelakangi matras
 - b. di samping matras
 - c. di depan matras
 - d. di sebelah kanan matras
3. Untuk menambah keamanan pesenam, di sekeliling arena ditambah matras selebar
 - a. 40 cm
 - b. 60 cm
 - c. 80 cm
 - d. 100 cm
4. Gerakan yang berat dalam senam lantai disebut
 - a. artistik
 - b. artetis
 - c. aeromatik
 - d. akrobatik
5. Lenteng tangan diawali dengan gerakan
 - a. berdiri dengan kaki kiri ke depan
 - b. berdiri dengan kaki kanan ke depan
 - c. berdiri dengan kaki dibuka lebar
 - d. berdiri dengan kaki dirapatkan
6. Untuk memudahkan seseorang melakukan gerakan lenteng tangan, maka terlebih dahulu harus menguasai gerakan
 - a. *hand stand* dan *kop kip*
 - b. *hand stand* dan *brug*
 - c. *brug* dan *neck kip*
 - d. *neck kip* dan *kop kip*
7. Fungsi kaki belakang dalam pelaksanaan awalan latihan *hand stand* ialah
 - a. sebagai kaki ayun ke atas
 - b. sebagai tumpuan badan
 - c. sebagai tenaga tolakan
 - d. sebagai dorongan badan

8. Sebagai gerak dasar sikap akhir latihan *hand stand* adalah
 - a. gerakan guling lenting
 - b. gerakan berguling ke belakang
 - c. gerakan meroda
 - d. gerakan berguling ke depan
9. Latihan meroda diawali dengan gerakan
 - a. menundukkan kepala
 - b. meliukkan badan ke depan
 - c. menarik badan ke belakang
 - d. meliukkan badan ke samping
10. Dalam gerakan meroda, sikap kaki saat berada di atas adalah
 - a. lurus rapat
 - b. dibuka dengan lutut sedikit lurus
 - c. lurus sedikit terbuka
 - d. kedua kaki bersilangan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Tuliskan macam-macam pola gerak dominan senam!
2. Tuliskan manfaat dari senam!
2. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan meroda?
5. Unsur-unsur apa saja yang harus dimiliki oleh pesenam agar dapat melakukan rangkaian senam lantai dengan baik?

Bab 7

Senam Irama



Kata Kunci

- Senam
- Irama
- Gerak langkah
- Ayunan tangan



Sumber: WWW. Interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Salah satu gerakan dalam senam irama

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang senam irama sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olah raga tersebut dengan baik dan benar.

A. Pengertian Senam Irama

Senam irama adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Senam irama dapat dilakukan secara individu atau kelompok, namun agar dapat melakukan dengan bersemangat dan gembira lebih menyenangkan bila dilakukan secara berkelompok.

B. Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

1. Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

a. Tahap Persiapan

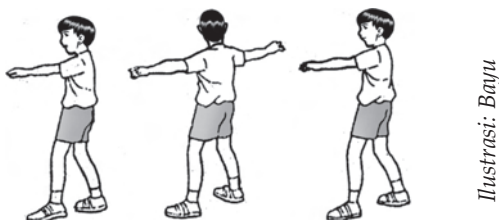
- 1) berdiri tegak;
- 2) kedua lengan lurus ke depan;
- 3) pandangan ke depan.

b. Tahap Gerakan

- 1) langkahkan kaki kiri ke depan;
- 2) ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan;
- 3) lakukanlah gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan;
- 4) setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir Gerakan

- 1) jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan;
- 2) berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan;
- 3) pandangan ke depan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 7.1 Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang

2. Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan Depan Belakang, Dilanjutkan dengan Putaran

a. Tahap Persiapan

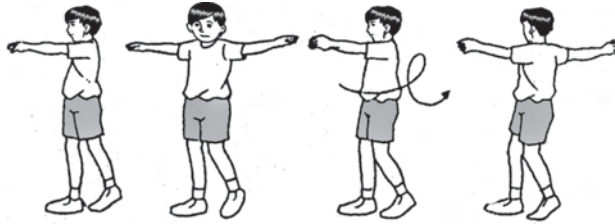
- 1) berdiri tegak;
- 2) kedua lengan lurus ke depan;
- 3) pandangan ke depan.

b. Tahap Gerakan

- 1) langkahkan kaki kanan dan tangan kiri diayun ke belakang, kemudian putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan;
- 2) langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang, kemudian putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

c. Akhir Gerakan

- 1) kedua kaki rapat;
- 2) pandangan ke depan;
- 3) kedua lengan lurus ke depan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 7.2 Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang dilanjutkan dengan putaran

3. Gerak Langkah Mundur Maju dengan Ayunan dan Putaran Dua Lengan

a. Tahap Persiapan

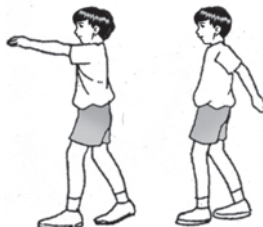
- 1) berdiri tegak;
- 2) kedua lengan lurus ke depan;
- 3) pandangan ke depan.

b. Tahap Gerakan

- 1) ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur dua langkah;
- 2) ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju dua langkah;
- 3) setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir Gerakan

- 1) berdiri tegak menyamping arah gerakan;
- 2) kedua lengan lurus ke samping kanan;
- 3) pandangan ke depan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 7.3 Gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan.

4. Gerak Langkah ke Samping Kiri, Kanan dengan Ayunan dan Putaran Dua Lengan

a. Tahap Persiapan

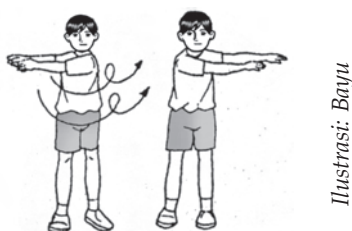
- 1) berdiri tegak menyamping arah gerakan;
- 2) kedua lengan lurus ke samping kanan;
- 3) pandangan ke depan.

b. Tahap Gerakan

- 1) ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping dua langkah;
- 2) ayun dan putar kembali kedua lengan ke samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping dua langkah.

c. Akhir Gerakan

- 1) berdiri tegak menyamping arah gerakan;
- 2) kedua lengan lurus ke samping kanan;
- 3) pandangan ke depan.



Ilustrasi: Bayu

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

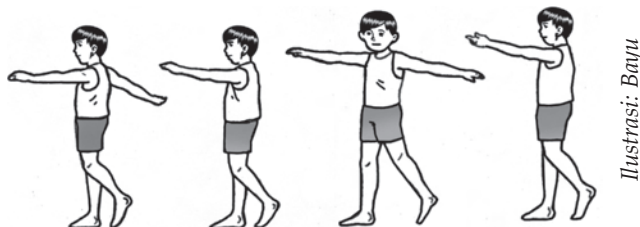
Model Pembelajaran Rangkaian Gerak

1. Model 1

Gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan – belakang.

Berikut ini cara melakukannya:

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



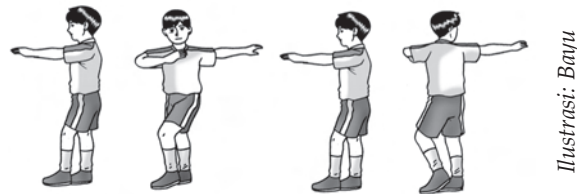
Ilustrasi: Bayu

Gambar 7.5 Gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan – belakang

2. Model 2

Gerak langkah biasa yang dilanjutkan dengan ayunan dan putaran satu lengan depan– belakang. Berikut ini cara melakukannya.

- Hitungan 1, berdiri tegak kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 2, ayunkan lengan kanan ke belakang, kemudian putar bersamaan kaki kanan melangkah ke depan.
- Hitungan 3, lakukan gerakan yang sama oleh tangan dan kaki kiri.
- Hitungan 4, kembali pada hitungan 1.

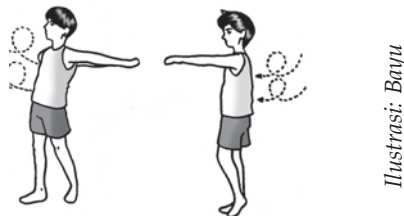


Gambar 7.6 Gerak langkah biasa dilanjutkan ayunan dan putaran satu lengan depan – belakang

3. Model 3

Gerak langkah mundur maju, dengan putaran dan ayunan dua lengan. Berikut ini cara melakukannya.

- Hitungan 1, berdiri tegak kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 2, ayun kedua lengan ke belakang, dan putar di belakang, bersamaan kaki kiri melangkah ke belakang 2 langkah.
- Hitungan 3, ayunkan kembali kedua lengan ke depan dan putar di depan, bersamaan kaki kanan melangkah 2 langkah.
- Hitungan 4, kembali pada hitungan 1.



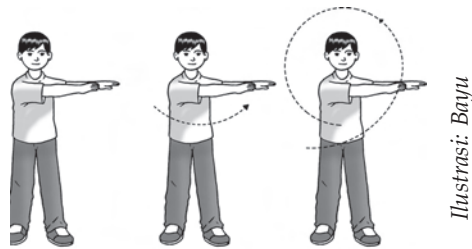
Gambar 7.7 Gerak langkah mundur – maju dengan putaran dan ayunan dua lengan

4. Model 4

Gerak langkah ke samping kiri – kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan. Berikut ini cara melakukannya.

- Hitungan 1, berdiri tegak menyamping kedua lengan lurus ke samping.
- Hitungan 2, ayun kedua lengan ke arah kiri, lalu putar bersamaan kaki kiri di-silangkan ke samping 2 langkah.

- c) Hitungan 3, lakukan gerakan seperti pada hitungan 2
- d) Hitungan 4, kembali pada hitungan 1



Gambar 7.8 Gerak langkah ke samping kiri–kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

Tugas

Lakukan gerak ke samping kiri – kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan dari mulai persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan!

Rangkuman

- ❖ Senam irama adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu.
- ❖ Rangkaian gerak senam irama, meliputi berikut ini:
 1. langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang;
 2. langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran;
 3. langkah mundur – maju dengan ayunan dan putaran dua lengan;
 4. langkah ke samping kiri – kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.

Evaluasi

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

1. Prinsip senam irama adalah
 - a. gerakan seirama dengan teman kelompoknya
 - b. perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah
 - c. irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan
 - d. tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan sebagai pengiring gerakan
2. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan tahap persiapan ayunan satu lengan adalah
 - a. lurus ke depan badan
 - b. silang depan badan
 - c. lurus di samping badan
 - d. lurus ke belakang badan
3. Sikap kedua kaki yang benar pada akhir gerakan langkah keseimbangan adalah
 - a. dibuka selebar bahu
 - b. dirapatkan
 - c. disilangkan depan dada
 - d. dibuka sikap melangkah
4. Sikap berdiri yang benar tahap persiapan untuk melakukan langkah biasa senam irama adalah
 - a. tegak langkah biasa
 - b. tegak langkah kaki kanan
 - c. bungkuk langkah kaki kiri
 - d. bungkuk langkah kaki kanan
5. Arah gerakan badan yang benar saat melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping adalah
 - a. mengikuti arah gerak ayunan tangan
 - b. berlawanan arah gerakan ayunan tangan
 - c. ditahan dan tidak bergerak
 - d. berputar arah gerak ayunan tangan
6. Pada tahap persiapan melakukan gerakan senam maka pandangan ke
 - a. segala arah
 - b. arah penonton
 - c. arah dewan juri
 - d. arah depan

7. Saat melakukan gerakan ayunan lengan, pada waktu gerakan kaki ngeper, posisi kedua lengan adalah
 - a. lurus ke samping kiri sejajar bahu
 - b. lurus ke samping kanan sejajar bahu
 - c. lurus ke bawah
 - d. lurus ke atas
8. Di bawah ini yang *tidak* termasuk alat pada senam irama adalah
 - a. bola
 - b. bidai
 - c. gada
 - d. selendang
9. Gerakan mengayun lengan ke kanan dan ke kiri bertujuan melatih
 - a. otot bahu dan kaki
 - b. otot dada dan perut
 - c. otot lengan dan kaki
 - d. otot bahu dan dada
10. Pada latihan senam irama dilakukan dengan gerakan
 - a. berantai
 - b. menghentak-hentak
 - c. terputus-putus
 - d. enerjik

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Jelaskan yang dimaksud senam irama!
2. Bagaimanakah gerakan dalam langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang?
3. Sebutkan sikap lengan saat melakukan gerak mengayun lengan pada senam irama!
4. Sebutkan gerakan badan saat gerak mengayun dua lengan ke samping!
5. Sebutkan rangkaian gerak senam irama!

Bab 8

Renang Gaya Punggung



Kata Kunci

- Renang
- Gaya punggung
- Teknik
- Koordinasi



Sumber: WWW.Interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Olahraga renang

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi olahraga renang gaya punggung sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Teknik Renang Gaya Punggung

Teknik renang gaya punggung hampir sama dengan teknik gaya renang lainnya. Perbedaanannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan yang berkebalikan dari gerakan renang gaya bebas. Dilihat dari kompleksitasnya seharusnya renang gaya punggung lebih mudah dilakukan daripada renang gaya-gaya lainnya. Alasan utamanya adalah pengambilan napas pada renang gaya punggung tidak perlu dilakukan secara khusus sebab muka dan hidung berada di atas permukaan air sehingga akan lebih mudah melakukannya.

Gaya punggung ini mulai dikenal sekitar tahun 1912. Ketika itu ada sebuah perlombaan yang mempertandingkan tiga kelas, yaitu gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung.

Mekanisme gerak renang gaya punggung sama dengan mekanisme gerak yang berlaku pada renang-renang gaya yang lain. Kelangsungan gerak itu dapat diperinci meliputi posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi gerakan.

1. Teknik Renang Gaya Punggung

Teknik renang gaya punggung dibagi dalam empat tahapan sebagai berikut

a. Sikap Badan di Air

Sikap atau posisi badan saat di air harus tetap horisontal, tetapi bisa sedikit berubah. Pinggul jangan terlalu masuk ke dalam air karena akan menambah beban atau hambatan yang menyebabkan gerakan kurang efektif.

b. Gerakan Tungkai dan Kaki

- 1) gerakan kaki ke atas dan ke bawah dan kedua kaki tetap lurus;
- 2) sumber gerakan dari pangkal paha;
- 3) menggerakkan kaki secara lebih teratur.

c. Gerakan Lengan Gaya Punggung

Gerakan lengan gaya punggung dibagi dalam tiga tahap:

1) Tahap Menarik

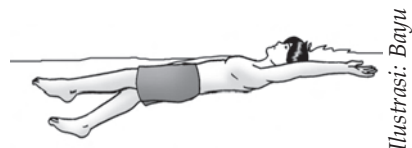
Tahap menarik dijalankan setelah tangan masuk ke air dengan maksimal. Tekukkan siku sampai telapak tangan tepat berada di samping bahu.

2) Tahap Mendorong

Setelah tahap menarik, dilanjutkan dengan tahap mendorong, yaitu melakukan dorongan lengan dari akhir tarikan. Tangan mendorong ke belakang dan ke bawah dalam seperempat lingkaran sampai telapak tangan mendekati paha.

3) Tahap Istirahat

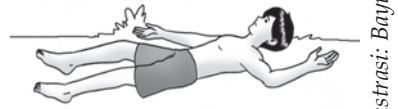
Setelah melakukan dorongan dilanjutkan sikap istirahat, yaitu tangan ke luar dari permukaan air dan ibu jari keluar dari air terlebih dahulu. Setelah tangan berada di atas bahu tangan diputar keluar lalu masuk ke dalam air dengan jari kelingking lebih dahulu. Tahap istirahat dari satu lengan harus bersamaan dengan gerakan lengan yang lain.



Gambar 8.1 Renang gaya punggung

Berikut ini adalah gerakan dayung pada lengan kiri dari mulai tarikan sampai akhir dari dorongan yang memutar

- 1) Lengan kiri pada awal dayungan. Lengan kanan siap pemulihan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.2 Lengan kiri pada awal dayungan.

- 2) Lengan kiri dalam tarikan, lengan kanan telah keluar dari air pada permulaan pemulihan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.3 Lengan kiri dalam tarikan.

- 3) Lengan kiri masih dalam tarikan dengan siku mulai ditekuk. Lengan kanan masih dalam perjalanan pemulihan dengan diangkat ke atas samping.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.4 Lengan kiri masih dalam tarikan dengan siku mulai ditekuk.

- 4) Lengan kiri pada akhir tarikan. Lengan kanan hampir pada pertengahan pemulihan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.5 Lengan kiri pada akhir tarikan.

- 5) Lengan kiri pada permulaan dorongan dengan telapak tangan memutar. Lengan kanan pada pertengahan pemulihan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.6 Lengan kiri pada permulaan dorongan dengan telapak tangan memutar.

- 6) Lengan kiri masih dalam dorongan yang memutar. Lengan kanan hampir selesai melaksanakan pemulihan.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.7 Lengan kiri masih dalam dorongan yang memutar.

- 7) Lengan kiri pada saat akhir dari dorongan. Lengan kanan hampir selesai pemulihan.



Gambar 8.8 Lengan kiri pada saat akhir dari dorongan.

- 8) Lengan kiri persiapan untuk pemulihan. Lengan kanan telah selesai pemulihan dan masuk ke dalam air.

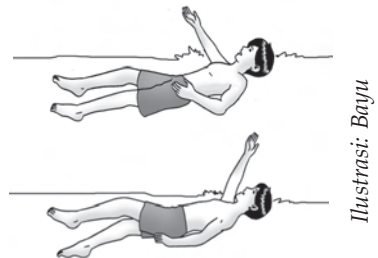


Gambar 8.9 Lengan kiri persiapan pemulihan.

- 9) Selanjutnya laksanakan dayung pada lengan kanan, dari mulai tarikan sampai dengan akhir dari dorongan yang memutar, seperti pada tangan kiri di atas.

2. Gerakan Pengambilan Napas

Pada renang gaya punggung seharusnya tidak ada masalah pada pelaksanaan pernapasan. Pada renang gaya punggung posisi mulut selalu di atas permukaan air, sehingga kapan saja mudah melaksanakan pernapasan. Namun perlu kamu ingat bahwa pada saat pemulihan, baik pada lengan kanan maupun lengan kiri, ada sejumlah air yang mengikuti gerakan pemulihan lengan, dan air tersebut akan jatuh pada muka dan mulut. Jadi apabila mulut dibuka untuk bernapas pada saat permulaan dari pemulihan lengan, mulut akan kemasukan air. Oleh sebab itu pernapasan pada gaya punggung harus diatur sebagai berikut :

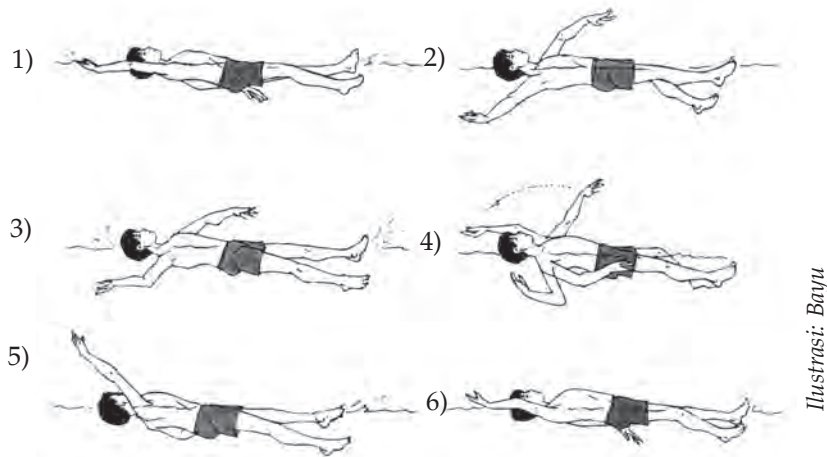


Gambar 8.10 Gerakan mengambil napas.

Buka mulut untuk mengambil napas pada saat lengan kanan pada pertengahan pemulihan, di mana air yang mengikuti lengan kanan sudah melewati mulut. Demikian juga pada lengan kiri, mulut dibuka untuk mengambil napas pada pertengahan perjalanan pemulihan. Pernapasan gaya punggung dilakukan dengan cara ledakan, di mana pengeluaran dan pemasukan udara dilakukan secara meledak (cepat).

3. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Punggung

Dalam renang gaya punggung, koordinasi gerakan hanya mempersoalkan kesesuaian antara gerakan tangan dan gerakan kaki. Itu karena pengambilan nafas tidak akan mengganggu kelancaran gerak tangan dan kaki. Karena hanya dua hal saja yang diperhatikan, maka koordinasi gerakan renang gaya punggung akan lebih cepat tercapai.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.11 Rangkaian gerak renang gaya punggung



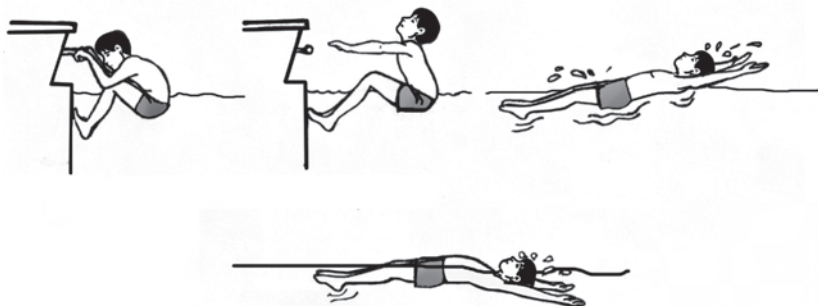
Tugas

Pergilah ke kolam renang! Lakukan gerakan tungkai dan kaki pada renang gaya punggung!

B. Teknik Start Renang Gaya Punggung

Pada renang gaya punggung, *start* dilakukan dari bawah atau dalam kolam renang. Caranya sebagai berikut.

1. Berdiri pada dasar kolam renang dan membelakangi arah lintasan renang.
2. Kedua lengan memegang besi, tarik badan ke depan sehingga kedua paha rapat pada dada dan kedua kaki menempel pada dinding kolam.
3. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas dengan gerakan memutar bahu bersamaan kedua kaki menolak pada dinding kolam

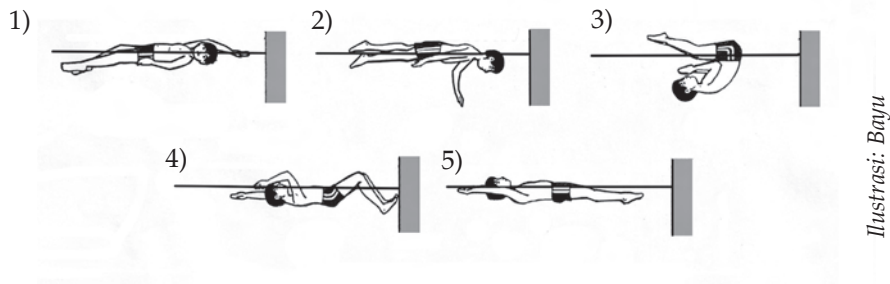


Ilustrasi: Bayu

Gambar 8.12 Teknik gerakan start renang gaya punggung.

Cara pembalikan renang gaya punggung adalah sebagai berikut.

1. Setelah berenang dan sampai di tepi kolam, satu tangan menyentuh dinding kolam, bawa kedua lutut ke depan dada dan putar badan ke samping kanan atau kiri.
2. Setelah badan berputar, tempelkan kedua kaki pada dinding kolam sehingga badan membulat membelakangi arah lintasan renang.
3. Tolakkan kedua kaki pada dinding kolam dan tangan lurus dilanjutkan dengan berenang



Gambar 8.13 Teknik pembalikan renang gaya punggung.

Rangkuman

- ❖ Renang gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar tahun 1912.
- ❖ Mekanisme gerak renang gaya punggung sama dengan mekanisme gerak yang berlaku pada renang-renang gaya yang lain. Kelangsungan gerak itu meliputi posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Evaluasi

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

1. Pada zaman dahulu renang dilakukan sebagai cara untuk
 - a. rekreasi
 - b. bersenang-senang
 - c. mengejar prestasi
 - d. membela diri menghadapi tantangan
2. Pada mulanya orang melakukan renang dengan meniru cara berenang binatang
 - a. kupu-kupu
 - b. lumba-lumba
 - c. anjing
 - d. katak
3. Saat salah satu lengan tiba di dinding pembalikan, kaki di tarik mendekati dinding kolam. Hal ini merupakan teknik pembalikan
 - a. biasa
 - b. salto ke belakang
 - c. dengan salto
 - d. tanpa salto
4. Posisi badan renang gaya punggung adalah
 - a. terlentang
 - b. telungkup
 - c. miring
 - d. tidak ada ketentuan
5. Gaya renang yang menggunakan teknik *start* dari bawah atau dasar kolam renang adalah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya punggung
 - c. gaya dada
 - d. gaya kupu-kupu
6. Teknik yang tidak perlu latihan khusus dalam renang gaya punggung adalah
 - a. gerakan kaki
 - b. ayunan lengan
 - c. pengambilan nafas
 - d. gerakan meluncur
7. Yang **bukan** merupakan tahapan gerakan lengan renang gaya punggung adalah
 - a. tahap menarik
 - b. tahap dorongan
 - c. tahap lurus
 - d. tahap istirahat
8. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah kebalikan gerakan kaki renang gaya
 - a. bebas
 - b. kupu-kupu
 - c. paku
 - d. dada
9. Yang bukan merupakan teknik gerakan kaki pada renang gaya punggung adalah
 - a. kaki bergerak ke atas dan bawah
 - b. sumber gerakan dari pangkal paha
 - c. menggerakkan kaki secara bebas
 - d. kaki tegang

10. Dimulai tangan keluar dari permukaan air dengan jari-jari keluar lebih dulu setelah tangan berada di atas bahu. Hal ini merupakan fase
- | | |
|--------------|--------------|
| a. menarik | c. istirahat |
| b. mendorong | d. luncuran |

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan fase-fase lengan renang gaya punggung!
2. Bagaimana cara melakukan *start* renang gaya punggung?
3. Bagaimana teknik pembalikan renang gaya punggung?
4. Sebutkan cara melakukan gerakan kaki renang gaya punggung!
5. Sebutkan urutan-urutan renang gaya punggung secara keseluruhan!

Bab 9

Penjelajahan



Kata Kunci

- Penjelajahan
- Alam bebas
- Perlengkapan
- Penyelamatan



Sumber: www.interestingfacts.biz.
9 Juni 2009

Melakukan penjelajahan di hutan

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang penjelajahan di alam bebas sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dengan baik dan benar.

A. Pengertian Penjelajahan

Penjelajahan adalah suatu kegiatan berjalan kaki yang disertai permainan atau petualangan. Banyak sekali bentuk-bentuk penjelajahan, di antaranya sebagai berikut.

1. penjelajahan alam bebas;
2. penjelajahan pantai;
3. penjelajahan sungai;
4. penjelajahan hutan.

Kegiatan penjelajahan di alam bebas merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah pada hari-hari tertentu, biasanya pada hari libur. Kegiatan ini sangat menarik sekali dilakukan, karena banyak sekali manfaat yang dapat kita peroleh. Kegiatan penjelajahan dapat dilakukan dengan melakukan tahapan berikut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, hal-hal yang harus diperhatikan, antara lain sebagai berikut.

a. Waktu yang Tersedia dan Dibutuhkan

Maksudnya di sini, yaitu waktu yang diperlukan untuk mencapai lokasi berapa jam. Selanjutnya, dengan alokasi waktu tersebut dapat ditentukan jenis kegiatan apa yang dapat dilakukan. Barulah kegiatan itu dapat diperinci, misalnya sebagai berikut.

- 1) untuk persiapan;
- 2) untuk perjalanan menuju lokasi;
- 3) untuk kegiatan itu sendiri;
- 4) untuk perjalanan kembali ke lokasi awal;
- 5) akhir kegiatan.



Gambar 9.1. Persiapan perjalanan

b. Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta yang dimaksud di sini seperti berikut.

- 1) jenis kelamin peserta,
- 2) usia peserta
- 3) kemungkinan peserta mempunyai penyakit bawaan atau fobia.

c. Pemilihan Lokasi

Dalam menentukan lokasi harus diadakan survei terlebih dahulu dan dalam pemilihan lokasi harus diperhatikan:

- 1) faktor keamanan dan keselamatan di lokasi,
- 2) berat ringannya medan yang akan dijadikan rute penjelajahan,
- 3) tersedianya sarana yang dibutuhkan,
- 4) jarak dari rumah penduduk,
- 5) pos keamanan dan klinik kesehatan (harus dekat).

d. Sarana dan Prasarana yang Diperlukan

Prinsip utama dalam menyiapkan sarana dan prasarana adalah membawa peralatan se-ringan, sedikit, selengkap dan se-praktis mungkin. Perlengkapan yang perlu dibawa adalah perlengkapan yang benar-benar sangat dibutuhkan ketika melakukan penjelajahan. Sebaiknya perlengkapan tersebut dirinci terlebih dahulu sebelum berangkat agar tidak lupa terbawa. Adapun perlengkapan yang perlu dibawa ketika akan melakukan penjelajahan adalah sebagai berikut :

- 1) Tas ransel
Gunakan tas ransel yang dapat memuat segala kebutuhan dalam penjelajahan. Tas ransel yang baik adalah apabila dipakai terasa nyaman dan cukup besar, serta kuat untuk membawa semua kebutuhan dalam penjelajahan.
- 2) Pakaian
Pakailah pakaian yang mudah menyerap keringat, sehingga apabila dipakai terasa nyaman dalam perjalanan.
- 3) Sepatu
Gunakan sepatu yang cocok untuk melakukan penjelajahan, misalnya sepatu olahraga.
- 4) Topi, berguna sebagai pelindung kepala dari sengatan panas matahari.
- 5) Alat komunikasi, berguna sebagai alat untuk berkomunikasi, misalnya peluit, ponsel, *handy talky*.
- 6) Obat-obatan, berguna untuk pertolongan pertama apabila terjadi musibah atau kecelakaan.
- 7) Makanan dan minuman
Bawalah makanan dan minuman secukupnya.

e. Administrasi

Fungsi administrasi sangat penting untuk mempersiapkan berikut ini:

- 1) membentuk kesekretariatan yang bertugas menyusun proposal, membuat perizinan, mencatat tahapan-tahapan kegiatan, dan membuat laporan kegiatan
- 2) membentuk panitia penyelenggara.
- 3) mengurus surat izin kepada orang tua, pemakaian lokasi dan jaminan keamanan dari kepolisian.

f. Kontrol

Fungsi kontrol dalam penyelenggaraan penjelajahan alam ini adalah agar keseluruhan penyelenggaraan dapat berjalan sesuai rencana. Apabila kegiatan keluar dari perencanaan dapat segera dikembalikan sesuai dengan rencana semula, kecuali apabila kejadiannya bersifat darurat.

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan antara pembina atau pelatih dan peserta harus ada kerja sama yang baik, kompak saling membantu kesulitan satu sama lain. Dengan demikian, akan terbentuk kerja sama (*team work*) yang solid. Hal ini sangat menentukan dalam kelancaran suatu kegiatan, lebih-lebih di alam bebas. Untuk itu yang perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. harus ada koordinator kegiatan;
- b. koordinator sebagai sumber komando;
- c. peserta harus mematuhi aturan kegiatan;
- d. selalu menjaga kekompakan tim.



Tugas

Sebutkan lima lokasi penjelajahan yang kamu kenal!

B. Keterampilan Dasar Mempertahankan Hidup

Untuk mempertahankan keterampilan hidup di alam bebas, dibutuhkan keterampilan khusus. Untuk itu, setiap peserta penjelajahan harus memahami dan memiliki keterampilan dasar mempertahankan hidup, antara lain sebagai berikut.

1. Kompas

Kompas adalah alat yang digunakan untuk penunjuk arah. Kompas mempunyai jarum yang akan menunjukkan arah atau mata angin. Kompas berbentuk bulat yang mempunyai pembagian mata angin sebanyak 32 buah dengan garis pembagi derajat dari 0° sampai 359°. Arah yang ditunjukkan oleh jarum kompas adalah arah medan magnetik bumi, bukan arah kutub yang sebenarnya.



Gambar 9.2 Kompas

Sumber: kompasbrunton
5006_wb9.itrademarket

2. Peta

Sudah banyak yang tahu bahwa peta adalah sebuah gambar yang memperlihatkan keadaan geografis suatu daerah tertentu dengan ukuran skala diperkecil. Peta sangat berguna bagi siapa saja yang ingin mengetahui gambaran situasi dan kondisi daerah tertentu. Tanpa peta seseorang yang belum paham lokasi yang akan dituju, akan mengalami kesulitan untuk mencari rute atau jalan yang lebih dekat dan mudah dijangkau tanpa ada hambatan yang berarti. Untuk itu, tidak boleh asal menggunakan peta begitu saja, ada cara-cara penggunaannya.



Gambar 9.3 Peta

Sumber: Microsoft
Encarta@2006

3. Mencari Makanan

Sumber makanan di alam bebas dapat kita peroleh dari hewan dan dari tumbuh-tumbuhan.

a. Sumber Makanan dari Hewan

Makanan yang bersumber dari hewani adalah makan yang banyak mengandung protein dan lemak. Jenis-jenis hewan yang dapat dijadikan sebagai sumber makanan, antara lain sebagai berikut.

- 1) jenis unggas;
- 2) jenis serangga;
- 3) jenis binatang lunak;
- 4) jenis binatang bertulang belakang.



Gambar 9.4 Memancing

Ilustrasi: Bayu

Untuk kebutuhan makan yang bersumber dari hewan, cari jenis hewan yang mudah ditangkap dan ada di sekitar kita. Misalnya serangga, burung, ikan air tawar, binatang berkaki empat yang tergolong kecil, dan lain sebagainya. Dari jenis binatang-binatang itu kita cari yang tidak suka menggigit, menyengat, dan berbulu gatal.

b. Sumber Makanan dari Tumbuh-tumbuhan

Makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan akan memberikan kebutuhan karbohidrat, selain itu tumbuhan mempunyai serat yang dapat membantu

pencernaan. Saat melakukan perjalanan, perlu memerhatikan keseimbangan makanan yang dikonsumsi dalam tubuh. Untuk menghindari keracunan makanan, makanlah tumbuh-tumbuhan dari berbagai jenis. Untuk itu sebelum kita memasak atau memakan tumbuhan harus kita perhatikan, apakah tumbuhan tersebut beracun, kemudian jangan memakan jenis jamur dan cendawan. Ciri-ciri tumbuhan yang dapat dimakan adalah sebagai berikut.

- 1) tidak mengandung getah;
- 2) tidak berbulu;
- 3) dimakan juga oleh hewan mamalia.

Mengantisipasi sebelum tumbuhan dimakan adalah sebagai berikut.

- 1) makan tumbuhan yang sudah dikenal;
- 2) jangan hanya makan satu jenis tumbuhan saja;
- 3) jangan memakan tumbuhan yang buahnya berwarna ungu karena dikhawatirkan mengandung racun alkaloid;
- 4) masalah terlebih dahulu tumbuhan tersebut sebelum dimakan.

4. Cara Mendapatkan Air

Untuk mendapatkan air saat penjelajahan dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

a. Air Alam

Air alami dapat dicari dengan cara sebagai berikut.

- 1) mencari air di lembah-lembah sebab air akan mengalir ke tempat yang lebih rendah;
- 2) cari rerumputan tanaman yang hijau, kemudian galilah di situ;
- 3) gali yang dalam di alur-alur sungai yang kering;
- 4) mengumpulkan embun atau air hujan.

b. Teknik Penyulingan

Air dapat pula didapatkan dengan cara teknik penyulingan matahari. Usaha mendapatkan air dengan teknik penyulingan sinar matahari dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Galilah lubang dengan kedalaman kurang lebih 45 cm, dan lebar 90 cm.
- 2) Tempatkan bejana untuk penampung air di tengah-tengah galian kemudian lubang ditutup rapat menggunakan plastik.
- 3) Tempatkan batu di tengah-tengah plastik bagian atas agar air mengalir dan menetes ke bawah (tempat penampungan).

Prosesnya ialah matahari meningkatkan suhu dari udara dan tanah di bawah plastik, ini akan menyebabkan terjadinya uap air. Pengembunan air yang terjadi di bawah permukaan plastik akan mengalirkan air ke penampungan. Cara ini akan sangat efektif apabila pada siang hari matahari panas dan malam hari yang dingin.

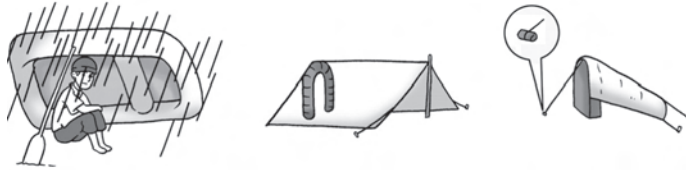
c. Air dari Tumbuh-tumbuhan

Air dapat pula diperoleh dari tumbuh-tumbuhan, misalnya dari pohon pisang. Caranya sebagai berikut.

- 1) Cari pohon pisang yang besar kemudian potong dekat batangnya yang ada akarnya!
- 2) Lubangilah batang pisang tersebut di tengah-tengahnya, kemudian tutuplah dengan benda yang keras agar lubang tidak dapat dimasuki hewan merayap atau hewan yang mencari air untuk minum!
- 3) Tunggu 24 jam, air akan mengumpul di lubang tersebut, barulah diambil!

5. Bivak

Tujuan membuat bivak adalah sebagai tempat perlindungan yang nyaman untuk melindungi diri dari faktor-faktor alam dan lingkungan ekstern, seperti panas, dingin, hujan, angin, dan binatang buas.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 9.5 Bivak

Adapun syarat yang harus diperhatikan dalam membuat bivak antara lain sebagai berikut:

- Kondisi medan (gunung, lembah, basah, kering, atau terbuka).
- Fasilitas alam (pohon, gua, lubang, dan daun) dan bahan yang dibawa (ponco, jas hujan, plastik, dan *flysheet*).

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat bivak, antara lain sebagai berikut:

- bivak jangan sampai bocor;
- pilih lokasi yang baik;
- jangan terlalu merusak alam di sekitarnya.

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

1. Perlengkapan untuk Medan Gunung dan Rimba

Perlengkapan penjelajahan untuk medan gunung dan rimba, antara lain sebagai berikut.

a. Sepatu

Sepatu yang diperlukan untuk medan gunung yang berimba memiliki kriteria sebagai berikut

- melindungi telapak kaki sampai mata kaki;
- terbuat dari kulit;
- lunak pada bagian dalam;
- bagian depan sepatu keras;
- bentuk sol (bagian bawah menggigit ke segala arah);
- terdapat lubang ventilasi.

b. Kaos Kaki

Kegunaan kaos kaki, antara lain sebagai berikut:

- melindungi kulit kaki akibat gesekan langsung dengan sepatu;
- menjaga kulit kaki agar bisa bernapas;
- menjaga kaki agar tetap hangat.

Disarankan kaos kaki terbuat dari katun atau wool.

c. Celana Jalan

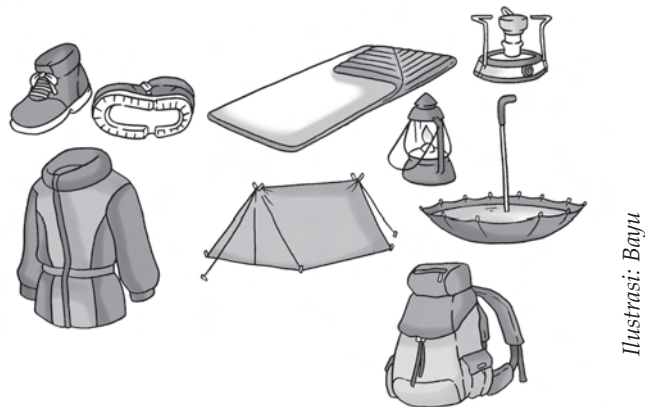
Celana jalan yang harus diperhatikan, antara lain sebagai berikut:

- kuat dan lembut;
- ringan;

- 3) tidak mengganggu gerakan kaki;
- 4) praktis dan mudah kering;
- 5) terbuat dari bahan yang menyerap keringat.

d. Baju Jalan

Baju jalan yang dimaksud terdiri atas topi, sarung tangan, ikat pinggang, ransel, dan peralatan navigasi (kompas, peta, penggaris segitiga, busur derajat, dan pensil), lampu senter, peluit, pisau, *sleeping bed*, dan perlengkapan masak serta makan.



Gambar 9.6 Perlengkapan yang dibutuhkan dalam penjelajahan di alam bebas

2. Perlengkapan untuk Panjat Tebing

Perlengkapan untuk panjat tebing meliputi tali (statis dan dinamis), *harness*, *helmet*, *carabiner*, *sling* (standard dan *pruset sling*), *chock*, *piton*, *ascender*, *des cender*, *hammer*, *sturrup*.

3. Perlengkapan Olahraga Arus Deras

Perlengkapan untuk olahraga arus deras terdiri atas perahu (kano/kuyha), dayung, pelampung, *helmet*, tali pengaman, pompa.



Gambar 9.7 Olahraga arus deras

Sumber:
rafting1_www.makopada.or

4. PPPK (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan)

Perlengkapan tambahan yang penting dalam penjelajahan adalah PPPK (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan), meliputi berikut:

Pembalut luka, obat cuci hama, kain segitiga, kapas steril, plester, perban kain, plastik perban, gunting, pisau kecil, aspirin, oralit, CTM, obat lambung, pil kina, obat batuk, obat sakit tenggorokan, *cream sunscreen*, *Iksonil*, *bioplacetora*, *lafetran*, tetes mata.

5. Prinsip-Prinsip Keterampilan Dasar Penyelamatan

Penyelamatan adalah tindakan yang sangat diperlukan dalam kegiatan apapun terutama dalam penjelajahan di alam bebas, seperti hutan, gunung, sungai, dan pantai. Seorang pecinta alam harus memiliki keterampilan dasar penyelamatan baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

a. Keterampilan Penyelamatan Diri

Untuk menghindari bahaya atau berada dalam posisi aman, dalam diri seorang penjelajah diperlukan tanggung jawab pribadi sebagai berikut:

- 1) buatlah rencana perjalanan dengan peta;
- 2) jangan tergesa-gesa melakukan sesuatu; tetapkan dalam regu/jangan berpisah; lengkapi diri untuk menjaga situasi buruk; beri waktu yang cukup pada diri sendiri untuk membuang waktu;
- 3) jangan melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri ataupun orang lain;
- 4) perhatikan cuaca yang dapat berubah dengan waktu singkat;
- 5) jika belum berpengalaman, jangan melakukan perjalanan tanpa pendamping; jika tersesat jangan panik, tetapi rundingkan jalan yang terbaik.
- 6) tinggalkan pesan ke mana kita akan pergi dan kapan kembali.

b. Penyelamatan terhadap Orang Lain

Jika dalam penjelajahan alam bebas ada yang hilang, maka selamatkan dia atau *survivor* dan jangan pernah menunda waktu untuk melakukan pencarian. Adapun teknik pencarian, antara lain sebagai berikut.

- 1) dapatkan informasi awal secepatnya dengan menghubungi tim SAR;
- 2) membentuk garis pembatas untuk mengurung *survivor*;
- 3) periksa tempat-tempat pencarian potensial;
- 4) lacak suatu jejak atau sesuatu yang ditinggalkan *survivor*;
- 5) apabila sudah ditemukan beri perawatan pertama dan penyerahan untuk perawatan lebih lanjut.

Perawatan untuk korban yang sudah ditemukan adalah dengan melakukan tindakan PPPK (pertolongan pertama pada kecelakaan).

1) Korban Mengalami Gangguan Pernapasan

Apabila korban mengalami gangguan pernapasan, tindakannya sebagai berikut:

- a) baringkan korban terlentang;
- b) bebaskan jalan napas dengan membersihkan benda yang menyumbat mulut, kerongkongan, dan tenggorokan;
- c) jika korban belum bernapas segera beri pernapasan buatan;
- d) raba denyut nadi korban;
- e) jika sadar beri rangsangan dengan bau-bauan, seperti amoniak dan tenangkan korban.

2) Korban Mengalami Gangguan Peredaran Darah

Apabila korban mengalami gangguan peredaran darah, tindakannya sebagai berikut:

- a) bawa korban ke tempat yang teduh dan aman;
- b) tenangkan korban dan usahakan agar badan tetap hangat;



Gambar 9.8. Korban mengalami luka

Sumber:
www.kalsel.poltri.go

- c) hentikan luka pendarahan;
- d) jika ada patah tulang beri bidai dan balut dengan perban.

3) Korban Mengalami Gangguan Kesadaran

Apabila korban mengalami gangguan kesadaran, tindakannya sebagai berikut:

- a) angkat korban ke tempat yang teduh dan baik sirkulasi udaranya;
- b) apabila muka pucat, tidurkan terlentang dan jangan beri bantal;
- c) longgarkan semua pakaian yang mengganggu;
- d) beri selimut agar badan tetap hangat;
- e) jika sudah sadar, beri minuman hangat;
- f) jika korban muntah, letakkan kepala dengan posisi miring.



Gambar 9.9. Korban mengalami gangguan kesadaran

Sumber: www.detik.com



Tugas

Praktikkan cara mendapat air dengan teknik penyulingan!

Rangkuman

- ❖ Penjelajahan adalah suatu kegiatan berjalan kaki yang disertai permainan atau petualangan.
- ❖ Untuk mempertahankan keterampilan hidup di alam bebas, dibutuhkan keterampilan khusus.

Evaluasi

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

1. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan diri dari cuaca di dalam hutan belantara disebut

a. navigasi	c. survival
b. penjelajahan	d. SAR
2. Dalam kegiatan penjelajahan, hal yang pertama kali dikerjakan di alam bebas adalah

a. membuat api	c. makan
b. mencari air	d. memakai jas hujan

3. Bahan yang berfungsi untuk penawar racun dan menjaga proses metabolisme dalam tubuh adalah
 - a. gandum
 - b. kopi
 - c. belerang
 - d. garam
4. Peralatan kompas, peta, dan altimeter digunakan dalam pelaksanaan kegiatan
 - a. navigasi
 - b. penjelajahan
 - c. *mountenering*
 - d. komunikasi
5. Sebagai seorang peserta penjelajahan harus selalu mematuhi aturan yang berlaku. Hal tersebut termasuk dalam tahapan
 - a. kontrol
 - b. uji diri
 - c. persiapan
 - d. pelaksanaan
6. Pada saat di tengah hutan untuk mendapatkan air minum yang cepat dapat dilakukan dengan
 - a. teknik penyulingan sinar matahari
 - b. mencari rawa
 - c. mencari pancuran air
 - d. membeli di pinggir desa
7. Yang *tidak* boleh dimakan dalam golongan hewan saat melakukan penjelajahan adalah
 - a. jenis serangga
 - b. binatang buas
 - c. unggas
 - d. binatang lunak
8. Obat yang berfungsi untuk menyembuhkan alergi adalah
 - a. antalgin
 - b. CTM
 - c. parasetamol
 - d. decolgen
9. Tali yang digunakan untuk kegiatan *mountenering* dalam penjelajahan di alam terbuka disebut
 - a. *carmantel*
 - b. ponco
 - c. bivak
 - d. tenda
10. Tempat perlindungan di hutan dari cuaca (panas, dingin, dan hujan) umumnya terbuat dari
 - a. tenda yang diberi tiang rangka
 - b. daun-daun yang diberi tiang ranting
 - c. jas hujan yang diberi tiang ranting
 - d. kertas yang diberi tiang ranting

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan penjelajahan?
2. Apakah pengertian dari PPPK?
3. Apa yang dimaksud dengan bivak?
4. Sebutkan tindakan untuk korban yang tidak sadar diri!
5. Sebutkan perlengkapan komunikasi dalam penjelajahan alam terbuka!

Bab 10

Bahaya Kebakaran



Kata Kunci

- Budaya
- Sehat
- Kebakaran
- Bahaya
- Lingkungan
- Manusia
- Harta benda



Sumber: www.interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Bencana kebakaran

Marilah secara bersama-sama kita pelajari tentang bahaya kebakaran dan cara pencegahannya sehingga kalian dapat mengerti dan memahami semua kegiatan tersebut dengan baik.

A. Bahaya dan Macam-Macam Kebakakaran

Kebakaran dapat menimbulkan kerusakan terhadap jiwa manusia, harta benda, lingkungan, alam dan terhambatnya kegiatan pemerintahan dan masyarakat.

1. Jiwa Manusia

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

2. Harta Benda

Akibat kebakaran harta benda akan rusak dan habis dalam waktu yang singkat. Amukan api akan menghabiskan apa saja yang bisa terbakar.

3. Lingkungan

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

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

4. Alam

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

Tempat-tempat di sekitar manusia yang sering mengalami atau rawan kebakaran, antara lain sebagai berikut.

1. Kebakaran Hutan

Penyebab kebakaran hutan, antara lain sebagai berikut.

a. Penebangan Liar

Penebangan liar ini biasanya upaya untuk mendapatkan kayu secara tidak resmi. Karena sisa tebangan tidak dibersihkan, akibatnya pada saat musim kering (panas) daun dan batang yang berserakan mudah terbakar.

b. Pengunjung Hutan yang Tidak Disiplin

Karena membuang puntung rokok di tepi hutan, di situ banyak pohon atau daun kering bekas tebangan atau gugurnya daun karena musim panas, dapat menyulut kebakaran.

c. Penduduk yang Merambah Hutan untuk Membuka Lahan

Untuk membuka lahan baru, penduduk melakukan cara menebang pohon yang ada di tepi hutan kemudian dibakar. Saat pembakaran ini kadang tidak terkontrol



Sumber:
sekrat.files.wordpress

Gambar 10.1 Kebakaran hutan

dan datang angin sehingga menjadi besar dan merembet pada pohon yang lain yang masih hidup kemudian meluas terjadilah kebakaran hutan.

2. Kebakaran Rumah/Toko

Kebakaran pada rumah tinggal atau toko ini biasanya disebabkan oleh hal sebagai berikut ini.

- a. Terjadinya hubungan arus pendek pada saklar atau kabel yang lecet sehingga menimbulkan percikan api kemudian membakar kabel itu sendiri, sehingga terjadilah kobaran api yang kemudian menjalar ke mana-mana.
- b. Api lilin atau lampu minyak yang dipasang dekat dengan benda yang mudah terbakar, misalnya dekat dengan jerigen bensin; dekat dengan serutan kayu; dekat dengan kumpulan kertas-kertas.

Karena penempatannya dekat dengan benda-benda di atas kemudian tersentuh hewan atau manusia sehingga jatuh menimpa benda tersebut terjadilah kebakaran. Untuk itu apabila menempatkan lampu minyak atau lilin yang menyala jauhkan dari benda yang mudah terbakar.



Gambar 10.2 Kebakaran toko

Sumber:
www.sripoku.com

3. Kebakaran pada Pabrik/Tempat Industri

Kejadian kebakaran yang terjadi di pabrik-pabrik sering disebabkan adanya hubungan arus pendek, juga karena bahan kimia.



Tugas

Amatilah lingkunganmu!

Sebutkan bahan-bahan yang dapat menimbulkan kebakaran! Tulis hasilnya pada buku tugas!

B. Pencegahan Bahaya Kebakaran

Untuk mencegah terjadinya kebakaran dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut.

1. Penyebab dari Manusia

- a. Semua harus disiplin menaati aturan.
- b. Tidak membuang sesuatu di sembarang tempat (buanglah pada tempat yang telah disediakan).
- c. Memahami akibat dari kebakaran.
- d. Apabila hendak bekerja/melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan zat kimia yang mudah terbakar, bacalah petunjuk terlebih dahulu dalam label atau kemasan barang tersebut.
- e. Tempatkanlah benda apa saja sesuai dengan tempatnya.
- f. Jangan mencuri arus listrik!

2. Penyebab dari Peralatan atau Mesin

- a. Rawatlah peralatan yang berhubungan dengan api, misal: las karbit, las listrik, pipa saluran gas elpiji harus betul-betul dalam kondisi baik!
- b. Jaga dan rawatlah mesin-mesin yang menggunakan bahan pelumas, bahan bakar minyak!
- c. Baca petunjuk sebelum menghidupkan mesin!
- d. Kontrol mesin secara berkala saat mesin dalam keadaan hidup!
- e. Hindarilah mengisi bahan bakar saat mesin dalam keadaan hidup!

Selain itu, untuk mencegah terjadinya kebakaran dapat pula melakukan tindakan sebagai berikut.

- a. Pencegahan terhadap kemungkinan terjadi kebakaran
 - 1) Menyimpan bahan-bahan yang mudah terbakar pada tempat yang aman.
 - 2) Meniadakan sumber-sumber terjadinya awal kebakaran.
 - 3) Pembuatan bangunan yang tahan api.
 - 4) Perawatan yang teratur dan berkala.
 - 5) Menemukan kebakaran pada tingkat awal dan menemukannya.
- b. Perlindungan terhadap kemungkinan terjadinya kebakaran
 - 1) Keselamatan terhadap terjadinya kebakaran atas dasar pengaturan perusahaan dan perencanaan.
 - 2) Konstruksi bangunan dan materialnya yang tahan api.
 - 3) Sistem tanda kebakaran dalam perusahaan.
 - 4) Perlengkapan pemadam kebakaran.
 - 5) Adanya dinas pemadam kebakaran.

Untuk memadamkan suatu kebakaran memerlukan peralatan/perlengkapan. Perlengkapan yang dimaksud adalah perlengkapan untuk memadamkan api kebakaran yang sederhana, seperti berikut.

1. Bambu yang panjang diberi pengait terbuat dari besi, kegunaan untuk menarik atau memisahkan benda yang sudah terbakar maupun yang belum terbakar yang tempatnya di atas bangunan.
2. Karung goni tempat beras, kegunaan untuk memadamkan api yang masih kecil (yang belum berkobar) dengan cara karung goni dibasahi air kemudian ditutupkan pada benda yang terbakar.
3. Ember, kegunaan untuk mengambil air guna menyiram air.
4. Tongkat panjang yang terbuat dari bambu dipasang penutup yang terbuat dari seng, kegunaan untuk mematikan atau memadamkan api yang menyala kecil agar tidak merembet.
5. Tabung zat kimia pemadam api.



Sumber:
CIMG0166_i303.photobucket

Gambar 10.3 Tabung pemadam kebakaran



Sumber:
www.glosfire.gov

Gambar 10.4 Mobil pemadam kebakaran



Tugas

Buatlah kliping yang membahas tentang kebakaran baik rumah, industri, maupun hutan! Berilah solusi agar tidak terjadi kebakaran seperti yang telah menimpa pada objek yang telah kamu kliping! Hasilnya serahkan kepada guru untuk dinilai!

Rangkuman

- ❖ Kebakaran dapat menimbulkan kerusakan terhadap jiwa manusia, harta benda, lingkungan, alam dan terhambatnya kegiatan pemerintahan dan masyarakat.
- ❖ Kebakaran sering terjadi karena kelalaian manusia.
- ❖ Secara kimiawi, kebakaran dapat terjadi karena tiga unsur, yaitu oksigen, bahan yang mudah terbakar, dan suhu.

Evaluasi

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

1. Situasi, kondisi, kegiatan atau peristiwa berikut ini yang tidak menyebabkan terjadinya kebakaran adalah
 - a. merokok
 - b. nyala api terbuka
 - c. zat cair yang mudah terbakar
 - d. tata rumah yang baik
2. Perilaku berikut ini *bukan* merupakan pencegahan kebakaran adalah
 - a. disiplin dalam segala hal
 - b. mengontrol seisi rumah sebelum tidur
 - c. mematikan kran air setelah digunakan
 - d. mematikan kompor setelah dipakai
3. Berikut ini yang bukan upaya pencegahan dan penanggulangan kebakaran adalah
 - a. pembuatan bangunan yang tinggi
 - b. pembuatan bangunan yang tahan api
 - c. pengawasan yang teratur dan berkala
 - d. pengendalian kerusakan akibat kebakaran
4. Pada saat musim kemarau sering terjadi kebakaran hutan, ini disebabkan
 - a. penanaman pohon satu jenis
 - b. penebangan liar oleh pemalak hutan
 - c. pengadaan perumahan
 - d. hutan yang gundul
5. Perambahan hutan dapat menjadi penyebab terjadinya kebakaran. Hal itu dikarenakan daun bekas tebanan akan menjadi
 - a. kering dan mudah terbakar
 - b. makanan hewan
 - c. pupuk organik
 - d. humus

6. Di bawah ini yang **bukan** cara untuk mencegah terjadinya kebakaran adalah
 - a. menempatkan benda sesuai dengan tempatnya
 - b. memahami akibat dari kebakaran
 - c. apabila menghidupkan mesin harus membaca buku petunjuk
 - d. membiarkan kabel listrik dalam keadaan terkelupas
7. Apabila terjadi kebakaran agar api tidak merembet ke tetangga yang dapat dilakukan ialah
 - a. memindahkan rumah yang terdekat
 - b. menginformasikan kepada dinas kebakaran
 - c. mengguyur air pada rumah yang berdekatan
 - d. mengambil isi rumah yang mudah terbakar
8. Alat pemadam kebakaran tradisional yang digunakan untuk memisahkan benda yang sudah terbakar dan benda yang belum terbakar adalah
 - a. tampar diberi pengait
 - b. bambu panjang diberi pengait besi
 - c. kawat besi yang panjang
 - d. karung goni dibasahi
9. Agar tidak menimbulkan kebakaran, sebaiknya sebelum mesin dihidupkan yang kita lakukan adalah
 - a. mematuhi petunjuk penggunaan
 - b. menambah minyak pelumas
 - c. mendinginkan mesin
 - d. bekerja sambil membaca buku teknik mesin
10. Untuk menghindari kebakaran pada pabrik cat yang harus diperhatikan ialah
 - a. jangan membawa cat dekat dengan mesin
 - b. membawa alat kebakaran
 - c. jangan menyulut api dekat dengan tiner
 - d. sediakan air di dekat tempat kerja

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan kebakaran?
2. Apa saja alat pemadam kebakaran yang kamu ketahui?
3. Apa yang dapat menyebabkan kebakaran?
4. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya kebakaran?
5. Peristiwa-peristiwa apa saja yang dapat mengakibatkan kebakaran?

Evaluasi Semester 1

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

1. Menjatuhkan lawan dari depan atau belakang, hukumannya adalah
 - a. tendangan bebas langsung
 - b. tendangan bebas tidak langsung
 - c. tendangan bebas
 - d. tendangan penalti
2. Memberikan isyarat untuk memulai kembali permainan adalah tugas
 - a. hakim garis
 - b. wasit
 - c. *official*
 - d. *coach*
3. Pemain bola voli yang memberi umpan bola disebut
 - a. *smasher*
 - b. *libero*
 - c. *set-upper*
 - d. *blocker*
4. Gerakan kaki kanan dipindahkan ke depan bersamaan berat badan pada teknik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis adalah pada saat
 - a. bola akan menyentuh kepala raket
 - b. bola telah menyentuh kepala raket
 - c. bola melambung tinggi di udara
 - d. bola akan dipukul lawan main
5. Gerakan tangan yang benar saat *forehand* dan *backhand* tenis meja adalah
 - a. mengayun penuh ke depan
 - b. memukul penuh ke depan
 - c. memutar penuh ke depan
 - d. mengayun penuh ke belakang
6. Akhir gerakan lengan setelah *forehand* adalah
 - a. agak menyilang di depan dada
 - b. lurus ke depan badan
 - c. lurus ke samping badan
 - d. agak menyilang di belakang badan
7. Akhir gerakan lengan *backhand* adalah
 - a. lurus ke depan sejajar bahu
 - b. lurus ke depan sejajar kepala
 - c. lurus ke depan sejajar pinggang
 - d. lurus ke depan sejajar lutut
8. Lari estafet termasuk nomor lomba lari jarak
 - a. pendek
 - b. menengah
 - c. jauh
 - d. sedang
9. Daerah *wissel* pada lari estafet mempunyai jarak
 - a. 10 meter
 - b. 15 meter
 - c. 25 meter
 - d. 20 meter
10. Penerimaan tongkat estafet dengan cara melihat ke belakang disebut
 - a. cara nonvisual
 - b. cara visual
 - c. cara langsung
 - d. cara tidak langsung
11. Pada lari estafet, pelari yang memiliki kecepatan dalam tikungan ditempatkan pada urutan
 - a. pertama
 - b. kedua
 - c. ketiga
 - d. keempat
12. Sebelum melempar lembing didahului langkah silang disebut
 - a. gaya *hop step*
 - b. gaya *cross step*
 - c. gaya Amerika
 - d. gaya *flop*

13. Pembelaan dengan menahan lengan/tungkai lawan disebut teknik
 - a. tangkapan
 - b. jatuhan
 - c. lepasan
 - d. hambatan
14. Menahan kemungkinan gerakan lawan disebut
 - a. jatuhan
 - b. lepasan
 - c. penguasaan
 - d. hambatan
15. Teknik *start* dari bawah atau dasar kolam renang digunakan untuk renang
 - a. gaya bebas
 - b. gaya punggung
 - c. gaya dada
 - d. gaya kupu-kupu
16. Gerakan kaki renang gaya punggung adalah kebalikan gerakan kaki renang gaya
 - a. bebas
 - b. kupu-kupu
 - c. paku
 - d. dada
17. Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes
 - a. angkat tubuh 30 detik
 - b. *sit-up*
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 3000 meter
18. Sikap kaki yang benar pada akhir langkah keseimbangan adalah
 - a. dibuka selebar bahu
 - b. dirapatkan
 - c. disilangkan depan dada
 - d. dibuka sikap melangkah
19. Situasi, kondisi, kegiatan atau peristiwa berikut ini yang tidak menyebabkan terjadinya kebakaran adalah
 - a. merokok
 - b. nyala api terbuka
 - c. zat cair yang mudah terbakar
 - d. tata rumah tangga yang baik
20. Perilaku berikut ini yang **bukan** merupakan pencegahan terjadinya bahaya kebakaran adalah
 - a. disiplin dalam segala hal
 - b. mengontrol seisi rumah sebelum tidur
 - c. mematikan kran air setelah digunakan
 - d. mematikan kompor setelah dipakai

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan beberapa pola penyerangan dalam permainan bola basket!
2. Sebutkan sikap lengan saat mengayun pada senam irama!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan kaki renang gaya punggung?
4. Bagaimanakah urutan-urutan renang gaya punggung secara keseluruhan?
5. Sebutkan minimal tiga ciri khusus pencak silat!
6. Sebutkan nilai pencak silat untuk pengembangan seni!
7. Apakah pengertian kebugaran jasmani?
8. Tuliskan fungsi latihan kebugaran jasmani!
9. Apakah pengertian penjelajahan?
10. Sebutkan faktor-faktor penyebab kebakaran rumah atau toko!

Bab 11

Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket (Lanjutan)



Kata Kunci

- Peraturan
- Wasit
- Tugas
- Bermain
- Modifikasi
- Penyerangan
- Pertahanan



Sumber: www.interestingfacts.biz.
8 Juni 2009

Salah satu gerakan dalam bola basket

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi olahraga sepak bola, bola voli, dan bola basket (lanjutan) sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Permainan Sepak Bola

1. Peraturan Permainan Sepak Bola

Beberapa peraturan yang muncul dalam permainan sepak bola, antara lain sebagai berikut.

a. *Off Side*

- 1) Seorang pemain dinyatakan *off side* apabila ia berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola yang datang.
- 2) Seorang pemain tidak dinyatakan *off side* oleh wasit apabila dalam keadaan berikut ini.
 - a) Berada dibagiannya sendiri dari lapangan permainan.
 - b) Ia menerima langsung bola dari tendangan gawang, tendangan sudut, lemparan ke dalam atau bola dijatuhkan oleh wasit.
 - c) Sekurang-kurangnya dua orang lawan yang lebih dekat daripada garis gawang.
 - d) Jika bola paling akhir disentuh atau dimainkan oleh lawan.
- 3) Apabila seorang pemain dinyatakan *off side*, maka pemain tersebut dihukum dengan tendangan bebas tidak langsung di mana *off side* terjadi.

b. Pelanggaran-Pelanggaran dan Kelakuan Tidak Sopan

Seorang pemain yang dengan sengaja melakukan salah satu dari sembilan pelanggaran berikut ini:

- 1) menyepak atau mencoba menyepak lawan;
- 2) menjegal lawan atau menjatuhkan lawan dengan kaki dari depan atau belakang;
- 3) melompat pada seorang pemain lawan;
- 4) menyerang seorang pemain lawan dengan kasar atau berbahaya;
- 5) menyerang lawan dari belakang, kecuali jika lawan itu menghalang-halangi;
- 6) memukul atau mencoba memukul lawan atau meludahinya;
- 7) memegang seorang lawan dengan tangan atau bagian lain dari lengan;
- 8) mendorong seorang lawan dengan tangan atau bagian lain dari lengan;
- 9) memainkan bola dengan tangan, yakni membawa, memukul atau mendorong bola dengan tangan atau lengan (hal tersebut tidak berlaku bagi penjaga gawang, selama penjaga gawang berada pada areal 16 m atau daerah tendangan hukuman sendiri).



Gambar 11.1 Pelanggaran dalam sepakbola

Sumber:
www.jatapos.co

Akan diberikan hukuman berupa tendangan bebas langsung untuk lawan di tempat kejadian, dan baginya dapat dikenakan kartu kuning atau kartu merah.

c. Tendangan Bebas

- 1) Tendangan bebas diartikan sebagai tendangan yang bebas dari gangguan lawan sekurang-kurangnya sejauh 9,15 meter.

- 2) Tendangan bebas terdiri atas tendangan bebas langsung (dapat mencetak gol secara langsung) dan tendangan bebas tidak langsung. Artinya, tendangan pada gawang tidak dapat dihitung angkanya, sampai bola disentuh pemain lain. Pada saat tendangan bebas lawan harus berada 9,5 m dari bola, kecuali pada tendangan tidak langsung kurang dari 9,5 m. Jika pemain bertahan diberi tendangan bebas di daerah pinalti maka bola harus ditendang keluar dan tidak seorang pun boleh memasuki sampai tendangan selesai.

d. Tendangan Hukuman

- 1) Pinalti *kick* terjadi akibat satu dari sembilan pelanggaran di daerah tendangan hukuman sendiri.
- 2) Pinalti dilakukan oleh seorang pemain yang dilanggar dari titik pinalti dengan cara bola ditendang ke depan.

2. Praktik Mewasiti

Kerja sama antara wasit dan penjaga garis sangat berpengaruh terhadap kelancaran suatu permainan sepak bola. Keberhasilan wasit dalam memimpin suatu pertandingan juga ditunjang oleh kemampuan kedua penjaga garisnya.

a. Tugas Wasit

- 1) menjalankan peraturan-peraturan dan menyelesaikan setiap perselisihan dalam suatu pertandingan;
- 2) memiliki kekuasaan yang tak terbatas untuk menghentikan permainan terhadap setiap pelanggaran;
- 3) mengeluarkan setiap pemain dari lapangan permainan yang menurutnya bersalah karena berbuat kasar;
- 4) memberikan isyarat untuk memulai kembali permainan setelah selesai istirahat atau penghentian;
- 5) menentukan apakah bola yang akan digunakan untuk pertandingan memenuhi syarat;
- 6) membuat catatan tentang jalannya pertandingan atau permainan.

b. Tugas Penjaga Garis

- 1) menunjukkan kepada wasit jika bola berada di luar permainan;
- 2) menunjukkan pada wasit jika bola melampaui garis gawang dan menentukan tendangan sudut atau tendangan gawang yang akan diberikan;
- 3) menentukan pihak yang berhak melakukan lemparan ke dalam, tendangan sudut atau tendangan gawang;
- 4) menarik perhatian wasit terhadap permainan kasar atau kelakuan tidak sopan dari pemain;
- 5) memberikan pendapatnya mengenai masalah yang mungkin diminta oleh wasit.

B. Permainan Bola Voli

1. Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, di antaranya sebagai berikut.

- a. Untuk penerapan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
- b. Peserta didik dapat menemukan posisi tim sesuai dengan keterampilannya.

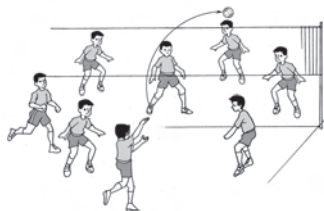
- c. Peserta didik dapat menggunakan taktik dan strategi bermain.
- d. Peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk menyerang dan bertahan.
- e. Agar permainan lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan.

Pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi ini, di antaranya sebagai berikut.

a. Cara I

Bermain bola voli dengan melempar bola dengan cara berikut ini.

- 1) Permainan dimulai dengan melempar bola melalui atas net.
- 2) Bola harus ditangkap dan segera dilempar kembali ke seberang lapangan. Peserta tidak boleh lari membawa bola.
- 3) Pemenang adalah regu yang lebih dahulu mencapai 15 angka.
- 4) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan disebabkan oleh hal, seperti bola menyentuh tanah/bumi; bola ke luar lapangan; pemain menyentuh tali net; pemain menginjak lapangan lawan; bola menyentuh tali/net pada saat lemparan pertama.
- 5) Jumlah pemain lima orang setiap regu.
- 6) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 meter.
- 7) Tinggi net dua meter.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.2 Bermain bola voli dengan cara I

b. Cara II

Bermain bola voli dengan menangkap dan menolak bola dilakukan sebagai berikut.

- 1) Permainan dimulai dengan melempar bola melalui atas net.
- 2) Bola yang dilempar dengan lemparan melalui atas net dan ditolakkan ke arah teman satu lapangan (dimainkan tiga kali di lapangan sendiri).
- 3) Yang lainnya sama dengan cara I.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.3. Bermain bola voli dengan cara II.

c. Cara III

Bermain bola voli dengan menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas dan bawah dua gerakan (sentuhan).

- 1) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- 2) Bola dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
- 3) Lakukan *passing* atas/bawah dua kali gerakan (sentuhan), kemudian diumpun ke arah teman satu lapangan.
- 4) Setelah bola dimainkan oleh tiga orang pada satu lapangan seberangkan bola ke lapangan lawan.
- 5) Yang lainnya sama dengan cara I dan II.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.4. Bermain bola voli dengan cara III.

2. Peraturan Permainan

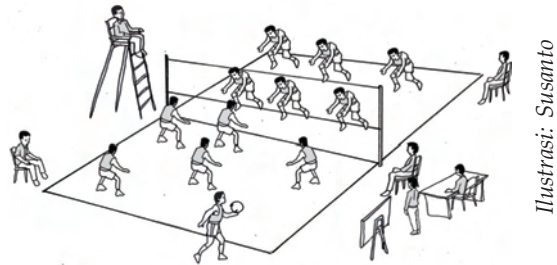
Peraturan permainan bola voli sudah diatur oleh IVBF (*International Volley Ball Federation*). Peraturan-peraturan tersebut di antaranya sebagai berikut.

a. Posisi Pemain dan Rotasi Pemain

Posisi pemain dan rotasi pemain dilakukan sebagai berikut.

1) Posisi Pemain

- a) Pada saat bola dipukul *server*, tiap regu harus berada dalam dua baris di lapangan.
- b) Tiga pemain berada di garis depan dan tiga pemain di garis belakang.
- c) Pada saat servis, pemain boleh bergerak bebas dan menempuh setiap posisi sendiri.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.5. Posisi pemain

2) Rotasi Pemain

Dalam permainan bola voli apabila regu penerima berhasil mematikan bola, maka regunya harus mengadakan perputaran atau rotasi searah jarum jam.

b. Pantulan yang Sah

Pantulan boleh mengenai seluruh anggota tubuh.

c. Penghentian Permainan yang Layak

Dalam sistem *rally point* tidak ada *time out*, diganti setiap nilai 8, 16, 24 pada saat penghentian permainan.

d. Perkenaan Bersama-sama

- 1) Dua atau tiga pemain tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan.
- 2) Jika dua pemain menyentuh bola bersama-sama, maka dihitung sebagai dua pukulan kecuali dalam melakukan *block*.
- 3) Jika terjadi sentuhan bersamaan oleh dua pemain oleh dua regu berlawanan di atas net dan bola kembali ke lapangan permainan maka regu yang menerima bola berikutnya dapat memainkan bola tiga kali.

e. Pergantian Pemain

Dalam pergantian pemain harus seizin wasit, baik pemain pengganti maupun pemain yang diganti.

- 1) Pergantian yang diperkenankan untuk satu regu maksimal enam kali dalam satu set.
- 2) Seorang yang telah keluar boleh masuk menggantikan pemain dan bermain lagi.
- 3) Seorang pemain cadangan boleh masuk menggantikan satu kali dalam satu set di posisi pemain yang diganti dan dapat diganti kembali oleh pemain yang diganti.



Tugas

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Bagaimana posisi dan rotasi dalam permainan bola voli?
2. Apa nama induk organisasi bola voli Indonesia?
3. Bagaimana peraturan *rally point* dalam permainan bola voli?
4. Berapa kali maksimal pergantian pemain dalam satu regu dalam satu set?
5. Bagaimanakah pantulan yang sah dalam permainan bola voli?

C. Permainan Bola Basket

1. Pola Dasar Penyerangan dan Pertahanan

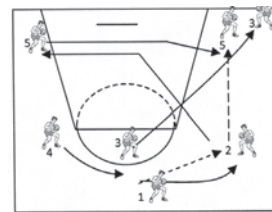
Permainan bola basket adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dengan masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Dari kelima orang pemain itu, masing-masing mempunyai posisi dan tugas yang berlainan. Pada dasarnya 5 pemain, 2 orang menjadi *guard*, 2 orang menjadi *forward* dan 1 orang *center*.

a. Pola Dasar Penyerangan

1) Pola 1 – 3 – 1 (Diamond)

Adekan diamond sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan daerah ataupun pertahanan satu lawan satu. Unsur utama apabila ada dua orang pemain jangkung. Berikut ini pedoman membuat pola penyerangan apabila menghadapi pertahanan satu lawan satu.

- a) Mengetahui dasar-dasar umum membuat pola.
- b) Pemain yang mahir mengadakan bayangan.

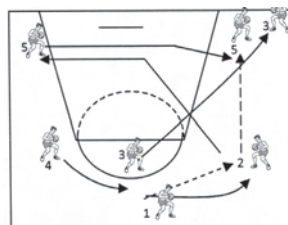


Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.6. Pola diamond (1–3–1)

2) Pola 1 – 2 – 1

Adekan Pola 1 – 2 – 1 dapat diterapkan apabila suatu regu tidak mempunyai pemain jangkung.



Keterangan :

- 1 = Pengatur serangan
- 2 = Pengaman
- 3 = Pengumpan
- 4 = Penembak pertama
- 5 = Penembak pertama



Ilustrasi: Susantou

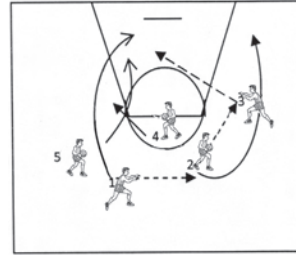
Gambar 11.7. Pola 1-2-1

Keterangan :

- 1 = Pengatur serangan
- 2 = Pengumpun/Pengaman
- 3 = Pembayang
- 4 = Pembayang
- 5 = Penembak pertama

3) Pola 2 – 3 (Reverse)

Pola *reverse* diperlukan untuk penyerangan terhadap pertahanan satu lawan satu. Kemahiran memotong, membayang, dan kelincahan sangat dibutuhkan dalam melakukan pola penyerangan ini.



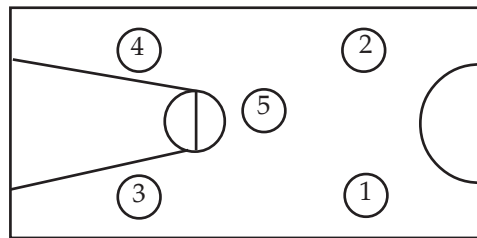
Ilustrasi: Susanto

Gambar 11.8 Pola 2-3 (Reverse)

b. Pola Dasar Pertahanan

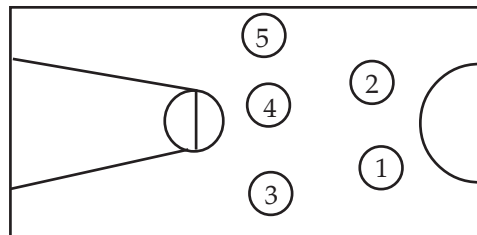
1) Pola 2 – 1 – 2

Pemain nomor 1 dan nomor 2 sebagai *guard* yang bertugas menjaga daerah belakang. Posisi *guard* tidak harus setiap saat ada di belakang. Pada saat regunya melakukan serangan, tugas *guard* sebagai pemberi umpan kepada teman sergunya serta dapat memasukkan bola ke keranjang lawan, sehingga *guard* juga harus mahir menembak dari posisinya. Pemain nomor 3 dan nomor 4 sebagai pemain depa/*forward* diupayakan mahir menembak dari ke dua daerah sudut lapangan. Pemain nomor 5 merupakan *center*, yaitu pemain poros yang mahir menembak dari daerah *pivot* dan mahir melakukan *rebound*.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 11.9 Pola 2-1-2



Ilustrasi: Bayu

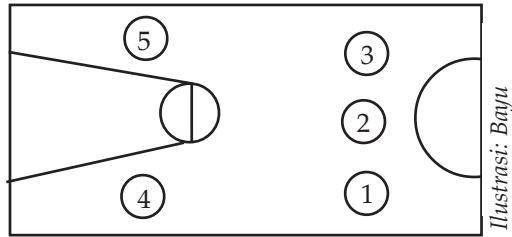
Gambar 11.10 Pola 2-3

2) Pola 2 – 3

Pemain nomor 1 dan nomor 2 sebagai pemain yang mengatur penyerangan. Pemain nomor 3 sebagai pemain depan yang bertugas menembak dari sudut lapangan. Pemain nomor 4 bertugas sebagai *center* yang bergerak di berbagai daerah. Pemain nomor 5 sebagai pemain pembuka untuk melakukan penyerangan pada lingkaran tembakan hukuman.

3) Pola 3 – 2

Pemain nomor 1, 2, dan 3 adalah pemain yang memprakarsai gerakan penyerangan ke daerah lawan. Pemain nomor 4 dan 5 sebagai pemain tengah, rapat pada posisi garis bersyarat atau dapat juga merenggang.



Gambar 11.11 Pola 3-2

2. Peraturan Permainan Bola Basket

a. Wasit

Wasit harus bertanggung jawab atas putusan yang diambilnya terhadap tindakan 10 orang pemain. Oleh sebab itu, wasit harus menerapkan tindakan-tindakan yang baik sesuai dengan peraturan permainan bola basket yang sebaik-baiknya, betul dan bijaksana. Wasit tidak boleh dipengaruhi penonton, pemain, dan *coach*.

b. Waktu Permainan

Waktu permainan terdiri atas dua babak yang masing-masing memakan waktu 20 menit dan istirahat 10 menit di antara kedua babak (2 x 20 menit istirahat 10 menit).

c. Waktu Pertandingan Dimulai

Pertandingan dimulai oleh wasit 1 dengan pelembaran bola ke atas untuk diperebutkan oleh kedua tim yang dilakukan pada lingkaran tengah. Cara yang sama dilakukan pada permulaan babak yang kedua.

d. Bola Lompat (*Jump Ball*)

Bola lompat dilaksanakan di dalam lingkaran dekat jaring. Dua pelompat berdiri secara terpisah, wasit 1 melemparkan bola ke atas tepat di antara dua pemain tegak lurus di antara garis batas kedua pemain. Bola harus disentuh salah satu pemain, setelah mencapai titik tertinggi. Apabila bola jatuh di lantai tanpa disentuh salah satu pemain, maka wasit mengulangi kembali di tempat yang sama.

e. Angka (Nilai)

Gol terjadi dari tembakan lapangan mendapat nilai 2, sedangkan dari tembakan hukuman mendapat nilai 1. Apabila gol terjadi dari tembakan di luar batas *three point* maka mendapat nilai 3.

f. Bola dalam Permainan

Bola dalam permainan, apabila dalam posisi berikut ini.

- 1) Wasit menempati posisinya pada waktu melakukan bola lompat.
- 2) Wasit menempati posisinya pada waktu melakukan tembakan bebas.
- 3) Pada waktu *throw-in* dari luar lapangan, bola telah dipegang oleh seorang pemain yang berhak untuk memainkan.

g. Bola Hidup

Bola menjadi hidup dalam permainan apabila sebagai berikut.

- 1) Setelah mencapai titik tertinggi dan disentuh oleh seorang pemain pada waktu *jump ball*.

- 2) Wasit menyerahkan bola pada penembak.
- 3) Operan dari luar lapangan dan bola menyentuh seorang pemain di lapangan bebas.

h. Bola Mati

Bola mati apabila terjadi suatu gol; terjadi pelanggaran (*violation*); terjadi kesalahan (*foul*); terjadi bola pegang atau bola menyangkut di papan ring; bola tidak masuk ke dalam jaring pada waktu tembakan bebas; wasit membunyikan peluit tanda berakhirnya pertandingan; terjadinya peristiwa 30 detik di mana bola sedang hidup.

i. Tembakan Bebas

Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk melakukan tembakan tanpa rintangan. Gol dari tembakan ini nilainya adalah 1.

j. Lemparan ke Dalam

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

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

k. Kesalahan Perseorangan (*Personal Foul*)

Kesalahan perseorangan adalah kesalahan seorang pemain yang mengadakan sentuhan dengan pemain lawan, sekalipun pada saat ditentukan bola mati atau apabila waktu sudah habis. Misalnya: memblok, memegang, mendorong, menubruk, melompati, merintangi majunya lawan dengan merentangkan tangan, bahu, pinggul, atau lutut secara tidak wajar.

Apabila seorang pemain bersinggungan dengan pemain yang sedang membawa bola atau melakukan tembakan, maka diberikan hukuman tembakan bebas.

l. Bola Dikembalikan ke Belakang (*Back Ball*)

Seorang pemain yang sedang menguasai bola dan berada di garis depan tidak diperbolehkan mengembalikan bola kembali ke belakang sampai melewati garis tengah. Termasuk untuk *throw in* atau lemparan ke dalam. Hukumannya adalah *throw in* untuk regu lawan.

m. Peraturan Tiga Detik (*Three Second*)

Pemain dilarang berada lebih tiga detik dalam daerah bersyarat lawan, yaitu daerah di antara garis akhir dan tepi yang terjauh dari garis tembakan bebas pada waktu bola berada dalam teman seregunya. Peraturan tiga detik berlaku untuk seluruh keadaan luar lapangan. Hitungan tiga detik dimulai pada waktu pemain yang memainkan bola berada di luar lapangan dan menguasainya. Peraturan ini tidak berlaku bila bola berada di udara untuk percobaan tembakan gol, atau bola terpental memantul dari papan pantul, atau bola dalam keadaan bola mati (*bola out*).

n. Peraturan Lima Detik

Apabila seorang pemain dalam keadaan memegang bola, dalam tempo lima detik maka bola harus segera dimainkan, dioperkan kepada teman, atau di-*dribbling*.

o. Peraturan Sepuluh Detik

Apabila dalam tempo sepuluh detik bola belum dimainkan sampai melewati garis tengah, maka dikenakan hukuman dengan berpindah bola bagi regu lawan.

p. Peraturan Tiga Puluh Detik

Apabila suatu regu dalam penguasaan bola, maka dalam tiga puluh detik bola harus dilaksanakan percobaan penembakan ke jaring lawan.

3. Praktik Mewasiti

Ada dua hal yang harus dilakukan dalam praktik mewasiti, seperti berikut.

- a. Mempelajari isyarat-isyarat yang digunakan ketika mewasiti.
- b. Bentuk-bentuk latihan praktik mewasiti, antara lain sebagai berikut :
 - 1) Mewasiti permainan bola basket yang dilakukan setengah lapangan dengan cara sebagai berikut.
 - a) Bentuklah dua regu/tim atau lebih masing-masing regu/tim 2–3 orang.
 - b) Lakukan permainan setengah lapangan dengan waktu permainan 5 menit.
 - c) Tentukan satu orang wasit dari teman regu/tim yang tidak bermain.
 - 2) Mewasiti permainan bola basket yang dilakukan dengan lapangan sebenarnya dengan cara sebagai berikut.
 - a) Bentuklah dua regu/tim atau lebih masing-masing regu/tim lima orang.
 - b) Lakukan permainan dengan menggunakan lapangan bola basket yang sebenarnya.
 - c) Tunjuk satu orang wasit dari regu/tim yang tidak bermain.
 - d) Bermain dengan sportivitas yang tinggi.



Tugas

Praktikkan pola penyerangan dalam permainan bola basket dengan pola 1– 2–1!

Rangkuman

- ❖ Dalam permainan sepak bola dikenal dua jenis taktik, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.
- ❖ Sistem pola penyerangan adalah bentuk-bentuk formasi yang telah tertentu dalam penyerangan suatu tim bola voli.
- ❖ Permainan bola basket adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dengan masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain: 2 orang menjadi *guard*, 2 orang menjadi *forward*, dan 1 orang *center*.

Evaluasi

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

1. Pemain dikatakan *off side* apabila ia
 - a. menyentuh bola
 - b. berada di lapangan sendiri
 - c. berada di luar lapangan
 - d. lebih dekat ke gawang lawan daripada bola
2. Apabila seorang pemain dinyatakan *off side* maka pemain tersebut dihukum dengan
 - a. kartu kuning
 - b. tendangan bebas tidak langsung
 - c. pinalti
 - d. tendangan penjur
3. Mengeluarkan pemain dari lapangan akibat berbuat kasar merupakan tugas
 - a. wasit
 - b. hakim garis
 - c. *official*
 - d. manajer
4. Dalam satu regu bola voli beranggotakan
 - a. empat orang
 - b. lima orang
 - c. enam orang
 - d. tujuh orang
5. Agar dapat memenangkan setiap pertandingan maka setiap tim menggunakan cara...
 - a. kekerasan
 - b. menyuap wasit
 - c. taktik dan strategi
 - d. tipu daya
6. Dalam permainan bola voli kesalahan berikut dapat menghasilkan nilai bagi lawan, *kecuali*
 - a. bola keluar lapangan
 - b. pemain menyentuh tali net
 - c. pemain menyentuh bahu temannya
 - d. bola menyentuh tanah/bumi
7. Pergantian pemain dalam permainan bola voli harus seizin
 - a. wasit
 - b. *official*
 - c. manajer
 - d. panitia
8. Dalam permainan bola basket, terdiri atas ... pemain.
 - a. lima orang
 - b. enam orang
 - c. tujuh orang
 - d. delapan orang
9. Permainan dalam bola basket terdiri atas dua babak. Setiap babak berlangsung selama
 - a. 10 menit
 - b. 20 menit
 - c. 30 menit
 - d. 40 menit
10. Bola dikatakan mati dalam permainan bola basket seperti berikut, *kecuali*
 - a. terjadi gol
 - b. terjadi pelanggaran (*violation*)
 - c. terjadi kesalahan (*foul*)
 - d. *jump ball*

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

1. Apakah yang dimaksud *off side* dalam permainan sepak bola?
2. Bagaimanakah susunan komposisi sistem 4 Sm – 2 Su dalam permainan bola voli?
3. Bagaimanakah sistem menerima servis 2 : 4 dalam permainan bola voli?
4. Sebutkan beberapa pola penyerangan dalam permainan bola basket!
5. Sebutkan tiga tugas utama wasit dalam permainan bola basket!

Bab 12

Softball



Kata Kunci

- Permainan
- Teknik
- Memukul
- Lemparan
- Menangkap
- Modifikasi



Sumber: www.interestingfacts.biz.
8 Juni 2009

Permainan softball

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang olahraga softball sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Permainan Softball

Softball merupakan permainan bola kecil nomor beregu. Setiap regunya terdiri atas sembilan orang. Untuk menjadi pemain softball yang baik harus menguasai teknik dan taktik dengan baik dan benar, seperti teknik melempar, memukul, menangkap, serta memegang stik.

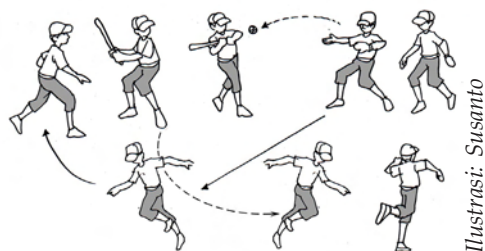
1. Teknik Dasar Memukul

Teknik dasar memegang stik dan memukul bola (*bunt*) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dengan cara pembelajaran sebagai berikut :

a. Cara 1

Cara memegang stik/tongkat dan memukulnya dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Bola dilambung teman dari depan.
- 3) Yang telah melakukan pukulan bola (*bunt*) berlari berpindah tempat (posisi).

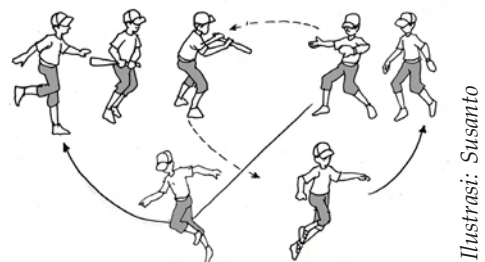


Gambar 12.1 Memegang stik dan memukul cara I.

b. Cara 2

Cara memegang stik/tongkat dan memukul bola dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Bola dilambung teman dari depan.
- 3) Yang telah melakukan pukulan bola (*bunt*) berlari mengambil bola yang memantul dari stik/ tongkat, kemudian mengoper kepada teman yang akan melambung dan berlari berpindah posisi.

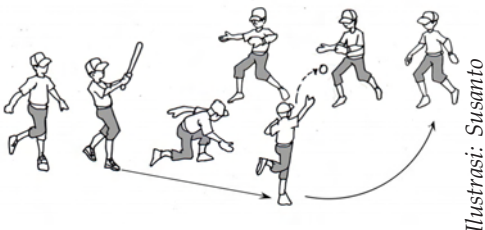


Gambar 12.2 Memegang dan memukul cara II.

c. Cara 3

Cara memegang stik/tongkat dan memukul (*bunt*) bola dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Bola diarahkan pada sasaran (target).
- 2) Bola dilambung teman dari depan.
- 3) Yang telah melakukan pukulan bola (*bunt*) berlari berpindah tempat (posisi).



Gambar 12.3 Pemain yang telah memukul bola berlari berpindah tempat.

Untuk melakukan cara pembelajaran ini perlu diperhatikan beberapa hal, seperti berikut.

- a. Posisi awal untuk melakukan teknik pukulan adalah menyamping arah gerakan.
- b. Saat akan melakukan pukulan hendaknya konsentrasi pada arah bola yang dilambungkan.
- c. Usahakan pukulan untuk diarahkan pada sasaran (target).
- d. Penggunaan teknik-teknik dasar cara memegang stik, pukulan, serta lari yang benar dan baik.

2. Teknik Dasar Menangkap, Melempar dan Melambungkan Bola

Pembelajaran memegang, menangkap, melempar dan melambung bola (*pitcher*) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi dilakukan sebagai berikut.

a. Cara I

Cara memegang bola, melempar (ayunan atas, samping, dan bawah), melambung (*pitcher*), dan menangkap bola (lurus, guling tanah) dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Yang telah melakukan lemparan, tangkapan, atau melambung berpindah tempat/posisi ke barisan paling belakang.



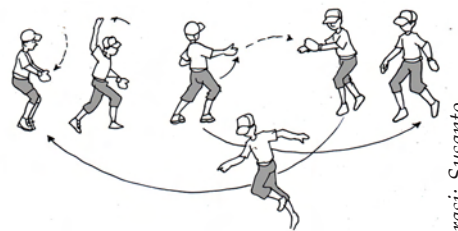
Gambar 12.4 Cara I

Ilustrasi: Susanto

b. Cara II

Cara memegang bola, melempar (ayunan atas, samping dan bawah), melambung (*pitcher*), dan menangkap bola (lurus dan guling tanah) dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Yang telah melakukan lemparan, tangkapan atau melambung, berpindah tempat/posisi ke belakang barisan di hadapannya.



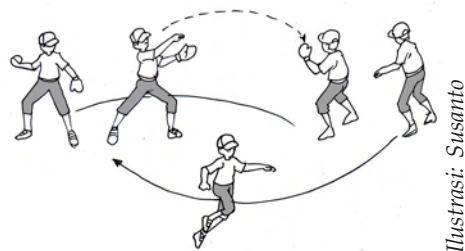
Gambar 12.5 Cara II

Ilustrasi: Susanto

c. Cara III

Cara memegang bola, melempar (ayunan atas, samping, dan bawah), melambung (*pitcher*), dan menangkap bola (lurus dan guling tanah).

- 1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Yang telah melakukan lemparan, tangkapan, berpindah tempat/posisi.



Gambar 12.6 Cara III.

Ilustrasi: Susanto

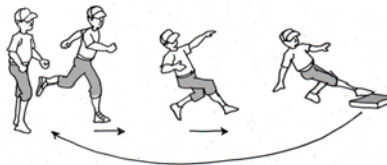
3. Teknik Dasar *Sliding*

Teknik dasar *sliding* cara pembelajarannya sebagai berikut.

a. Cara 1

Melakukan *sliding* pada matras. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Dilakukan kelompok dalam formasi berbanjar.
- 2) Yang telah melakukan *sliding* bergerak berpindah tempat/posisi.



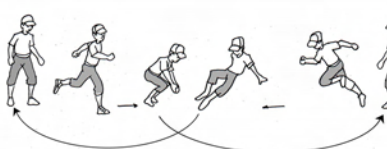
Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.7 Cara I.

b. Cara 2

Adu cepat *sliding* dengan teman yang membakar. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Dilakukan di atas matras, berkelompok dengan formasi berbanjar.
- 2) Yang telah melakukan *sliding* dan membakar, berpindah tempat/posisi.

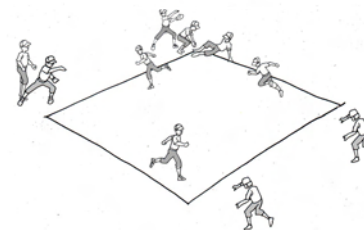


Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.8 Cara II.

c. Cara 3

Adu cepat lemparan bola di antara *base* pada lapangan segi empat dengan gerakan lari, *sliding*, dan membakar. Cara melakukannya yang telah melakukan gerakan lemparan, tangkapan, *sliding* dan membakar berpindah tempat/posisi.



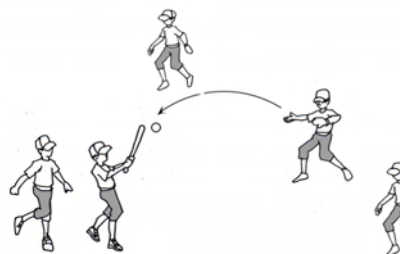
Ilustrasi: Bayu

Gambar 12.9 Cara III.

B. Bermain Softball dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Cara pembelajaran untuk bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, antara lain berikut.

1. Permainan dilakukan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 7–10 orang (regu A–B).
2. Apabila regu A melakukan lambungan, maka regu B melakukan jaga.
3. Apabila bola yang dilambungkan regu A tidak tertangkap oleh penjaga regu B, maka anggota regu yang melakukan lambungan



Ilustrasi: Susanto

Gambar 12.10 Bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi.

- berhak lari ke base I, II, III atau IV. Apabila lambungan tertangkap regu B, maka yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur/keluar), dan seterusnya.
4. Lambungan bola yang tertangkap memiliki skor 1 (satu) untuk regu yang menangkap bola.
 5. Lambungan bola yang tidak tertangkap memiliki skor 1 (untuk regu pelambung).
- Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan cara pembelajaran ini.
1. Lapangan yang digunakan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah.
 2. Kerja sama yang baik dan sportif dalam bermain sangat dianjurkan.
 3. Dalam pelaksanaannya dianjurkan antara putra dan putri tidak dipisahkan.



Tugas

Gambarkan bentuk lapangan softball!

Rangkuman

- ❖ Softball merupakan permainan bola kecil nomor beregu, yang setiap regunya terdiri atas sembilan orang.
- ❖ Tujuan dari kegiatan bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, antara lain untuk menerapkan teknik-teknik dasar, taktik dan strategi dalam bermain softball.

Evaluasi

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

1. Arah bola yang benar dalam melempar bola softball dengan teknik ayunan atas adalah
 - a. datar
 - b. melambung
 - c. melingkar
 - d. menukik
2. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola softball adalah
 - a. menyilang depan badan dan berakhir pada bahu kiri
 - b. menyilang belakang badan dan berakhir pada bahu kiri
 - c. lurus belakang badan dan berakhir pada bahu kiri
 - d. lurus depan badan dan berakhir pada bahu kiri

3. Posisi badan yang benar saat melakukan teknik *bunt* pada permainan softball adalah
 - a. menyamping arah datang bola
 - b. membelakangi arah datang bola
 - c. menyalang arah datang bola
 - d. menghadap arah datang bola
4. Posisi awal bola yang benar saat akan melempar bola softball dengan teknik ayunan atas adalah dari
 - a. atas bahu
 - b. bawah bahu
 - c. depan dada
 - d. atas kepala
5. Posisi bahu depan saat melakukan *sliding* pada permainan softball, adalah
 - a. ditekuk ke belakang
 - b. lurus ke depan
 - c. lurus ke samping
 - d. lurus ke belakang
6. Lapangan softball berbentuk
 - a. segi empat
 - b. bujur sangkar
 - c. lingkaran
 - d. persegi panjang
7. Lemparan dalam softball yang digunakan apabila keadaan memaksa adalah
 - a. lemparan bawah
 - b. lemparan atas
 - c. lemparan jarak jauh
 - d. lemparan samping
8. Permainan softball berasal dari negara
 - a. Amerika Serikat
 - b. Prancis
 - c. Inggris
 - d. Australia
9. Jumlah pemain dalam permainan softball setiap regunya adalah
 - a. delapan orang
 - b. sembilan orang
 - c. sepuluh orang
 - d. sebelas orang
10. Pelambung dalam softball dikenal dengan istilah
 - a. *bater*
 - b. *pitcher*
 - c. *runner*
 - d. *catcher*

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Sebutkan posisi badan yang benar saat akan melempar bola softball dari bawah!
2. Apa pengertian softball secara singkat?
3. Sebutkan empat jenis melempar dalam softball!
4. Bagaimana posisi bahu depan saat melakukan *sliding* pada permainan softball?
5. Bagaimana posisi badan yang benar saat melakukan teknik *bunt* pada permainan softball?

Bab 13

Lompat Tinggi dan Lempar Cakram



Kata Kunci

- Lompat
- Lempar
- Teknik
- Peraturan



Sumber: www.interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Lempar cakram

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi olahraga lompat tinggi dan lempar cakram sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Lompat Tinggi Gaya Flop

Lompat tinggi gaya *flop* mulai populer sejak *Richard Fosbury* dengan gaya tersebut berhasil menjadi juara Olimpiade di Mexico City pada tahun 1968. Oleh karenanya gaya lompat tinggi itu juga disebut *Fosbury Flop*.

Cara melewati mistar dengan gaya *flop* merupakan kebalikan dari gaya *straddle*. Kalau lompatan *straddle* bergulingnya di atas mistar dengan perut menghadap ke bawah (ke arah mistar), maka pada gaya *flop* melewati mistar dengan punggungnya yang menghadap ke bawah.

1. Teknik Awalan

Awalan pada gaya *flop* arahnya dari depan, tegak lurus terhadap letak mistar. Awalan dari depan menuju tiang sandaran mistar sebelah kanan. Pada langkah-langkah terakhir mengubah arah serong ke kiri, tidak lagi lurus pada letak mistar. Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- Melakukan awalan dengan berlari dengan sebagian lurus dan sebagian lagi melengkung.
- Berlari 3 – 6 langkah pada bagian yang lurus. Tambahkan kecepatan lari dengan langkah lebar dan penuh kekuatan.
- Condongkan badan ke arah dalam pada bagian yang melengkung. Bahu lebih rendah pada bagian lengkung daripada bahu di luar lengkungan.
- Teruskan menambah kecepatan lari dengan langkah-langkah yang penuh kekuatan. Dengan penekanan khusus dorongan kuat pada langkah terakhir (menjelang bertolak).



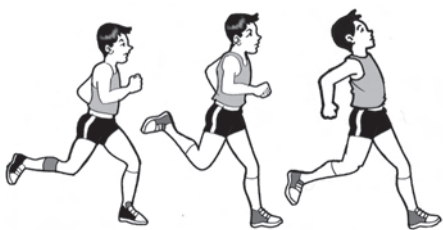
Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.1 Teknik awalan

2. Teknik Tolakan/Tumpuan

Kaki kiri menumpu dengan kuat. Kaki kanan diayunkan ke atas tinggi-tingginya sambil memutar badan ke kiri menghadap arah awalan atau membelakangi mistar. Selanjutnya, disusul dengan gerakan menelentang melewati mistar dengan punggung melengkung, arahnya ke mistar. Adapun kaki tumpu setelah lepas dari tanah menyusul kaki ayun bergantung lemas. Adapun cara melakukannya sebagai berikut:

- Langkah akhir sedikit lebih pendek. Kaki yang bertolak harus mendarat dengan cepat dengan gerak percepatan. Jari-jari kaki menunjuk ke arah posisi mendarat. Kaki tidak harus paralel dengan bagian depan tempat mendarat.
- Naikkan paha kaki bebas dengan cepat ke posisi horizontal dan pertahankan posisi, ayunkan lengan ke atas setinggi kepala dan tetap dipertahankan, luruskan sendi mata kaki, lutut, dan sendi panggul.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.2 Teknik tolakan

3. Teknik Melewati Mistar

Kepala adalah yang paling dahulu melewati mistar, kemudian diikuti dengan badan yang melewati mistar terlentang dengan punggung menghadap mistar. Setelah mencapai titik ketinggian maksimal dan pantat melewati mistar, kedua kaki diayun ke atas untuk dapat melewati mistar seluruhnya. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sesudah bertolak, teruskan memelihara sikap kaki bebas dalam posisi horizontal. Kaki yang bertolak agar tetap diluruskan.
- Gerakkan lengan kiri sebagai lengan yang mendahului melewati mistar lompat tinggi.
- Angkat pinggang naik lebih tinggi sampai melewati mistar.
- Apabila pinggang telah melewati mistar, tarik kepala ke dada dan luruskan kaki.



Gambar 13.3 Teknik melewati mistar.

4. Teknik Mendarat

Posisi badan saat mendarat dengan punggung terlebih dulu di bak lompat. Untuk itu, lompatan gaya *flop* ini hanya dilakukan kalau bak lompat cukup lunak dan tidak membahayakan pelompat. Jangan mencoba melakukan gaya *flop* ini di bak pasir. Caranya mendaratlah dengan seluruh punggung dibantu dengan lengan. Usahakan lutut tetap terpisah pada waktu mendarat.

5. Serangkaian Gerak Lompat Tinggi Gaya *Flop*

- Lari awalan dengan 7–9 atau 11 langkah, bisa melalui jalur yang lengkung pada 2 atau 3 langkah terakhir. Langkah awalan ini lebih pendek daripada langkah pada gaya *straddle* (terutama pada akhir lari awalan).
- Kaki (penolak) diangkat pada suatu garis yang paralel dengan mistar lompat tinggi, lengan bersiap untuk membuat gerakan kombinasi, sedangkan tubuh condong ke belakang sedikit dari kaki tolak/kaki tumpu.
- Kaki tumpu sedikit bengkok daripada gaya *straddle* dan kaki ayun naik ke atas dengan bengkok. Kaki menumpu mencapai posisi paralel dengan mistar dan kaki ayun memutar ke dalam sambil naik. Kedua gerakan ini dibantu oleh lari awalan yang melengkung.
- Pemutaran untuk punggung menghadap mistar diperoleh dari kaki ayun ditarik ke dalam melintang tubuh dan dengan kaki tumpu memutar terhadap garis paralel mistar. Kedua lengan diangkat ke atas, tetapi dikontrol lebih awal daripada gaya *straddle* dan bahu keduanya terlibat dalam gerak ke atas. Ada sedikit putaran antara bahu dan pinggang, kemudian bahu dan dahi sedikit diputar terhadap mistar lompat.

- e. Pada puncak lompatan berputar penuh ke belakang dan kedua kaki tergantung dengan sedikit bengkok dan terpisah. Kedua lengan pada sisi badan dan pengangkatan pinggang menghasilkan suatu posisi lengkung yang khas. Pada saat setinggi mistar, badan berputar pada as memanjang, tubuh direndahkan/ diturunkan, sedangkan kaki yang bengkok justru diangkat. Pertama sekali lutut diangkat, kemudian kaki diluruskan ke atas.
- f. Pendaratan dilakukan pada (bagian) punggung dengan kaki meneruskan gerakan ke belakang.



Tugas

Sebutkan gaya yang sering dipakai dalam lompat tinggi dan jelaskan masing-masing gaya tersebut!

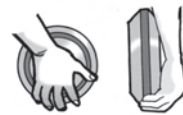
B. Lempar Cakram Awalan Memutar

Dalam suatu perlombaan atletik nomor lempar cakram, atlet yang dinyatakan juara adalah yang mendapatkan lemparan terjauh. Untuk memperoleh lemparan yang sejauh-jauhnya maka atlet harus melempar dengan kecepatan maksimal. Untuk itu, atlet harus mengerahkan tenaga sebesar mungkin dan mengambil sudut lemparan yang baik dan benar. Agar dapat menghasilkan lemparan seperti di atas harus mempelajari dan menguasai teknik-teknik sebagai berikut.

1. Teknik Memegang Cakram

Cara memegang cakram untuk memperoleh hasil lemparan yang maksimal dilakukan sebagai berikut.

- a. Cakram dipegang dengan disangga oleh jari-jari tangan dan menekuk ruas pertama/paling ujung tiap-tiap jari (kecuali ibu jari).
- b. Jarak antara jari yang satu dan jari lainnya agak renggang.
- c. Badan cakram menempel pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit agak ke belakang.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.4 Teknik memegang cakram

2. Teknik Awalan Melempar Cakram

Awalan dalam melempar cakram cara melakukannya sebagai berikut.

a. Persiapan Awal

Atlet mengambil posisi membelakangi sektor lemparan. Kaki renggang selebar badan, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan berada di kedua kaki. Selanjutnya cakram diayun-ayunkan ke kanan-belakang, dan kemudian ke kiri berulang-ulang dengan tujuan untuk mengatur konsentrasi.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.5 Posisi awalan dalam lempar cakram

b. Awalan Berputar

- 1) Ayunlah cakram jauh ke belakang setelah ayunan terakhir dari persiapan awalan dengan kaki kanan ditekuk lebih rendah. Badan diputar ke kanan dan sedikit membungkuk, lengan kiri diangkat ke muka dada dengan siku ditekuk sebagai persiapan untuk memulai gerakan berputar.
- 2) Badan berputar ke kiri disusul dengan gerakan kaki kanan. Selama badan berputar ke kiri, lengan kanan yang memegang cakram tetap berada di belakang badan, sedangkan lengan kiri tetap pada posisinya ikut membantu menjaga keseimbangan badan.
- 3) Sebagai poros atau as putaran adalah kaki kiri yang sedikit ditekuk dan menapak pada ujung kaki. Pada saat badan sudah menghadap ke arah lemparan, kaki kiri ditolakkan untuk membantu putaran dilanjutkan gerakan maju dan disertai kaki kanan diangkat melangkah ke depan, seperti gerakan lari. Badan masih tetap condong ke depan. Untuk dapat mempercepat putaran, kaki kanan menapak kira-kira di tengah-tengah lingkaran. Pemindahan kaki kanan ke depan dengan tolakan kaki kiri ini pada saat melayang, seperti pada gerakan lari atau lompatan pendek.
- 4) Setelah kaki kanan mendarat, poros dari kaki kiri beralih ke kaki kanan dan putaran diteruskan, sedangkan kaki kiri diletakkan di belakang batas depan lingkaran. Selama gerakan berputar, lengan yang membawa cakram tetap berada di belakang badan. Kaki kanan sedikit di tekuk , badan tetap terpilin ke kanan sedikit ditekuk. Tangan yang membawa cakram berada jauh di belakang, cakram setinggi pundak. Berat badan sebagian besar di atas kaki kanan, sedangkan kaki kiri menumpu pada ujung kaki dan lengan kiri terangkat di muka dada.



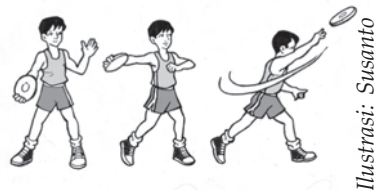
Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.6 Posisi awalan berputar

3. Teknik Melempar Cakram

Gerakan ini merupakan lanjutan dari awalan lempar cakram dengan gerakan sebagai berikut.

- a. Tanpa berhenti dari gerakan terakhir pelaksanaan awalan siap melempar dilanjutkan gerakan melempar dengan penggerakan tenaga sepenuhnya pada lengan pembawa cakram.
- b. Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan, didorong ke depan atas. Selanjutnya badan yang semula condong ke belakang dan terpilin ke kanan diputar ke kiri. Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap penuh ke arah lemparan dengan *timing* (saat) yang tepat, cakram dilempar ke arah depan atas (jangan sampai cakram lepas mendahului putaran badan), sedangkan lengan kiri membantu putaran badan ke kiri dan membantu keseimbangan badan dengan menggerakkan lengan lurus ke kiri/siku ditekuk. Badan tegak dengan dada dibusungkan dan kedua ujung kaki menghadap ke depan/ke arah lemparan.



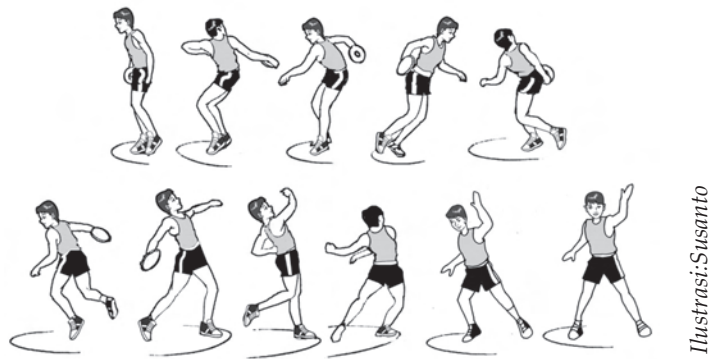
Ilustrasi: Susanto

Gambar 13.7. Teknik melempar cakram

4. Sikap Badan Setelah Melempar

Gerakan ini dilakukan supaya kaki dan anggota badan tidak ke luar dari lingkaran lapangan lempar cakram yang menyebabkan lemparan tidak sah. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Setelah cakram lepas dari tangan, kaki kanan harus segera dipindahkan ke depan dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke depan tidak terdorong ke luar lingkaran. Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mengikuti lajunya cakram.
- Pemindahan kaki kanan dari belakang ini dilakukan karena adanya tolakan yang kuat dan pengerahan tenaga maksimal dari badan.



Gambar 13.8. Sikap badan setelah melempar cakram



Tugas

- Gambarkan lapangan untuk perlombaan lempar cakram!
- Sebutkan peralatan yang diperlukan dalam perlombaan lempar cakram!

Rangkuman

- ❖ Lompat tinggi gaya *flop* mulai populer sejak *Richard Fosbury* menampilkannya dan berhasil menjadi juara Olympiade di Mexico City pada tahun 1968. Oleh karenanya gaya lompat tinggi itu juga disebut *fosbury flop*.
- ❖ Dalam suatu perlombaan atletik nomor lempar cakram, atlet yang dinyatakan juara adalah yang mendapatkan lemparan terjauh.

Evaluasi

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

1. Gaya lempar cakram yang dilakukan dengan awalan berputar disebut
 - a. menyamping
 - b. jingkat
 - c. membelakangi atau mundur
 - d. langkah silang
2. Lemparan cakram yang benar saat dilempar ke udara, cakram berputar
 - a. searah kebalikan jarum jam
 - b. searah jarum jam
 - c. ke arah bawah
 - d. ke arah atas
3. Pada perlombaan lempar cakram, atlet putra menggunakan cakram seberat
 - a. 1 kg
 - b. 2 kg
 - c. 1,5 kg
 - d. 3 kg
4. Urutan gerakan yang pertama pada lompat tinggi gaya *flop* adalah
 - a. tolakan
 - b. tumpuan
 - c. awalan
 - d. pendaratan
5. Pada lompat tinggi gaya *flop* apabila mistar yang dilewati makin tinggi, maka awalannya adalah
 - a. semakin jauh dan pelan
 - b. kecepatan awalan semakin tinggi
 - c. semakin pendek kecepatan tetap
 - d. kecepatan sama dengan tolakan dua kaki
6. Awalan lompat tinggi gaya *flop* dilakukan dengan
 - a. berjalan
 - b. berjingkat
 - c. berlari cepat
 - d. langkah cepat
7. Tolakan kaki tumpu pada gaya *flop* dilakukan
 - a. lepas
 - b. lemas
 - c. kuat
 - d. rileks
8. Bentuk badan pada saat melewati mistar pada lompat tinggi gaya *flop* adalah
 - a. miring ke kanan
 - b. miring ke kiri
 - c. tengkurap
 - d. terlentang dan melengkung

9. Yang dimaksud dengan gerakan akhir setelah melempar dalam lempar cakram adalah
 - a. pengaturan langkah putaran dan ayunan tangan
 - b. pengaturan gerak dan posisi badan agar tidak melewati batas
 - c. pengaturan ayunan tangan dan kayuhan kaki
 - d. pengaturan posisi badan menyamping arah lemparan
10. Fungsi jari kelingking memutar ke dalam saat pelepasan cakram adalah
 - a. mengangkat cakram agar melambung ke daerah lemparan
 - b. memutar cakram agar berputar keluar
 - c. menahan cakram agar tidak tergelincir jatuh saat akan dilempar
 - d. mengarahkan cakram ke daerah lemparan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Mengapa lompat tinggi gaya *flop* harus menggunakan bak lompat yang lunak?
2. Jelaskan cara melakukan pendaratan pada lompat tinggi gaya *flop*!
3. Jelaskan cara melewati mistar pada lompat tinggi gaya *flop*!
4. Jelaskan cara melakukan awalan berputar pada lempar cakram gaya mundur!
5. Jelaskan cara memegang cakram yang benar!

Bab 14

Bela Diri Pencak Silat (Lanjutan)



Kata Kunci

- Pencak Silat
- Teknik
- Pembelaan
- Tangkapan
- Jatuhan
- Kunci
- Hambatan



Sumber: www.interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Pertandingan bela diri pencak silat.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang bela diri pencak silat sehingga kalian semua dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Penerapan Varian dan Kombinasi Teknik Dasar Pencak Silat

1. Teknik Pembelaan

Teknik pembelaan dalam bela diri pencak silat terdiri atas berikut ini.

a. Teknik Tangkapan

Tangkapan adalah suatu usaha pembelaan dengan cara menahan lengan/tungkai lawan untuk menjaga serangan berikutnya atau merupakan unsur dari teknik jatuhan atau kuncian. Teknik tangkapan macamnya berikut ini.

- 1) tangkapan satu lengan, yaitu tangkapan dengan tangan, lengan, dan ketiak.
- 2) tangkapan dua lengan, yaitu tangkapan tangan rapat searah, tangan rapat berlawanan, dan tangan renggang searah.



Gambar 14.1 Teknik tangkapan.

Ilustrasi: Susanto

b. Teknik Jatuhan

Jatuhan adalah usaha menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari tangkapan atau secara langsung. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) menambah tenaga serangan lawan searah dengan teknik jatuhan dengan tarikan dan teknik jatuhan dengan dorongan;
- 2) mengubah arah serangan badan lawan dengan tarikan, dorongan dan putaran;
- 3) menjatuhkan tumpuan badan lawan dengan sapuan, kaitan, angkatan dan ungkitan.



Gambar 14.2 Teknik jatuhan.

Ilustrasi: Susanto

c. Teknik Lepas

Lepas adalah usaha untuk melepaskan diri dari tangkapan lawan.

- 1) lepas dengan satu tangan, yaitu putaran, hentakan, serangan, dan tangkapan balasan;
- 2) lepas dengan dua tangan, yaitu dengan bantuan, serangan dan bukaan;
- 3) lepas dengan kaki;
- 4) lepas dengan dua kaki.



Gambar 14.3 Teknik lepas.

Ilustrasi: Susanto

d. Teknik Kuncian

Kuncian adalah usaha menguasai lawan dengan tangkapan sempurna berdaya. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) menahan kemungkinan gerakan lawan;
- 2) mematikan gerak sendi dengan lipatan.



Gambar 14.4 Teknik kuncian.

Ilustrasi: Susanto

2. Hambatan, Sambut dan Penguasaan

Variasi yang lain dalam teknik dasar bela diri pencak silat, antara lain sebagai berikut.

a. Hambatan

Hambatan adalah suatu usaha pencegahan terhadap serangan lawan. Berikut ini cara melakukannya.

- 1) Kedua pesilat A dan B sikap pasang dalam jangkauan serangan.
- 2) Ketika B akan memukul A mendahului dengan gerakan tangan ke depan.
- 3) Sebelum pukulan B keluar, A telah mendahului menghambat dengan tangan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 14.5 Teknik hambatan.

b. Sambut

Sambut adalah usaha pembelaan yang langsung disusul dengan serangan untuk mencegah serangan berantai atau menghentikan perlawanan lawan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 14.6 Teknik sambutan.

c. Penguasaan

Penguasaan adalah usaha mendapatkan posisi menguntungkan sehingga lawan dapat dikuasai gerakannya. Berikut ini cara melakukannya.

- 1) Pesilat A dan pesilat B berhadapan dengan sikap pasang.
- 2) Pesilat A melakukan taktik dengan beralih pasang ke depan serong.
- 3) Jika pesilat B segera mengubah sikap pasangannya maka pesilat A mempunyai keunggulan posisi.
- 4) Pesilat A dapat melakukan gerakan teknik merapat, menempel, menggoyahkan keseimbangan atau mempersempit bidang tumpuan dan dapat melakukan serangan dengan lebih baik.
- 5) Pesilat A memancing keluarnya tendangan lawan yang segera disambut dengan teknik menjatuhkan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 14.7 Teknik penguasaan.



Tugas

Keterampilan dasar seorang pencak silat itu meliputi apa saja? Sebut dan jelaskan masing-masing!

B. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Untuk pertandingan pencak silat diberlakukan beberapa peraturan, seperti berikut ini.

1. Peraturan untuk Pemain (Atlet)

Peraturan untuk pemain berlaku seperti berikut.

- Pakaian pesilat harus berwarna hitam-hitam dengan sabuk yang sesuai dengan sudut yang ditempati dalam pertandingan (sudut merah atau sudut biru).
- Pesilat harus memakai pelindung badan dan pelindung kemaluan.
- Pesilat tidak boleh memakai perhiasan dan memiliki kuku yang panjang.
- Berat badan pesilat harus sesuai dengan kelas yang dipertandingkan.
- Pesilat dalam menyerang hanya diperbolehkan menyerang arah antara leher ke bawah dan pinggang ke atas.
- Waktu pertandingan 2 menit dalam setiap babak atau ronde yang terdiri atas 3 babak.
- Berakhirnya babak atau ronde ditandai dengan suara gong atau lampu.
- Pertandingan dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu oleh 3–5 juri penilai.

2. Kelas yang Dipertandingkan

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a. Kelas A : 45–50 kg | f. Kelas F : 70 – 75 kg |
| b. Kelas B : 50–55 kg | g. Kelas G : 75–80 kg |
| c. Kelas C : 55–60 kg | h. Kelas H : 80–85 kg |
| d. Kelas D : 60–65 kg | i. Kelas I : 85–90 kg |
| e. Kelas E : 65–70 kg | j. Kelas J : 90 ke atas |

3. Penilaian

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| a. Nilai 1 : pukulan | d. Nilai 5 : kuncian |
| b. Nilai 2 : tendangan | e. Nilai 1+ : pembelaan |
| c. Nilai 3 : jatuhan | |



Tugas

Buatlah kliping yang memuat atlet pencak silat yang berprestasi nasional ataupun internasional minimal lima! Jangan lupa sebutkan nilai-nilai yang dapat kalian teladani dari pesilat tersebut dan tulis pada kliping tersebut!

Rangkuman

- ❖ Nilai yang terkandung dalam bela diri pencak silat meliputi aspek spiritual, aspek beladiri, seni, dan olahraga.
- ❖ Teknik-teknik pencak silat yang perlu dikuasai meliputi teknik menyerang dan menghindar, teknik pembelaan, teknik hambatan, sambut dan penguasaan.

Evaluasi

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

1. Berikut ini yang termasuk dalam sikap khusus dalam teknik dasar pencak silat adalah
 - a. sikap kangkang
 - b. sikap kuda-kuda
 - c. sikap merangkak
 - d. sikap telentang
2. Dalam pertandingan pencak silat, seorang pesilat diwajibkan berpakaian
 - a. biru-biru
 - b. putih-putih
 - c. merah-merah
 - d. hitam-hitam
3. Kunci adalah salah satu teknik pembelaan dalam pencak silat yang artinya ...
 - a. usaha menguasai lawan dengan tangkapan sempurna berdaya
 - b. usaha menjatuhkan lawan dengan mengait kakinya
 - c. usaha menghindari lawan dari serangan
 - d. usaha menjatuhkan lawan dengan memakai tenaga lawan
4. Dalam pertandingan pencak silat sebuah tendangan yang tepat pada sasaran akan mendapatkan nilai
 - a. nilai 1
 - b. nilai 2
 - c. nilai 3
 - d. nilai 5
5. Seorang pesilat yang mempunyai berat badan 63,5 kg maka dalam pertandingan pencak silat akan turun di kelas
 - a. kelas D
 - b. kelas E
 - c. kelas F
 - d. kelas G
6. Dalam pertandingan pencak silat akan memperoleh nilai 3 dengan cara ...
 - a. pukulan
 - b. tendangan
 - c. jatuhan
 - d. kunci
7. Aliran pencak silat Setia Hati Teratai berasal dari
 - a. Jawa Tengah
 - b. Jawa Timur
 - c. D.I Yogyakarta
 - d. Bali

8. Induk olahraga beladiri pencak silat di Indonesia adalah
 - a. INKAI
 - b. IPSI
 - c. PSSI
 - d. PERWOSI
9. Pada pertandingan pencak silat Kelas A maka pesilat mempunyai berat badan ...
 - a. 45–50 kg
 - b. 50–55 kg
 - c. 55–60 kg
 - d. 60–65 kg
10. Tangkapan yang baik dalam bela diri pencak silat didahului dengan gerakan
 - a. jatuhan
 - b. tendangan
 - c. pukulan
 - d. elakan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

1. Apakah yang dimaksud teknik pembelaan?
2. Apakah tujuan dilakukannya sambut dalam pencak silat?
3. Sebutkan salah satu cara melakukan hambatan!
4. Apakah yang dimaksud sikap pasang dalam pencak silat?
5. Apakah yang dimaksud teknik jatuhan?

Bab 15

Kebugaran Jasmani (Lanjutan)



Kata Kunci

- Bugar
- Jasmani
- Otot
- Kecepatan
- Kekuatan
- Kelentukan
- Daya tahan
- Jantung



Sumber: www.interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Senam kebugaran jasmani

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang latihan kebugaran jasmani dengan alat sederhana dan sesuai kebutuhan sehingga kalian mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut WHO atau organisasi kesehatan sedunia didefinisikan sebagai berikut.

1. *Sehat* adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit.
2. *Bugar* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk menjaga badan agar dalam kondisi selalu prima, dalam melakukan aktivitas maupun setelah bangun tidur, maka kita harus selalu merawat tubuh kita secara baik, yaitu sebagai berikut:

1. harus rutin melakukan latihan olahraga kebugaran secara teratur,
2. harus makan dengan menu makanan yang seimbang,
3. melaksanakan kegiatan atau belajar yang terprogram,
4. jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat merugikan kesehatan tubuh,
5. istirahatlah yang cukup.

Pada pembahasan ini hanya prinsip-prinsip dasar dari aspek gerak badan atau latihan fisik yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani saja yang akan kita bicarakan. Ada lima komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus kita perhatikan, yaitu sebagai berikut.

1. Kebugaran Jantung, Paru-paru, dan Peredaran Darah

Kebugaran jantung, paru-paru, dan peredaran darah adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah serta kelompok otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.

2. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka tubuh untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban. Dalam kondisi tersebut kekuatan otot akan dapat melindungi persendian yang dikelilingi sehingga akan dapat mencegah terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

4. Kelenturan Sendi

Kelenturan sendi adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan ini sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh. Secara alamiah kondisinya diregangkan melampaui panjang yang normal pada waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan dan akan dapat mengurangi cedera.

5. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak. Maksudnya adalah kondisi tubuh tanpa adanya lemak tambahan (yang menyebabkan orang menjadi gemuk). Komponen kebugaran ini membantu mengurangi kemungkinan

terjadinya penyakit-penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Contoh dari penyakit yang berkaitan dengan aktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), kelemahan sendi dan otot.



Tugas

Carilah pada buku-buku referensi atau pada internet penyebab terjadinya penyakit jantung! Sebutkan pula bagaimana cara mengatasinya!. Tulis hasilnya pada buku tugas dan serahkan kepada guru untuk dinilai!

B. Fungsi dan Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Men sana in corpore sano, artinya di dalam tubuh yang sehat diharapkan akan didapat jiwa yang sehat. Untuk itu, masyarakat harus gemar melakukan olahraga agar memperoleh tubuh yang sehat.

1. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani

Fungsi tes kebugaran jasmani dalam tubuh seseorang, antara lain sebagai berikut:

- mengukur kemampuan fisik seseorang;
- menentukan status kondisi fisik seseorang;
- mengetahui perkembangan kemampuan fisik seseorang;
- sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri atas lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya, yaitu: (1) lari cepat (60 meter), (2) angkat tubuh (*pull-up* 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) baring duduk (*sit-up* 60 detik), (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari jauh (1000 m).

a. Tujuan Tes Kesegaran Jasmani

Untuk mengukur kemampuan tingkat kesegaran jasmani siswa.

b. Alat dan Fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam tes kesegaran jasmani, antara lain lintasan lari atau lapangan yang datar tidak licin, *stopwatch*, bendera *start* dan tiang pancang, nomor punggung atau dada, palang tunggal, papan berskala dengan ukuran 30 x 150 cm dan berwarna gelap, serbuk kapur, formulir pencatat hasil tes.

c. Butir-Butir Tes

Tes yang dilakukan meliputi tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jauh (1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra).

d. Pelaksanaan Tes

1) Tes Lari Cepat 60 Meter

- Tujuannya adalah mengukur kecepatan lari seseorang.

- b) Alat atau fasilitas meliputi lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera *start* dan tiang pancang.
- c) Pelaksanaannya sebagai berikut.

- (1) Peserta berdiri di belakang garis *start* dengan sikap berdiri.

- (2) Apabila ada aba-aba “ya” peserta lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter.

- (3) Pada saat peserta menyentuh atau melewati garis finish, *stopwatch* dihentikan.

- d) Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

2) Tes Angkat Tubuh (30 Detik untuk Putri dan 60 Detik untuk Putra)

- a) Tujuannya adalah mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

- b) Alat atau fasilitas meliputi, palang tunggal, *stopwatch*, dan formulir pencatat hasil. Pelaksanaannya sebagai berikut.

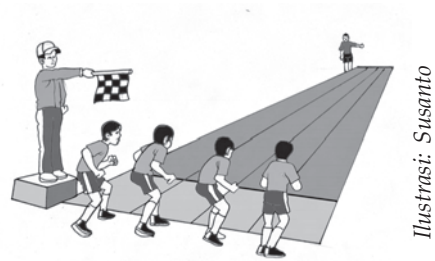
- (1) Peserta bergantung pada palang tunggal sehingga kepala, badan, dan tungkai lurus.

- (2) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.

- (3) Peserta mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.

- (4) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra.

- d) Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Ilustrasi: Susanto

Gambar 15.1 Tes lari cepat 60 meter.



Ilustrasi: Susanto

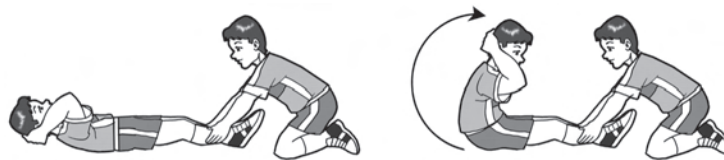
Gambar 15.2 Tes angkat tubuh.

3) Tes Baring Duduk 60 Detik untuk Mengukur Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut.

- a) Tujuannya adalah mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

- b) Alat atau fasilitas meliputi matras, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil. Pelaksanaannya sebagai berikut.

- (1) Siswa berbaring di atas matras atau rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
 - (2) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - (3) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - (4) Apabila ada aba-aba "ya", siswa bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
 - (5) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- d) Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Ilustrasi: Susanto

Gambar 15.3 Tes baring duduk.

4) Tes Loncat Tegak

- a) Tujuannya adalah mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- b) Alat atau fasilitas meliputi dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, serta formulir pencatat hasil. Pelaksanaannya sebagai berikut.

- (1) Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
- (2) Tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- (3) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 15.4 Tes loncat tegak.

- (4) Seterusnya siswa meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding. Dengan demikian, meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi lompatan siswa tersebut.
- d) Cara memberi skor dengan mengambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali lompatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan.
Contoh: Si Gilang tinggi raihan tanpa lompatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan lompatannya mencapai 220 cm maka skor tegaknya, yaitu $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$.
- 5) **Tes Lari Jauh (1.000 meter untuk Putri dan 1.200 meter untuk Putra)**
- (a) Tujuannya adalah mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*).
- (b) Alat atau fasilitas meliputi lapangan, bendera *start*, peluit, *stop watch*, nomor dada, tanda atau garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
- (c) Pelaksanaannya sebagai berikut.
- (1) Siswa berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.
 - (2) Pada aba-aba “ya” siswa berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak 1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra.
 - (3) Bila ada siswa yang mencuri *start*, maka siswa tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
 - (4) Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1.000 meter (putri) dan 1.200 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Rangkuman

- ❖ Peraturan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.
 1. latihan secara teratur,
 2. latihan dari ringan ke berat,
 3. latihan secara terpadu,
 4. keseimbangan latihan, makan dan istirahat,
 5. diadakan tes dan evaluasi.
- ❖ Sehat adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit. Bugar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari secara maksimal dan mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Evaluasi

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

1. Latihan beban (*weight training*) dapat digunakan untuk latihan
 - a. kecepatan otot
 - b. daya tahan otot
 - c. kelenturan otot
 - d. kelenturan otot
2. Berikut ini yang tidak termasuk tes kebugaran jasmani ialah ...
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. *sit up*
 - c. *vertical jump*
 - d. lari 3000 meter
3. Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan tes
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. angkat tubuh 30 detik
 - c. *sit up*
 - d. *vertical jump*
4. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan tes
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. angkat tubuh 30 detik
 - c. *sit up*
 - d. *vertical jump*
5. Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. angkat tubuh 30 detik
 - c. *sit up*
 - d. *vertical jump*
6. Kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut
 - a. sehat
 - b. kuat
 - c. bugar
 - d. perkasa
7. Untuk melatih kebugaran jantung, dapat kita lakukan dengan latihan
 - a. lari cepat jarak 20 m
 - b. tarik tambang
 - c. meloncat
 - d. bersepeda
8. Dalam melatih kelenturan sendi dapat dilakukan dengan latihan
 - a. duduk cium lutut
 - b. berenang
 - c. jalan 4,8 km
 - d. *pull up*
9. Latihan loncat katak bertujuan melatih
 - a. daya tahan otot
 - b. kekuatan-kekuatan otot
 - c. daya tahan jantung
 - d. kelenturan otot
10. Latihan lari cepat jarak 30 m dapat melatih
 - a. daya tahan otot kaki
 - b. kelenturan otot kaki
 - c. kekuatan otot kaki
 - d. kelenturan otot pinggang

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Apakah tujuan melakukan latihan kebugaran jasmani bagi tubuh manusia?
2. Tuliskan butir-butir tes kebugaran jasmani!
3. Bagaimana proses latihan kebugaran jasmani agar lebih bermakna dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani?
4. Bagaimana program latihan untuk meningkatkan kardiovaskuler?
5. Bagaimana cara mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang?

Bab 16

Senam Lantai (Lanjutan)



Kata Kunci

- *Hand stand*
- *Guling*
- Loncat
- Lenting
- Meroda



Sumber: www.interestingfacts.biz.
8 Juni 2009

Salah satu gerakan senam lantai dengan alat.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi senam lantai (lanjutan) sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

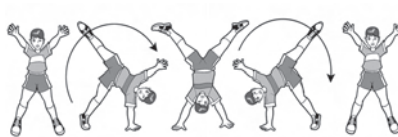
A. Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai ialah latihan senam yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras. Pesenam tidak diizinkan mengenakan alas kaki. Sementara itu, pakaian pesenam harus ketat melekat pada tubuh.

1. Latihan Meroda ke Arah Kiri

Pelaksanaan latihan meroda ke arah kiri, antara lain sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri kangkang, kedua tangan direntangkan ke samping setinggi bahu lebih sedikit, telapak tangan menghadap ke bawah.
- Pindahkan berat badan pada kaki kiri dan dilanjutkan rebahkan badan bagian atas ke kiri bawah, tungkai kanan diayun ke atas lurus, telapak tangan kiri bertumpu pada lantai dan disusul telapak tangan kanan, tungkai kiri mengikuti tungkai kanan lurus ke arah atas dalam keadaan rileks.
- Dalam keadaan kedua tangan bertumpu, kedua kaki lurus ke atas membentuk huruf V, kepala ditarik ke belakang untuk menjaga keseimbangan.
- Lanjutkan gerakan berputar ke samping sampai tungkai kanan menumpu atau mendarat pada matras atau lantai, tangan kiri lepas diikuti tangan kanan dan kemudian berdiri tegak.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.1 Meroda ke arah kiri

2. Berdiri dengan Tumpuan Tangan

Pelaksanaan latihan berdiri dengan tumpuan tangan, antara lain sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak salah satu kaki berada di depan.
- Bungkukkan badan ke depan bawah dan kedua tangan menumpu pada lantai atau matras, lengan lurus selebar bahu, pantat diangkat setinggi-tingginya!
- Pandangan mata agak ke depan!
- Ayunkan tungkai belakang ke atas belakang dan diikuti tungkai depan lurus mengikuti dan sejajar dengan kaki belakang. Usahakan saat kedua kaki berada di atas dalam keadaan lurus segaris dengan badan!
- Saat kedua kaki lurus segaris dengan badan, pandangan mata ke arah di antara kedua tumpuan tangan.
- Jagalah keseimbangan sebaik mungkin.



Ilustrasi: Susanto

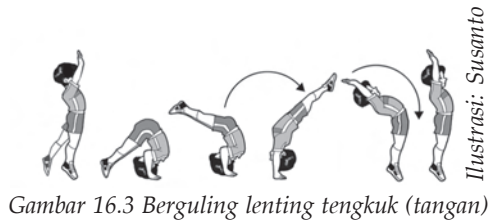
Gambar 16.2 Berdiri dengan tumpuan tangan

3. Berguling Lenting Tengkuk (Tangan)

Pelaksanaan latihan berguling lenting tengkuk, antara lain sebagai berikut.

- Permulaan ambillah sikap berbaring terlentang, kedua siku dibengkokkan, telapak tangan menumpu di samping telinga!
- Tariklah kedua kaki lurus ke arah kepala sampai ujung telapak kaki hampir menyentuh matras atau lantai.

- c. Gerakan badan berguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, kedua tangan menolak ke atas depan, sehingga badan akan melayang dan usahakan membentuk busur, kepala dalam keadaan rileks!
- d. Mendarat dengan kedua kaki rapat dan dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas!



Gambar 16.3 Berguling lenting tengkuk (tangan)

4. Melakukan Gerak Rangkaian Keseimbangan

Macam latihan *hand stand* dilanjutkan guling depan, antara lain sebagai berikut.

- a. Permulaan sikap berdiri lurus, kedua tangan diluruskan ke atas.
- b. Gerakan badan membungkuk ke depan perlahan-lahan diikuti kedua tangan sampai menyentuh matras, salah satu kaki sedikit berada di belakang!
- c. Ayunkan kaki belakang lurus ke belakang atas, kaki depan membantu melakukan tolakan dan secepatnya mengikuti kaki belakang sampai kedua kaki lurus ke atas (posisi berdiri dengan tumpuan kedua tangan)!
- d. Tahan beberapa saat, jaga keseimbangan jangan sampai kaki dan badan bergoyang (goyah).
- e. Apabila sudah mantap lanjutkan dengan gerakan berguling ke depan dengan cara kepala diliukkan ke dalam, dagu didekatkan dengan dada kemudian dilanjutkan dengan gerakan roll depan, mendarat jongkok dilanjutkan berdiri.



Gambar 16.4 Gerak rangkaian keseimbangan



Tugas

1. Lakukan latihan meroda ke arah kiri!
2. Lakukan latihan berguling tengkuk (tangan)!
3. Kesulitan apa yang kamu temui? Konsultasikan dan mintalah bantuan guru untuk mengatasinya!

B. Senam Lantai dengan Alat

Dalam nomor perlombaan senam selain tanpa alat juga sering dilombakan senam dengan alat, di antaranya sebagai berikut.

1. Alat-alat untuk Artistik Putra

Senam untuk putra meliputi senam lantai (*floor exercises*); kuda-kuda pelana (*pommel horse*); gelang-gelang (*rings*); kuda-kuda lompat (*vaulting horse*); palang sejajar (*parallel bars*); palang tunggal (*horizontal bars*).

2. Alat-alat untuk Artistik Putri

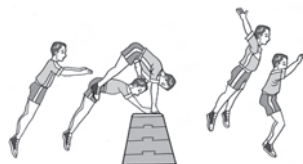
Senam untuk putri meliputi kuda lompat (*vaulting horse*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*), lantai (*floor exercises*).

Untuk dapat melakukan senam alat dibutuhkan keberanian, gerakan cepat, kekuatan otot lengan dan tangan, kekuatan tubuh bagian depan, kekuatan otot pinggang, dan gerak persendian yang baik serta keterampilan.

1. Latihan Gerakan Lompat Kangkang di Atas Peti Lompat

Lompat kangkang diatas peti lompat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Lari beberapa langkah, pada langkah terakhir kaki menolak sehingga badan melenting ke depan.
- Kedua tangan bertumpu pada peti lompat.
- Kedua kaki mengangkang ke samping agar dapat melewati peti lompat.
- Saat pendaratan kaki dirapatkan lurus berdiri.



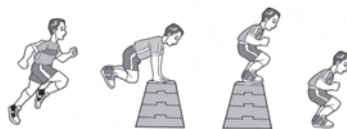
Gambar 16.5. Gerakan lompat kangkang di atas peti lompat.

Ilustrasi: Susanto

2. Lompat Jongkok di Atas Peti Lompat

Lompat jongkok diatas peti lompat dapat dilakukan sebagai berikut.

- Lari beberapa langkah. Pada langkah terakhir kaki menolak sehingga badan melenting ke depan.
- Kedua tangan bertumpu pada peti lompat.
- Angkat kedua kaki agar posisi jongkok di atas peti lompat. Kemudian segera melompat dengan hati-hati.
- Saat pendaratan kaki dirapatkan lurus berdiri.



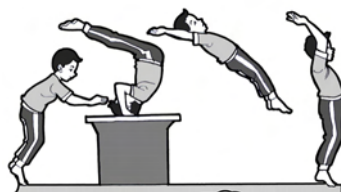
Gambar 16.6. Lompat jongkok di atas peti lompat.

Ilustrasi: Susanto

3. Latihan Gerakan Berguling di Atas Peti

Lompatan berguling ke depan di atas peti lompat sebenarnya merupakan persiapan ke arah lompatan yang disebut *neckhead spring* dan lompatan *hand spring*. Lompatan guling ke depan dimulai dengan lari awalan dan menolak pada papan tolakan. Begitu lepas dari papan tolak segera jangkau kuda-kuda peti lompat dengan kedua lengan dan letakkan kedua tangan diatasnya.

Dengan bertumpu kuat segera angkat pinggul setinggi mungkin agar memungkinkan melakukan guling depan di atas peti lompat. Untuk memulai berguling, bungkukkan terlebih dahulu kedua lengan dengan lambat, segera tempatkan tengkuk pada peti di antara kedua tangan. Setelah itu, melakukan guling ke depan sehingga dapat turun ke matras pada kedua kaki.

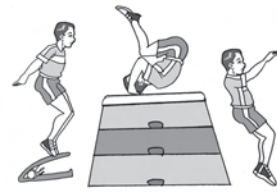


Gambar 16.7. Gerakan berguling di atas peti.

Ilustrasi: Susanto

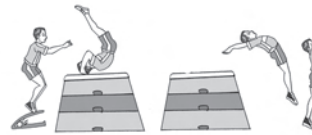
Jika diperhatikan, lompatan guling depan ini akan tampak berbeda dari lompatan-lompatan yang lain. Pada lompatan guling ke depan, tidak terlihat adanya fase layangan kedua karena ketika mendarat dengan kedua kaki, biasanya tubuh pelompat masih menempel atau menyentuh peti lompat. Untuk menguasai gerakan lompatan guling depan, perlu kiranya ditempuh tahapan-tahapan sebagai berikut.

- Tahap 1* : Perbanyak melakukan guling ke depan di tempat-tempat yang ditinggikan.
- Tahap 2* : Coba melatih guling depan panjang (*drive roll*) dengan meloncati benda-benda tertentu.
- Tahap 3* : Naik ke atas peti lompat yang diletakkan membujur, kemudian coba berguling ke depan di peti lompat.
- Tahap 4* : Dengan 2 - 3 langkah awalan, melompat di papan tolak kemudian guling di peti lompat yang membujur.
- Tahap 5* : Lakukan latihan (4), tetapi dengan posisi peti melintang. Dengan posisi peti lompat demikian, pelompat akan mendarat di matras setelah melakukan guling depan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.8. Tahapan latihan gerakan lompatan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 16.9. Latihan berguling di peti dengan posisi melintang.



Tugas

- Lakukan lompat jongkok di atas peti lompat!
- Lakukan berguling di atas peti!
- Dari dua gerakan yang telah dilakukan, manakah menurut kamu yang mudah dilakukan? Beri alasannya!

Rangkuman

- ❖ Senam lantai ialah latihan senam yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras.
- ❖ Senam ada juga yang menggunakan bantuan alat, seperti kuda-kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), kuda-kuda lompat (*vaulting horse*), palang sejajar (*parallel bars*), palang tunggal (*horizontal bars*).

Evaluasi

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

- Melewati rintangan kuda-kuda lompat dinamakan
 - hurdling*
 - preflying*
 - repulsion*
 - developing the run*
- Melayang akhir dan kemudian mendarat dinamakan
 - hurdling*
 - preflying*
 - repulsion*
 - developing the run*
- Berikut ini yang bukan teknik-teknik berlari dalam senam ialah
 - berlari pada ujung kaki
 - kepala tetap tegak
 - ayunkan tangan ke depan
 - tangan jangan disilangkan
- Berikut ini yang *tidak* termasuk teknik lompat kangkang ialah
 - awalan lari cepat
 - badan condong ke depan
 - pandangan dipusatkan ke depan
 - mendarat dengan ujung kaki diluruskan
- Awalan melakukan lompat jongkok harus berlari dengan kecepatan
 - pelan-pelan
 - cepat sekali
 - tergantung pada pesenam
 - tidak ada ketentuan
- Tolakan kaki saat melakukan tumpuan kaki pada papan tolak lompat jongkok ialah bertumpu
 - kuat sekali
 - sedang-sedang saja
 - dengan satu kaki
 - dengan dua kaki kuat-kuat
- Posisi tangan saat kontak dengan kuda-kuda lompat kangkang ialah
 - kedua lengan ditegangkan
 - kedua sikut dibengkokkan
 - jari-jari tangan digenggamkan
 - tergantung pada pesenam
- Berikut ini *tidak* termasuk teknik lompat jongkok ialah
 - badan condong ke depan
 - kedua kaki menolak papan tolak
 - ayunkan tangan ke depan
 - pandangan dipusatkan ke depan
- Untuk dapat berguling ke depan di atas peti lompat, pesenam harus menguasai
 - guling depan di matras
 - berdiri dengan tangan
 - lenting tangan
 - loncat harimau
- Posisi mendarat yang baik dalam lompat jongkok ialah
 - salah satu kaki terkuat
 - kedua kaki mengeper
 - kedua kaki ditegangkan
 - kedua kaki diluruskan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

- Tuliskan macam-macam pola gerak dominan senam!
- Tuliskan manfaat dari senam!
- Sebutkan tahapan melakukan rangkaian gerakan guling depan!
- Sebutkan tahapan melakukan rangkaian gerakan *hand stand*!
- Sebutkan unsur-unsur yang harus dimiliki pesenam agar dapat melakukan rangkaian senam lantai dengan baik!

Bab 17

Senam Irama (lanjutan)



Kata Kunci

- Tongkat
- Gada
- Irama
- Pita
- Bola



Sumber: *wawu, Interestingfacts.biz.*
21 Februari 2009

Salah satu gerakan dalam senam irama.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang senam irama (lanjutan) sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Senam Irama

Pada prinsipnya senam irama tidak ada bedanya dengan senam yang lain. Hanya saja pada senam irama kita menambahkan irama (ritme). Tekanan yang diberikan dalam senam irama, antara lain sebagai berikut.

1. Irama

Irama adalah tempo atau kecepatan gerak yang tetap, seperti 2/3, 3/4, 4/4, atau lainnya.

2. Kelentukan

Kelentukan adalah fleksibilitas tubuh dalam melakukan gerakan. Hal ini dapat diperoleh karena latihan yang kontinu, tekun dan dalam waktu yang cukup lama.

3. Kontinuitas Gerakan

Kontinuitas adalah gerakan yang terus-menerus dalam suatu rangkaian gerak. Gerakan ini akan diperoleh dari rangkaian gerak yang tidak terputus. Gerakan ini membutuhkan latihan yang tekun dan cukup lama yang secara sistematis.

Demi terciptanya suatu keserasian dalam gerak irama, setiap jenis latihan dalam senam irama harus dikuasai secara matang. Adapun jenis-jenis yang harus dikuasai meliputi gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan dan koordinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.

B. Gerak Senam Irama

Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, yaitu berupa tongkat, gada, tali, bola dan sebagainya. Pada kesempatan ini akan dipelajari latihan senam irama menggunakan alat, yang berupa pita atau tali.

1. Peralatan

- a. Alat yang digunakan berupa pita atau tali.
- b. Bahan yang digunakan antara lain sutra, serat manila, nilon, atau bahan lain yang sejenis.
- c. Ukuran garis tengah maksimum 2 cm. Panjang diukur dengan cara menyuruh siswa berdiri di atas tali, kedua lengan lurus ke samping setinggi bahu memegang ujung-ujung tali.

2. Dasar Gerak Lompat Tali dan Ayunan Tali

a. Lompat Tali

Cara memegang tali adalah dengan menggunakan tiga jari (salah satu yang memegang adalah ibu jari).

1) Sikap Awal

Berdiri santai, kedua lengan terbuka/terentang ke samping, dan siku sedikit ditekuk, tali menjulur dari pergelangan tangan.

2) Gerakan

Ayunan pertama dari tali dimulai dari bahu kemudian gerakan pada pergelangan. Kedua kaki harus lurus di udara dengan ujung kaki juga lurus, dan gerakan harus ringan, lompatan juga tanpa suara saat mendarat (mengeper).

Lompatan tidak perlu tinggi, cukup agar tali dapat lewat dengan mulus di bawah kedua kaki yang sedang melompat ke atas.

b. Ayunan Tali

Gerakan dilakukan dari bahu dan pangkal lengan untuk mengayunkan tali. Saat melakukan ayunan, siku lengan ditekuk. Tali diayun dalam bidang lateral, horizontal, dan vertikal.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.1. Gerak lompat tali

3. Rangkaian Dasar Gerak Ayunan Lengan dengan Pita atau Tali

Rangkaian dasar gerak ayunan lengan dengan pita dilakukan sebagai berikut.

a. Melingkar Tangan

1) Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki rapat, ujung tali dipegang dengan tangan kanan, dan posisi lengan lurus ke depan badan.

2) Gerakan

Buat lingkaran ke depan, ke atas dan ke bawah. Bila tali telah berada di depan badan segera dengan cepat pindahkan ke tangan kiri dan ulangi gerakan tadi beberapa kali.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.2. Melingkar tangan

b. Melingkar Badan Mengeper

1) Sikap Awal

Berlutut pada salah satu kaki (misalnya kaki kiri), kaki kanan lurus ke samping badan, dan posisi ujung tali dipegang dengan tangan kiri.

2) Gerakan

Ayunkan tali ke atas kepala dan renggutkan badan ke sebelah kanan di atas kaki kanan. Lingkarkan tali ke atas kepala dan badan ke kanan. Gerakan melingkar tiga kali dan gerakan mengeper ke samping juga tiga kali.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.3. Melingkar badan mengeper.

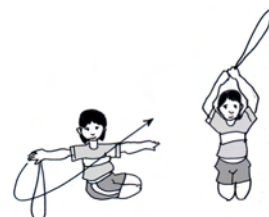
c. Melingkar Duduk

1) Sikap Awal

Duduk pada panggul kanan, kedua kaki dilipat ke sisi kiri. Tali dipegang tangan kanan dan berada di sebelah kanan badan.

2) Gerakan

Tali diayun melingkar di depan badan dua kali. Pada lingkaran ketiga, ketika tali di atas kepala, tubuh bangkit ke sikap berlutut sambil memegang tali dengan dua tangan. Selanjutnya, duduk ke panggul kiri dan tali pindah ke tangan kiri. Lakukan gerakan sebaliknya.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.4. Tali diayun melingkar di depan badan dua kali.

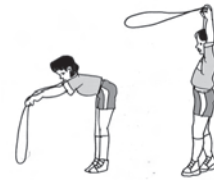
d. Melingkar ke Samping

1) Sikap Awal

Berdiri dengan kedua kaki rapat, pegang ujung tali dengan dua tangan di depan bahu kanan. Dalam gerakan mengayun, tali dilipat dua, yaitu dengan mengayunkan kedua ujungnya. Gerakan me-ngayun dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan.

2) Gerakan

- melingkar ke depan;
- melingkar ke belakang;
- melingkar ke samping;
- melakukan *body wave* tali melingkar ke belakang dan ke atas kepala.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.5. Melingkar ke samping.

e. Melingkar di Atas Kepala

1) Sikap Awal

Berdiri dengan kedua kaki rapat, ujung tali di tangan kanan samping badan.

2) Gerakan

Lakukan gerakan melingkar mendatar dengan tali di atas kepala. Gerakan tangan saat melingkar tetap mendatar.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.6. Melempar di atas kepala.

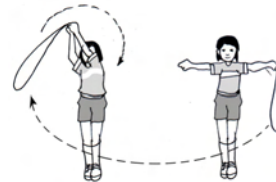
f. Melingkar dan Berpindah

1) Sikap Awal

Berdiri dengan kedua kaki rapat, ujung tali di tangan kanan samping badan.

2) Gerakan

Ayun tali ke depan, ke samping kiri badan, kemudian teruskan gerakan sambil lengan kanan dibawa ke atas. Tangan kanan ke atas dan memegang ujung tali dengan tangan kiri. Lanjutkan gerakan melingkar ke depan badan. Pisahkan kedua ujung tali, ayun lengan kanan silang ke kiri atas kepala dan berakhir dengan tali di belakang badan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.7. Melingkar dan berpindah.

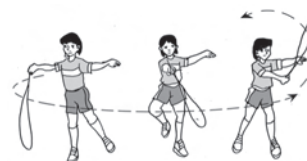
g. Ayunan Horizontal

1) Sikap Awal

Berdiri dengan kedua kaki terbuka, berat badan di sebelah kaki kanan, tali berada di tangan kanan di samping kanan badan.

2) Gerakan

Tali diayun dari kanan ke kiri, lengan bergerak horizontal. Lutut ditekuk dan pindahkan gerak ke kaki kiri ketika tali berayun ke kiri. Lanjutkan berayun kembali ke kanan, tali masih di tangan kanan, atau ganti tangan ketika tali diayun ke sebelah kiri.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.8. Ayunan horizontal.

4. Rangkaian Ayunan Lengan, Langkah Kaki, dan Anggota Tubuh Lainnya dengan Tali

a. Melingkar Bawah dengan Lompatan

1) Sikap Awal

Berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua ujung tali di tangan kanan di samping kanan badan.

2) Gerakan

Tali diayun rendah ke sebelah kanan badan. Sebelum tali mengenai lantai lompatlah ke depan atas dan teruskan gerakan melingkar itu (melompat dengan kaki kiri).



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.9. Rangkaian ayunan lengan, langkah kaki, dan anggota tubuh lainnya dengan tali.

b. Melingkar ke Samping dengan Melangkah

1) Sikap Awal

Berdiri dengan kedua kaki rapat, pegang ujung tali dengan dua tangan di depan bahu kanan.

2) Gerakan

Ayunkan tali dengan kedua tangan melingkar ke depan, melingkar ke belakang, melingkar ke samping kanan, dan ganti ke samping kiri. Semua gerakan melingkar tersebut disertai dengan melangkahkan kaki ke depan atau sambil berjalan.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.10. Melingkar ke samping dengan melangkah.

c. Lompat Depan Dasar

1) Sikap Awal

Berdiri, tali di belakang, dan lengan datar ke samping.

2) Gerakan

Melompat ke depan dengan dua kaki ketika tali berputar. Lompatan depan ini dapat bervariasi dengan cara sebagai berikut:

- melompat dengan tungkai dibuka di udara dan ditutup kembali;
- melompat dengan tungkai dibuka dan menyilang ke udara.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.11. Lompat depan dasar.

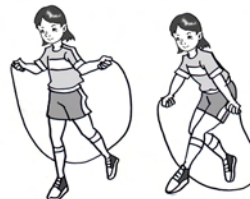
d. Hop ke Depan atau ke Belakang

1) Sikap Awal

Berdiri, tali berada di belakang badan, lengan datar ke samping.

2) Gerakan

Melangkah ke depan dengan kaki kanan, sedangkan tali di atas kepala, hop di atas tali. Teruskan langkah hop. Pergantian kaki dapat dilakukan dengan cara kaki dibuka ke depan atau ke belakang.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.12. Hop ke depan atau ke belakang.

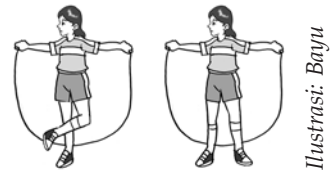
e. *Hop ke Samping*

1) **Sikap Awal**

Berdiri, tali di belakang badan dan mendatar ke samping.

2) **Gerakan**

Bergerak ke sebelah kiri, ayun tali dan *hop* dengan kaki kanan menyilang ke kiri, langkah ke samping dengan kaki kiri dan lanjutkan sebaliknya.



Ilustrasi: Bayu

Gambar 17.13. *Hop ke samping.*

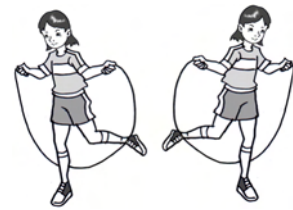
f. *Lari*

1) **Sikap Awal**

Berdiri, tali di belakang badan, dan lengan datar ke samping.

2) **Gerakan**

Lakukan langkah lompatan disertai dengan putaran tali yang cepat. Pada awalnya ke kanan dan berikutnya ke kiri bergantian sambil lari ke depan. Variasi dapat dilakukan dengan cara tiga langkah lari dan satu langkah lompatan, atau tiga langkah lari dan satu langkah lompatan sambil menoleh ke samping badan.

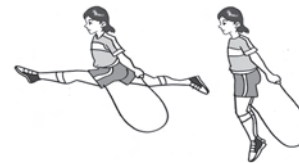


Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.14. *Lari dengan tali.*

g. *Lompatan Split*

Berdiri, tali di belakang badan, lengan ke samping. Lakukan lompatan biasa seperti nomor satu, dan pada lompatan lakukan *split* ke udara.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 17.15. *Lompatan split.*



Tugas

1. Cari dan amati tempat latihan senam di sekitar tempat tinggalmu!
2. Perhatikan kegiatan yang berlangsung di tempat tersebut!
3. Fokuskan pengamatanmu pada salah satu jenis latihan senam lantai!
4. Catat dan laporkan hasil pengamatanmu kepada guru mengenai macam-macam latihan senam lantai!
5. Hasilnya bandingkan dengan teman lainnya!

Rangkuman

- ❖ Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, yaitu berupa tongkat, gada, tali, bola, dan sebagainya.
- ❖ Rangkaian dasar gerak ayunan lengan dengan pita atau tali, antara lain sebagai berikut
 1. melingkar tangan;
 2. melingkar badan mengeper;
 3. melingkar duduk;
 4. melingkar ke samping;
 5. melingkar di atas kepala;
 6. melingkar dan berpindah;
 7. ayunan horizontal.
- ❖ Rangkaian ayunan lengan, langkah kaki, dan anggota tubuh lainnya dengan tali, antara lain sebagai berikut.
 1. melingkar bawah dengan lompatan;
 2. melingkar samping dengan lompatan;
 3. lompat depan dasar;
 4. *hop* ke depan atau ke belakang;
 5. *hop* ke samping;
 6. lari;
 7. lompatan *split*.

Evaluasi

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

1. Kecepatan gerak dikenal dengan istilah
 - a. irama
 - b. nada
 - c. birama
 - d. ketukan
2. Alat yang diperlukan dalam melakukan senam irama adalah
 - a. *tape recorder*
 - b. ruang yang lapang
 - c. matras
 - d. pita
3. Sebelum melakukan gerakan-gerakan dengan tali, maka yang pertama-tama dilakukan adalah
 - a. perenggangan
 - b. pelepasan
 - c. penguluran
 - d. normalisasi

4. Senam irama yang berasal dari seni musik dipelopori oleh
 - a. Delsartes
 - b. William Peterson
 - c. Rudolf van Laban
 - d. Jacques Dalcrase
5. Gerakan mengayun tali dimulai dari
 - a. jari-jari
 - b. siku-siku
 - c. bahu
 - d. pergelangan tangan
6. Tali yang digunakan dalam senam ritmik terbuat dari bahan
 - a. karet
 - b. rotan
 - c. karet
 - d. plastik
7. Langkah *hop* ke belakang diawali dari posisi tali
 - a. di belakang badan
 - b. di samping kanan badan
 - c. di atas badan
 - d. di depan badan
8. Latihan dasar penguasaan alat pita pada senam ritmik adalah
 - a. loncat
 - b. melangkah
 - c. membuat gelombang
 - d. ayunan tangan
9. Senam irama disebut juga dengan
 - a. senam lantai
 - b. senam cha cha
 - c. senam ritmik
 - d. *body language*
10. Gerakan-gerakan dalam senam ritmik yang dilakukan secara cepat dan bertenaga merupakan bagian dari latihan
 - a. inti
 - b. pemanasan
 - c. penenangan
 - d. penutup

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Jelaskan sikap awal dalam melakukan lompat tali!
2. Sebutkan jenis-jenis mengayun tali pada lompat tali!
3. Mengapa tali atau pita yang digunakan sebagai alat senam irama harus di ukur?
4. Jelaskan sikap awal gerakan melingkar duduk!
5. Jelaskan sikap awal gerakan melingkar badan mengeper!

Bab 18

Renang Gaya Bebas



Kata Kunci

- Bebas
- Gaya
- *Crawl*
- *Dog Style*



Sumber: *www.interestingfacts.biz.*
8 Juni 2009

Salah satu gerakan dalam olahraga renang.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang olahraga renang sehingga kalian semua dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan peraturan olahraga tersebut dengan baik dan benar.

A. Renang Gaya Bebas

1. Latihan Renang Gaya Bebas

Cabang olahraga renang mempunyai gaya-gaya tertentu dan di antaranya adalah gaya bebas. Gaya bebas menyerupai gerakan seekor binatang yang berenang. Itu sebabnya gaya ini disebut gaya *crawl*, artinya merangkak. Gerakan asli dari gerakan ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang sehingga sering juga disebut gaya anjing (*dog style*) atau juga orang menyebutnya gaya “rimau”.

Gerakan gaya bebas pertama kali dilakukan oleh perenang *crawl Australia*, yaitu dengan melakukan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan

Teknik-teknik renang gaya bebas terdiri atas: posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, koordinasi gerakan, dan seterusnya. Teknik-teknik renang gaya bebas, antara lain sebagai berikut.

a. Latihan Teknik Posisi Tubuh (*Body Position*)

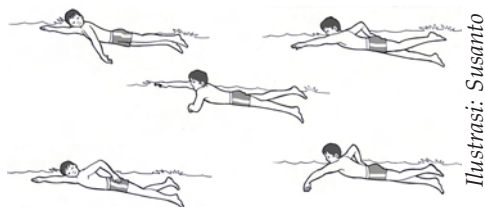
1) Teknik Gerakan

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang, antara lain sebagai berikut.

- Posisi tubuh pada renang gaya bebas harus sejajar dan sedatar mungkin dengan air.
- Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- Hindari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh naik-turun atau meliuk-liuk.
- Sikap kepala yang normal dengan catatan sebagai berikut.
 - Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan lurus ke depan).
 - Untuk perenang jarak jauh sikap kepala agak rendah (arahkan pandangan sedikit ke dasar kolam).

2) Bentuk-Bentuk Posisi Badan/Meluncur

- Latihan terapung telungkup. Cara melakukan luncuran dengan posisi telungkup sebagai berikut.
 - Berdiri dengan kedua lengan di samping badan kolam renang sedalam dada.
 - Ambil napas dalam-dalam dan bungkukkan badan ke depan.
 - Rendahkan muka ke dalam air sampai kedua telinga tertutup air.
 - Lakukan sikap terapung dengan posisi lengan dan tungkai menggantung.
- Latihan meluncur dengan



Gambar 18.1 Posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas.



Gambar 18.2. Latihan terapung telungkup.

pelampung. Cara melakukannya sebagai berikut.

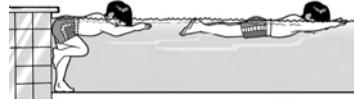
- (1) Pada kedalaman kolam setinggi dada, peganglah ujung pelampung dengan kedua tangan, ambil napas dalam-dalam dan doronglah kedua kaki pada lantai ke depan sehingga posisi tubuh lurus sejajar air dan luruskan kedua tungkai ke belakang.
 - (2) Apabila sudah mampu bertahan 20 detik, ulangi terus menerus sampai merasa cukup.
- c) Latihan meluncur tanpa pelampung. Cara melakukannya sebagai berikut.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 18.3. Latihan meluncur dengan pelampung.

- (1) Pada kedalaman kolam setinggi dada dengan jarak kira-kira dua meter luruskan kedua lengan ke depan, masukkan muka ke dalam air dan doronglah kedua kaki ke lantai sehingga meluncur ke depan.
- (2) Apabila siswa sudah mampu melakukan, lakukan sekali lagi dan ulangi terus menerus sampai bisa.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 18.4. Latihan meluncur tanpa pelampung.

b. Latihan Teknik Gerakan Kaki (*kicking*)

Cara melakukan latihan teknik gerakan kaki adalah sebagai berikut.

1) Sikap Permulaan

- a) Kedua lengan bertumpu pada tepi kolam, badan tegak lurus atau sejajar dengan air begitu juga dengan kaki lurus ke belakang.
- b) Kepala atau muka menghadap ke depan.

2) Latihan Irama Gerakan Kaki

- a) Gerakan kaki lurus sejajar permukaan air.
- b) Gerakan dimulai dari pinggul dan berakhir dengan pergelangan kaki.
- c) Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan lemas, jangan terlalu naik tetapi sedekat mungkin dengan permukaan air.
- d) Gerakan kaki yang ke bawah agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak kedua ujung kaki yang atas dan bawah sekitar 25 – 40 cm.



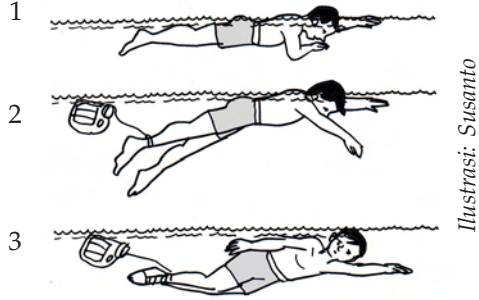
Ilustrasi: Susanto

Gambar 18.5. Cara melakukan gerakan kaki pada saat berenang gaya bebas.

c. Teknik Latihan Gerakan Lengan (*Hand Rotation*)

Gerakan lengan pada renang gaya bebas ini berperan sebagai tenaga pendorong / penggerak selain sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Pada proses gerakan lengan gaya bebas terdiri atas tiga fase, yaitu fase menarik, fase mendorong dan fase istirahat. Cara melakukan latihan teknik gerakan lengan gaya bebas sebagai berikut.

- 1) Gerakan menarik dilakukan saat siku sudah masuk kedalam air satu lengan dengan jari-jari tangan rapat menekan ke bawah melalui garis tengah badan dan kemudian lengan mendorong air ke belakang dan ke atas menuju samping badan.
- (2) Gerakan mendorong ini dilakukan setelah tangan lurus ke depan atau vertikal kemudian dengan sekuat tenaga salah satu tangan menekan air ke bawah dan ke belakang
- (3) Siku dikeluarkan terlebih dulu dari dalam air secara rileks, terus digeser ke depan pelan-pelan seiring dengan lengan lain yang masih di air dan melakukan gerakan mendorong air ke belakang dan ke atas.



Gambar 18.6. Teknik latihan gerakan lengan.

d. Teknik Latihan Pengambilan Napas (*Breathing*)

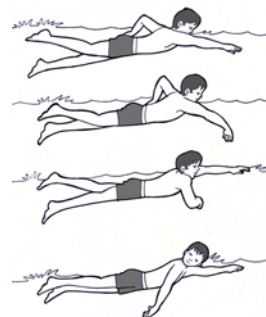
Teknik melakukan latihan gerakan mengambil napas pada renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1) Sikap Permulaan

Posisi tubuh berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata atau sejajar dengan air. Selanjutnya, muka menghadap ke depan di antara dua lengan yang diluruskan ke depan.

2) Gerakannya

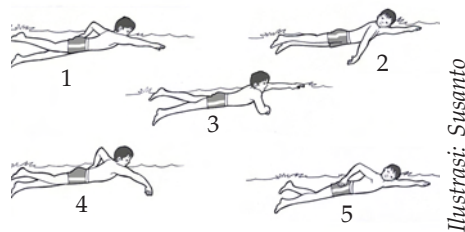
- a) Cara pengambilan napas dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk pengambilan udara.
- b) Gerakan ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah putaran kepala berada di belakang samping tubuh.
- c) Latihan pernapasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan perenang.
- d) Pengambilan udara dilakukan dengan mulut bertujuan untuk menghindari masuknya air ke dalam hidung dan mempersingkat waktu pengambilan udara.



Gambar 18.7. Cara pengambilan napas (udara) pada renang gaya dada.

2. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas

Rangkaian gerak renang gaya bebas adalah latihan yang memadukan semua unsur gerakan yang ada dalam renang gaya bebas, seperti posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan napas. Cara melakukan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 18.8. Rangkaian gerakan renang gaya bebas.



Tugas

Bacalah buku-buku referensi, surat kabar, atau mencari di internet tentang renang gaya bebas! Buatlah karangan singkat renang gaya bebas mulai sejarah kemunculan, perkembangan, sampai dengan atlet dunia pada renang gaya bebas! Hasilnya serahkan kepada guru untuk dinilai!

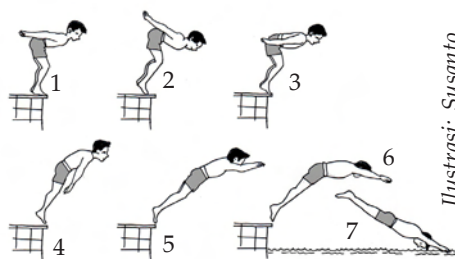
B. Lomba Renang Gaya Bebas

Dalam mengikuti perlombaan renang gaya bebas, dan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka seorang perenang tidak cukup hanya berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan benar saja. Akan tetapi seorang perenang juga perlu menguasai teknik *start*, pembalikan, dan teknik *finish* dengan baik.

1. Latihan *Start* Renang Gaya Bebas

Setiap perlombaan selalu di mulai dengan *start*. Sikap *start* renang gaya bebas dilakukan dengan berdiri di atas balok *start* dengan badan dibungkukkan ke depan dan kedua lutut ditekuk. Pada renang gaya bebas sudut masuk ke dalam air kira-kira 15 derajat. Teknik gerakan *start* gaya bebas sebagai berikut.

- Sikap untuk melakukan *start*, kedua ujung jari kaki dikaitkan pada bibir balok *start*. Sementara itu, badan membungkuk dengan kedua lengan lurus ke belakang dengan pandangan mata ke arah depan.
- Bungkukkan tubuh ke dalam air dan lengan diayun ke belakang.
- Ayunkan lengan ke arah depan sehingga tubuh terdorong ke depan.
- Sikap tubuh saat akan jatuh, harus dibantu tumpuan telapak kaki, dan badan mulai landas.
- Saat tubuh melayang usahakan dalam posisi lurus dan baru masuk ke dalam air.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 18.9. Teknik gerakan *start* pada renang gaya bebas.

2. Latihan Teknik Pembalikan Renang Gaya Bebas

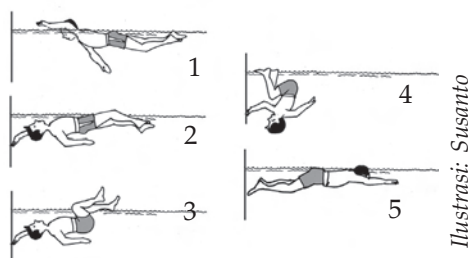
Pada renang gaya bebas dikenal ada tiga jenis pembalikan, yaitu pembalikan biasa, pembalikan salto ke belakang dan pembalikan salto ke muka.

a. Pembalikan Biasa

Seorang perenang harus mampu membalik, baik itu ke kanan, maupun ke kiri dengan sangat cepat. Setelah salah satu tangan tiba pada dinding pembalikan maka kaki ditarik mendekati dinding kolam dengan salah satu tangan dalam sikap menyamping tetap lurus. Setelah itu, serentak dengan tolakan kedua belah kaki dari dalam dinding kolam kedua tangan siap diluruskan ke depan dan dengan tolakan kaki yang kuat tubuh menjadi telungkup. Gerakan membalik ini sedapat mungkin dilakukan dalam satu bidang yang sejajar dengan dasar kolam.

b. Pembalikan Gaya Bebas dengan Salto

Setelah tangan hampir sampai menyentuh dinding kolam, kepala ditundukkan sampai ke dada, serentak kedua lutut ditarik ke arah perut. Selanjutnya, melalui hentakan kedua belah punggung kaki dan ayunan kedua belah tangan tubuh akan berputar. Perputaran tubuh ini akan berakhir setelah kedua telapak kaki menempel pada dinding kolam dengan sikap ter-lentang. Bersamaan dengan tolakan kaki maka badan diputar sampai sikap telungkup dilanjutkan posisi tubuh yang sejajar dengan air dan tangan diluruskan kembali.



Gambar 18.10. Cara melakukan pembalikan gaya bebas dengan salto.

3. Latihan Memasuki *Finish* Renang Gaya Bebas

Cara memasuki *finish* pada renang gaya bebas tidak ada teknik khusus. Perenang boleh hanya menyentuh dinding *finish* dengan satu tangan, baik tangan kanan maupun tangan kiri, sama saja.



Tugas

1. Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas!
2. Lakukan gerakan tangan renang gaya bebas!
3. Lakukan gerakan *start* pada renang gaya bebas!
4. Lakukan gerakan pembalikan pada renang gaya bebas!
5. Lakukan gerakan memasuki *finish* pada renang gaya bebas!

Rangkuman

- ❖ Dalam renang ada empat macam gaya yang sering diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Gaya yang paling cepat dan paling efisien adalah gaya bebas.
- ❖ Teknik-teknik renang gaya bebas terdiri atas posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang benar!

1. Gaya renang yang paling cepat dan efisien adalah
 - a. gaya dada
 - b. gaya bebas
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
2. Gerakan gaya bebas pertama kali dilakukan oleh *Crawl*
 - a. Australia
 - b. Austria
 - c. Amerika
 - d. Rusia
3. Gerakan kaki pada renang gaya bebas dimulai dari
 - a. lutut
 - b. pangkal paha
 - c. perut
 - d. pergelangan kaki
4. *Start* renang gaya bebas dimulai dari
 - a. atas kolam renang
 - b. pinggir kolam renang
 - c. dalam kolam renang
 - d. tergantung pada perenang
5. Sudut masuknya ke air dari *start* renang gaya bebas adalah
 - a. 15 derajat
 - b. 20 derajat
 - c. 30 derajat
 - d. 45 derajat
6. Yang tidak termasuk pembalikan renang gaya bebas adalah
 - a. pembalikan biasa
 - b. pembalikan ke depan
 - c. pembalikan salto ke depan
 - d. pembalikan salto ke belakang
7. Pengambilan udara dalam renang gaya bebas dilakukan ketika
 - a. kepala diputar ke samping
 - b. kepala masuk ke dalam air
 - c. lengan kembali ke posisi semula
 - d. lengan lurus ke depan semuanya
8. Posisi badan renang gaya punggung adalah
 - a. terlentang
 - b. telungkup
 - c. miring
 - d. tidak ada ketentuan

9. Teknik yang tidak perlu latihan khusus dalam renang gaya punggung adalah
 - a. gerakan kaki
 - b. ayunan lengan
 - c. pengambilan napas
 - d. gerakan meluncur
10. Gaya renang di saat pembalikan, tangan kanan menyentuh dinding kolam dan badan juga berputar ke kanan disebut
 - a. gaya bebas
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya punggung
 - d. gaya dada

II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan kelangsungan gerak renang gaya bebas!
2. Bagaimana cara melakukan teknik posisi tubuh renang gaya bebas?
3. Bagaimana cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas?
4. Bagaimana cara melakukan teknik gerakan tangan renang gaya bebas?
5. Bagaimana cara melakukan teknik pengambilan napas renang gaya bebas?

Bab 19

Penjelajahan Sungai



Kata Kunci

- Penjelajahan
- Sungai
- Keterampilan
- Penyelamatan



Sumber: www.interestingfacts.biz.
21 Februari 2009

Salah satu bentuk penjelajahan sungai.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi penjelajahan di sungai sehingga kalian dapat mengerti dan mempraktikkan semua teknik dan keterampilan dasar penjelajahan tersebut dengan baik dan benar.

A. Penjelajahan di Air (Sungai)

Bentuk-bentuk penjelajahan di air (sungai), antara lain sebagai berikut:

1. Penjelajahan Mengikuti Aliran Sungai Kecil

Sungai memberikan kesenangan yang tidak kunjung habis pada saat mengikuti alirannya dengan berjalan kaki di tepinya. Kita dapat mengikuti berkilo-kilometer melalui hutan, padang, persawahan, atau bukit-bukit. Sungguh menyenangkan dengan mengikuti aliran sungai atau dengan memperhatikan cara mengalirnya. Untuk mengikuti penjelajahan mengikuti aliran sungai kecil, kita sediakan buku catatan harian yang akan diisi pada saat penjelajahan. Catatlah tentang kelestarian alam sepanjang aliran sungai, catat pula tentang hewan (binatang) yang hidup di sepanjang aliran, termasuk gerak-gerik tingkah lakunya.

2. Penjelajahan Sungai dengan Menaiki Rakit

Rakit adalah alat transportasi di air yang terbuat dari bambu yang dijajar dan diikat. Untuk itu sungai yang dipilih bukanlah sungai besar, berarus deras, atau terusan (irigasi) buatan, melainkan sungai yang sedang besarnya. Sungai itu sebaiknya berliku-liku, berbatu-batu sebagian, sehingga aliran yang dapat dilalui bervariasi pula, kadang kala deras arusnya, kadang pula lambat.

3. Penjelajahan Arung Sungai

Sebagai peningkatan lebih lanjut dari kegiatan yang sejenis dengan kegiatan berakit di sungai, yaitu arung sungai yang menggunakan perahu karet. Kegiatan ini cukup keras, karena tantangan medan yang berat, para peserta harus bekerja keras, terampil, ulet, berani, sabar dengan perhitungan matang dan tetap gembira.

Diperlukan latihan fisik yang berat, latihan teori dan praktik yang insentif dan kerja sama yang akrab serta tim yang kompak. Perlengkapan yang harus dipersiapkan oleh peserta kegiatan arung sungai sebagai berikut :

- Perlengkapan perahu, seperti kayuh, dayung, galah, tali dan pelampung.
- Perlengkapan perkemahan, bila dalam perjalanan harus bermalam.
- Perlengkapan perorangan.
- Alat dan obat-obatan PPPK.
- Bahan makanan (mentah dan masak yang tahan lama).

Kegiatan arung sungai dapat dilakukan dengan dua cara :

- Menghilir yaitu mengarungi sesuai dengan mengalirnya aliran menuju sungai.
- Menghulu yaitu mengarungi aliran bertentangan dengan mengalirnya sungai.

Penjelajahan di alam bebas dapat memberi manfaat, antara lain sebagai berikut:

1. Aspek Rekreasi dan Kesehatan

Dengan melakukan penjelajahan di alam bebas kita akan memperoleh kesenangan, kepuasan, kesehatan badan, kesegaran jasmani dan rohani.



Gambar 19.1 Penjelajahan arung sungai

Sumber: www.antara-sumber

2. Aspek Ilmu Pengetahuan

Dengan melakukan penjelajahan di alam bebas kita akan memperoleh kesempatan menambah dan mengembangkan pengetahuan, mengembangkan bakat, penemuan baru di bidang geografi, biologi, sejarah, fisika dan disiplin ilmu lainnya. Selain itu, dengan penjelajahan dapat dimanfaatkan untuk menerapkan teori ilmu pengetahuan yang diterima di sekolah.

3. Aspek Sosial

Dengan melakukan penjelajahan akan memperoleh kesempatan pengembangan sosial serta kesadaran pentingnya hidup bermasyarakat.

4. Aspek Pendidikan

Dengan melakukan penjelajahan di alam bebas akan menimbulkan kesadaran tentang keagungan Tuhan dengan segala ciptaan-Nya, kekayaan alam, kepercayaan diri, rasa tanggung jawab, belajar berinisiatif dan cepat mengambil keputusan, belajar mengatasi masalah, hidup sederhana, sehat serta gembira.

Ketika melakukan penjelajahan hendaknya dipilih lokasi yang aman dan nyaman. Maksudnya lokasi yang aman adalah bebas dari gangguan dan ancaman bahaya yang sewaktu-waktu datang. Adapun nyaman maksudnya adalah lokasi tempat menjelajah di alam bebas yang tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin, pemandangannya menarik untuk dinikmati, sesuai dengan keinginan dan kebutuhan peserta. Pengertian bahaya di di dalam melakukan penjelajahan dapat dibedakan sebagai berikut.

- a. Bahaya dari makhluk hidup yang dapat berupa seperti berikut:
 - 1) binatang buas (harimau, serigala);
 - 2) binatang melata (ular, cacing, lintah dan pacet);
 - 3) binatang yang mengganggu kesehatan (nyamuk, serangga).
- b. Bahaya dari lingkungan alam yang dapat berupa seperti berikut:
 - 1) bahaya banjir;
 - 2) bahaya tanah longsor;
 - 3) badai, angin kencang; dan
 - 4) pohon tumbang;



Tugas

1. Sebutkan sungai di sekitar wilayah tempat tinggalmu yang dapat digunakan sebagai sarana penjelajahan!
2. Apakah yang menarik dari sungai yang telah kamu sebutkan (arusnya, keindahan alam, atau lainnya)?
3. Tulis hasilnya pada buku tugas dan bandingkan dengan hasil pekerjaan teman satu mejamu!

B. Keterampilan Dasar Penyelamatan di Air

Berikut ini cara memberi pertolongan kepada korban kecelakaan di air.

1. Memberi Pertolongan dengan Jangkauan

Memberi pertolongan dengan jangkauan dilakukan karena korban di dekat jangkauan.

- a. Pertolongan dengan jangkauan dari luar kolam.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.2 Pertolongan dengan jangkauan dari luar kolam.

- b. Pertolongan dengan jangkauan menggunakan kaki.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.3 Pertolongan dengan jangkauan menggunakan kaki.

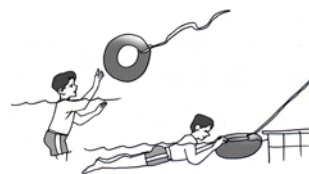
- c. Pertolongan dengan jangkauan turun tangga.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.4 Pertolongan dengan jangkauan turun tangga.

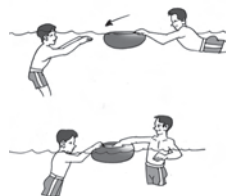
- d. Memberi pertolongan dengan menggunakan ring pelampung.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.5 Pertolongan dengan menggunakan ring pelampung.

- e. Memberi pertolongan dengan menggunakan ban.



Ilustrasi: Susanto

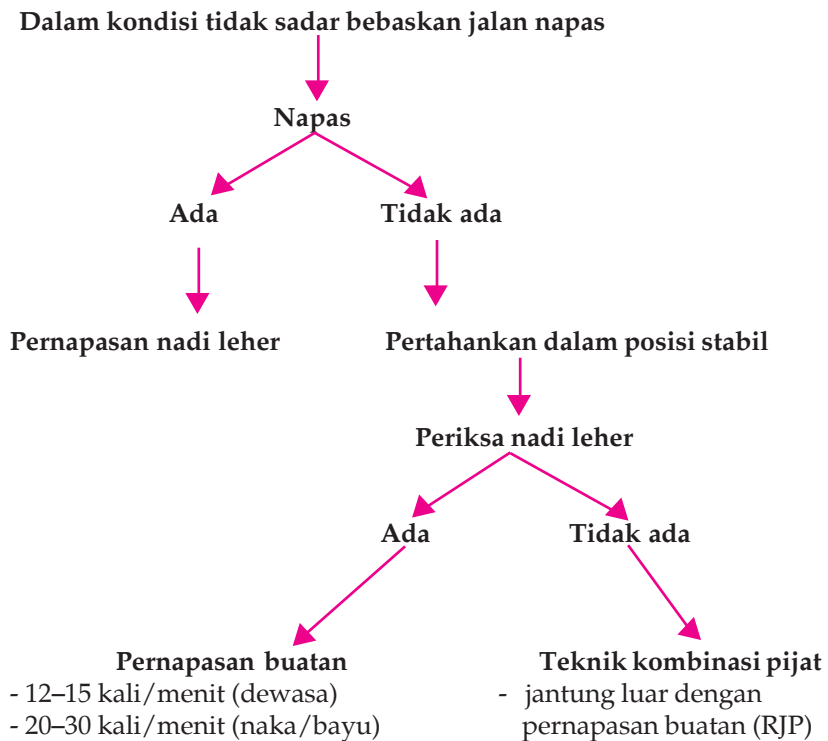
Gambar 19.6 Pertolongan dengan menggunakan ban.

2. Dasar-Dasar Penyelamatan di Air

Salah satu dasar penyelamatan di air adalah resusitasi jantung dan paru-paru yang merupakan suatu cara untuk mempertahankan hidup selama seseorang tidak ada pernapasan dan denyut jantung. Pertolongan dengan sistem resusitasi jantung dan paru-paru pada korban kecelakaan air dilakukan terus menerus sampai terjadi keadaan sebagai berikut:

- Pernapasan spontan dan denyut nadi korban timbul kembali.
- Ada orang lain yang lebih ahli mengambil alih resusitasi jantung dan paru-paru.
- Ada dokter yang menangani.

Bagan berikut ini mengungkapkan kapan harus dilakukan resusitasi jantung dan paru-paru.



Resusitasi jantung dan paru-paru pada orang dewasa dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut.

- Korban berbaring terlentang pada dasar yang keras.
- Kepala korban ditengadahkan.
- Segera lakukan pernapasan buatan dengan mulut 3–5 kali.
- Apabila nadi leher tidak teraba, segera lakukan tekanan jantung dari luar.
- Letakkan salah satu pangkal tangan penolong pada 2 jari di atas ujung tulang dada korban, sedangkan tangan yang lain diletakkan di atas tangan yang pertama.
- Renggangkan dan angkat jari-jari tangan hingga dapat melakukan penekanan tanpa merusak tulang rusuk.
- Apabila posisi tangan sudah benar, dengan kedua tangan tegak lurus terhadap tulang dada, lakukan tekanan dengan bantuan berat badan.

8. Tekan langsung ke bawah tulang dada korban 4-5 cm untuk memeras darah ke luar jantung, kemudian dilepaskan agar jantung terisi kembali. Hindari mengangkat tangan dari dada karena titik tekanan dapat berubah. Tekanan harus dilakukan secara lembut dan teratur.
 9. Penekanan dilakukan 80 kali per menit dengan menghitung *one and two and three and ...*
 10. Setelah beberapa menit, lihat dan raba dengan cepat nadi leher.
 11. Apabila penolong hanya seorang diri, lakukan dulu pernapasan buatan dua kali disusul dengan pijat jantung luar 15 kali. Apabila ada dua orang penolong maka baik tekanan jantung maupun pernapasan buatan dikerjakan bersama-sama dengan perbandingan 1 : 5.
- Berikut beberapa cara memberikan pernapasan buatan.
1. Pernapasan dari mulut ke mulut.
 2. Pernapasan dari mulut melalui tube dengan masker muka.
 3. Pernapasan dengan menggunakan balon dan masker muka.
 4. Pernapasan dengan menggunakan resusitor manual dan otomatis.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.7 Beberapa cara memberikan pernapasan buatan.

3. Teknik-Teknik Membawa Korban Kecelakaan di Air

Berikut ini beberapa teknik dasar membawa korban kecelakaan di air.

- a. melakukan renang pertolongan dengan baik;



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.8 Melakukan renang pertolongan dengan baik.

- b. memegang tangan dari depan;



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.9 Memegang tangan dari depan.

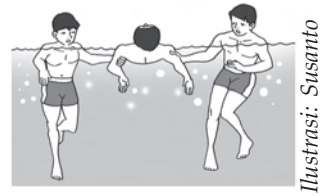
- c. memegang lengan dari belakang;



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.10 Memegang lengan dari belakang.

- d. memegang lengan korban dengan dua orang penolong.



Ilustrasi: Susanto

Gambar 19.10 Memegang lengan korban dengan dua penolong.



Tugas

1. Pergilah ke kolam renang atau sungai!
2. Praktikkan keterampilan penyelamatan di air berpasangan!
3. Demi keamanan mintalah didampingi orang dewasa untuk berlatih teknik penyelamatan di air tersebut!
4. Apabila mengalami kesulitan bertanyalah kepada guru!

Rangkuman

- ❖ Penjelajahan apapun bentuknya sangat bermanfaat untuk melatih keberanian, keselamatan, dan kepekaan sosial.
- ❖ Memiliki keterampilan penyelamatan di air sangat banyak manfaatnya, baik bagi diri sendiri, maupun orang lain.

Evaluasi

I. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar!

1. Tujuan utama mengadakan penjelajahan adalah....
 - a. mengenal adat istiadat
 - b. mengenal alam sekitar
 - c. bersenang-senang
 - d. mengisi waktu luang
2. Menjelajah di alam bebas ditinjau dari aspek sosial bermanfaat untuk
 - a. menguji kemampuan
 - b. memperoleh kebahagiaan
 - c. memperoleh kesegaran jasmani
 - d. memperoleh kesegaran rohani

3. Ditinjau dari aspek pengetahuan, penjelajahan bermanfaat untuk
 - a. membentuk jiwa patriotisme
 - b. meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan
 - c. menimbulkan rasa sosial
 - d. menerapkan teori yang diperoleh di kelas
4. Ditinjau dari aspek pendidikan penjelajahan di alam bebas bermanfaat untuk
 - a. memperoleh kepuasan
 - b. belajar mengatasi masalah
 - c. memperoleh kesenangan
 - d. kesegaran jasmani dan rohani
5. Penjelajahan di alam bebas sebaiknya dilakukan pada saat
 - a. hari-hari efektif
 - b. hari libur akhir semester
 - c. hari-hari besar agama
 - d. hari awal masuk sekolah
6. Bahaya yang sering terjadi pada saat penjelajahan di alam terbuka lebih banyak diakibatkan oleh

a. pencemaran lingkungan	c. cuaca yang buruk
b. binatang buas	d. kelalaian manusia
7. Berikut ini adalah alat utama menjelajah di alam bebas adalah

d. baju dan kaos olahraga	c. sepatu olahraga
b. handuk	d. peta dan kompas
8. Ditinjau dari aspek rekreasi dan kesehatan, penjelajahan bermanfaat untuk
 - a. meningkatkan rasa percaya diri
 - b. meningkatkan rasa tanggung jawab
 - c. mengembangkan bakat
 - d. memperoleh kesegaran jasmani dan rohani
9. Kegiatan melewati lebar sungai dari satu sisi menuju ke sisi lain sungai disebut

a. menjelajah	d. menyeberangi
b. mengarungi	c. menelusuri
10. Rakit digunakan untuk mengarungi sungai yang airnya.....

a. lambat dan berliku-liku	c. sungai besar aliran kuat
b. curam dan terjal	d. berarus deras

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan prinsip-prinsip dasar menjelajah sungai!
2. Sebutkan tahapan-tahapan sebelum melakukan penjelajahan!
3. Apakah yang dimaksud dengan penyelamatan?
4. Sebutkan cara memberi pertolongan di air dengan menggunakan jangkauan!
5. Sebutkan beberapa cara membawa korban kecelakaan di air!

Bab 20

Bencana Alam



Kata Kunci

- Bencana alam
- Banjir
- Gunung
- Tanah longsor
- Gempa



Sumber: www.interestingfacts.biz.
13 Februari 2009

Bencana banjir yang sering melanda lingkungan kita.

Marilah secara bersama-sama kita pelajari materi pembelajaran tentang berbagai bencana alam dan bagaimana cara menghadapi berbagai bencana alam tersebut dengan baik dan benar.

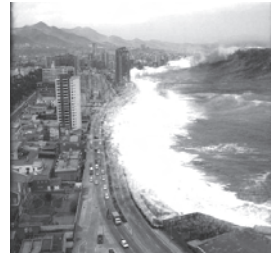
A. Pengertian dan Macam-Macam Bencana Alam

Bencana alam adalah peristiwa atau kejadian yang disebabkan oleh alam yang mengakibatkan kerusakan, termasuk di dalamnya mengakibatkan terhambatnya aktivitas manusia sehari-hari. Bencana alam yang sering terjadi di sekitar manusia, antara lain banjir, gunung meletus, gempa bumi, tanah longsor, dan lain sebagainya.

1. Banjir

Banjir adalah peristiwa naiknya air dan menggenangi daratan yang biasanya kering. Banjir bandang adalah mengalirnya air dengan deras melewati daratan yang biasanya kering. Banjir bandang terjadi akibat hujan lokal yang sangat deras.

- a. Akibat yang ditimbulkan oleh bencana banjir, antara lain sebagai berikut.
 - 1) merusak rumah, tanaman, dan harta benda lainnya.
 - 2) menghanyutkan lapisan humus.
 - 3) menimbulkan berbagai penyakit.
 - 4) menyuburkan tanah, seperti terjadi di Sungai Nil.
- b. Macam-macam banjir, antara lain sebagai berikut
 - 1) Banjir sungai yaitu meluapnya air sungai secara berkala, menggenangi lembah atau daratan di sekelilingnya.
 - 2) Banjir laut adalah meluapnya air laut karena angin topan yang mendorong ombak jauh ke arah daratan.
 - 3) Banjir danau adalah meluapnya air danau ke daratan yang disebabkan badai angin besar. Di samping itu banjir dapat disebabkan oleh bobolnya bendungan yang mengakibatkan banjir bandang.



Gambar 20.1 Tsunami

Sumber:
tsunami-sm-urbanlegends.about

2. Gunung Meletus

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



Gambar 20.2 Gunung meletus

Sumber:
www.stppskat.or.id

3. Gempa Bumi

Adalah peristiwa bergesernya atau pecahnya lapisan tanah yang mengakibatkan guncangan dahsyat di wilayah atau pusat gempa tersebut sehingga mengakibatkan kerusakan alam di sekitarnya. Gempa bumi dapat digolongkan menjadi dua, yaitu gempa bumi vulkanik dan gempa bumi tektonik.

- a. Gempa bumi vulkanik yaitu gempa yang sumber terjadinya dari meletusnya gunung berapi.
- b. Gempa bumi tektonik yaitu gempa yang terjadi akibat pergeseran lapisan tanah daerah patahan dalam bumi. Gempa ini biasanya berpusat di dasar laut dan sering diikuti gelombang tsunami.



Gambar 20.3 Gempa Bumi

Sumber:
www.stppskat.or.id

4. Tanah Longsor

Adalah peristiwa longsornya tanah di daerah dataran tinggi yang disebabkan daerah dataran tinggi tersebut biasanya gundul atau daerah penambangan pasir atau batu sehingga mengakibatkan kerusakan alam di sekitarnya.

Bencana alam lainnya antara lain angin topan, kekeringan, hama tanaman, gas beracun, banjir lahar, dan lain-lainnya.



Sumber:
www.scribd.com

Gambar 20.4 Tanah longsor



Tugas

Buatlah kliping yang memuat bencana alam yang pernah melanda wilayah Indonesia selama kurun waktu tahun 2008 ini minimal 5 buah!

B. Penanggulangan Bencana Alam

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

1. Penanggulangan Bencana

Penanggulangan bencana adalah upaya manusia dalam menghadapi bencana melalui pencegahan untuk memperkecil akibat bencana tersebut.

2. Penanggulangan Korban Bencana

Penanggulangan korban bencana adalah upaya yang dilaksanakan untuk meringankan penderitaan dan mengatasi kebutuhan sehari-hari manusia yang mengalami musibah bencana alam.

Usaha-usaha penanggulangan korban bencana, antara lain sebagai berikut :

- memberi pelayanan kesehatan kepada korban bencana.
- memberi perlindungan dengan cara mengevakuasi korban ke tempat yang aman.
- memberi bantuan berupa segala kebutuhan sehari-hari, misalnya makan dan minum.
- memberi dorongan psikologis bagi korban bencana.
- membangun kembali tempat-tempat pemukiman yang rusak.
- memberi pelayanan pendidikan kepada korban.



Sumber:
www.solopaduli.com

Gambar 20.5 Aksi sosial korban bencana alam



Sumber:
www.inixindojogja.com

Gambar 20.6 Pemberian bantuan untuk korban gempa

Usaha-usaha untuk memperkecil terjadinya bencana alam (pencegahannya), terutama untuk bencana banjir dan tanah longsor, antara lain sebagai berikut:

- menjaga kelestarian hutan;
- membangun saluran air yang benar dan baik;
- membuang sampah atau kotoran pada tempatnya;
- melakukan kegiatan penambangan hasil alam secara baik dan teratur;
- mematuhi petunjuk atau perintah aparat pemerintah yang terkait;
- menjaga keseimbangan alam dengan menanam pohon untuk penghijauan;
- membangun waduk, sumur pompa, dan sumur peresapan.



Sumber: www.esp.or

Gambar 20.7
Membuang sampah



Sumber: www.kabarindonesia

Gambar 20.8
Penghijauan



Sumber: www.kabarindonesia

Gambar 20.9
Membersihkan sungai



Tugas

Apabila di sekitar kalian terdapat hutan-hutan yang gundul, kira-kira langkah apa yang akan kalian lakukan untuk mencegah terjadinya bencana tanah longsor dan banjir?

Rangkuman

- ❖ Bencana alam adalah peristiwa atau kejadian disebabkan oleh alam yang mengakibatkan kerusakan termasuk di dalamnya mengakibatkan terhambatnya aktivitas manusia sehari-hari.
- ❖ Penanggulangan bencana dapat dibedakan menjadi dua, yaitu penanggulangan bencana dan penanggulangan korban bencana.

Evaluasi

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

1. Salju yang meleleh di pegunungan hulu secara mendadak dalam jumlah besar dapat menyebabkan terjadinya
 - a. banjir danau
 - b. banjir sungai
 - c. banjir bandang
 - d. banjir laut
2. Daerah yang sering dilanda banjir bandang adalah
 - a. pantai
 - b. pegunungan
 - c. danau
 - d. perkotaan
3. Hampir setiap tahun di daerah Ibu Kota Jakarta terjadi banjir dari
 - a. bandang
 - b. danau
 - c. laut
 - d. sungai
4. Di samping mendatangkan kerugian yang besar, ada pula banjir yang mendatangkan keuntungan, misalnya
 - a. banjir akibat meluapnya Danau Toba
 - b. banjir akibat meluapnya Sungai Nil
 - c. banjir yang sering terjadi di Jakarta
 - d. banjir akibat meluapnya air sungai Huang Ho di Cina
5. Bencana berikut ini disebabkan oleh faktor alam, yaitu
 - a. kebakaran
 - c. wabah penyakit
 - b. gunung meletus
 - d. banjir lumpur
6. Kita kurang menyadari bahwa kegiatan yang dilakukan di bawah ini sering menimbulkan bahaya banjir, adalah
 - a. membersihkan saluran air atau got
 - b. menebang pohon secara sembarangan
 - c. membuang sampah di tempatnya
 - d. membangun taman
7. Peristiwa bergesernya atau pecahnya lapisan tanah yang mengakibatkan guncangan dahsyat di wilayah atau pusat gempa sehingga mengakibatkan kerusakan alam di sekitarnya, disebut
 - a. gunung meletus
 - b. banjir bandang
 - c. gempa bumi
 - d. tanah longsor

8. Peristiwa atau kejadian yang disebabkan oleh alam yang mengakibatkan kerusakan, termasuk di dalamnya mengakibatkan terhambatnya aktivitas manusia sehari-hari disebut
 - a. bencana
 - b. banjir
 - c. kebakaran
 - d. bencana alam
9. Usaha-usaha untuk memperkecil terjadinya bencana alam, antara lain
 - a. memberi pelayanan kesehatan kepada korban bencana
 - b. memberi dorongan psikologis bagi korban bencana
 - c. membangun kembali tempat-tempat pemukiman yang rusak
 - d. menjaga kelestarian hutan
10. Upaya yang dilaksanakan untuk meringankan penderitaan dan mengatasi kebutuhan sehari-hari manusia yang mengalami musibah bencana alam disebut
 - a. penanggulangan bencana
 - b. penanggulangan bencana alam
 - c. penanggulangan korban bencana alam
 - d. penanggulangan korban

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan banjir sungai?
2. Apa yang dapat menyebabkan banjir air laut?
3. Bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya banjir?
4. Apakah yang dimaksud dengan bencana alam?
5. Apakah perbedaan penanggulangan bencana dengan penanggulangan korban bencana?

Evaluasi Semester 2

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

1. Suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan adalah
 - a. taktik
 - b. teknik
 - c. pola
 - d. formasi
2. Pada pola penyerangan 4 – 2 – 4, pemain yang berposisi di depan berjumlah
 - a. 2 pemain
 - b. 3 pemain
 - c. 4 pemain
 - d. 2 pemain
3. Pada permulaan pertandingan, tendangan dimulai dari tengah lapangan oleh dua orang pemain yang disebut
 - a. *corner kick*
 - b. *kick off*
 - c. *free kick*
 - d. *off side*
4. Pola penyerangan dengan formasi W – M lahir di negara
 - a. Belanda
 - b. Brasil
 - c. Inggris
 - d. Jerman
5. Taktik pertandingan yang bertujuan untuk merampas bola dan membersihkan bola dari daerah berbahaya sehingga selamat tidak terjadi kemasukan gol disebut
 - a. taktik penyerangan
 - b. taktik pertahanan
 - c. taktik individu
 - d. taktik tim
6. Seorang pemain menjaga daerah tertentu di daerah pertahanan sehingga setiap pemain yang masuk ke daerah tersebut menjadi tugas pemain yang bersangkutan disebut
 - a. *man to man marking*
 - b. *zone offensive*
 - c. *zone defence*
 - d. *zone gabungan*
7. Seorang pemain apabila ia berada lebih dekat ke garis gawang lawan daripada bola yang datang maka dikenai hukuman
 - a. tendangan gawang
 - b. *corner kick*
 - c. *off side*
 - d. *throw in*
8. Gaya lempar cakram yang dilakukan dengan awalan berputar disebut
 - a. menyamping
 - b. membelakangi atau mundur
 - c. jingkat
 - d. langkah silang
9. Lemparan cakram yang benar saat dilempar ke udara adalah berputar
 - a. searah kebalikan jarum jam
 - b. ke arah bawah
 - c. searah jarum jam
 - d. ke arah atas
10. Pada perlombaan lempar cakram atlet putra menggunakan cakram seberat
 - a. 1 kg
 - b. 1,5 kg
 - c. 2 kg
 - d. 3 kg
11. Urutan gerakan yang pertama pada lompat tinggi gaya *flop* adalah
 - a. tolakan
 - b. awalan
 - c. tumpuan
 - d. pendaratan
12. Tolakan kaki tumpu pada gaya *flop* dilakukan
 - a. lepas
 - b. kuat
 - c. lemas
 - d. rileks

13. Melewati rintangan kuda-kuda lompat dinamakan
 - a. *hurdling*
 - b. *preflying*
 - c. *repulsion*
 - d. *developing the run*
14. Melayang akhir dan kemudian mendarat dinamakan
 - a. *hurdling*
 - b. *preflying*
 - c. *repulsion*
 - d. *developing the run*
15. Berikut ini yang *tidak* termasuk teknik lompat kangkang ialah
 - a. awalan lari cepat
 - b. badan condong ke depan
 - c. pandangan dipusatkan ke depan
 - d. mendarat dengan ujung kaki diluruskan
16. Tolakan kaki saat melakukan tumpuan kaki pada papan tolak lompat jongkok ialah
 - a. kuat sekali
 - b. sedang-sedang saja
 - c. bertumpu dengan satu kaki
 - d. bertumpu dengan dua kaki kuat-kuat
17. *Start* renang gaya bebas dimulai dari
 - a. atas kolam renang
 - b. pinggir kolam renang
 - c. dalam kolam renang
 - d. tergantung pada perenang
18. Arah bola yang benar dalam melempar bola softball dengan teknik ayunan atas adalah
 - a. datar
 - b. melingkar
 - c. melambung
 - d. menukik
19. Posisi badan yang benar saat melakukan teknik *bunt* pada permainan softball adalah
 - a. menyamping arah datang bola
 - b. membelakangi arah datang bola
 - c. menyilang arah datang bola
 - d. menghadap arah datang bola
20. Di samping mendatangkan kerugian yang besar, ada pula banjir yang mendatangkan keuntungan, misalnya.....
 - a. banjir akibat meluapnya Danau Toba
 - b. banjir akibat meluapnya Sungai Nil
 - c. banjir yang sering terjadi di Jakarta
 - d. banjir akibat meluapnya air Sungai Huang ho di China

II. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Apa yang dapat menyebabkan banjir laut?
2. Bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya banjir?
3. Mengapa tali atau pita yang digunakan sebagai alat senam irama harus di ukur?
4. Bagaimana sikap awal gerakan melingkar duduk?
5. Bagaimana sikap awal gerakan melingkar badan mengeper?
6. Apakah yang dimaksud *off side* dalam permainan sepak bola?
7. Bagaimana susunan komposisi sistem 4 Sm – 2 Su dalam permainan bola voli?
8. Bagaimana sistem menerima servis 2 : 4 dalam permainan bola voli?
9. Sebutkan beberapa pola penyerangan dalam permainan bola basket!
10. Bagaimana cara melakukan teknik gerakan kaki gaya renang?

Daftar Pustaka

- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno, dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Besar*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995. *Petunjuk Olahraga Atletik*. Jakarta.
- _____ 1995. *Petunjuk Olahraga Renang*. Jakarta.
- _____ 1995. *Petunjuk Permainan Bola Basket*. Jakarta.
- _____ 1995. *Petunjuk Permainan Bola Voly*. Jakarta.
- _____ 1995. *Petunjuk Permainan Soft Ball*. Jakarta.
- _____ 1995. *Petunjuk Permainan Tennis Meja*. Jakarta.
- _____ 1995. *Petunjuk Permainan Sepak Bola*. Jakarta.
- Dokumen Sakrapala SMKN 9 Surakarta. 2008.
- Gilang Moh. 2007. *Penjaskes 2*. Bandung: Ganeca Exact
- Microsoft Encarta @ 2006/2009/06/08
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga
- Ngatiyono. 2007. *Penjaskes 2*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sumarno, Drs. dkk,. 1995. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes SD Setara D-II .
- Surayin, BA. 1988. *Penuntun Pelajaran ORKES*. Bandung: Ganeca Exact.
- Tim Penjaskes SMK. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Galaxy Puspa Mega.
- <http://adamant.typepad.com/photos/uncategorized/2008/05/03/krak1409990013.jpg>
- <http://www.antara-sumbar/2009/06/08>

<http://www.detik.com/2009/06/08>
<http://www.esp.or/2009/06/09>
<http://www.glosfire.gov/CIMGO166-i303.photobucket/2009/06/08>
<http://www.glosfire.gov/vehicles-fireengine/2009/06/08>
<http://www.inxindojogja/2009/06/09>
<http://www.jawapos.co.id/2009/06/13>
<http://www.kabarindonesia/2009/06/09>
<http://www.kasel.polri.go/2009/06/09>
http://kompasbrunton.5006_wbg.itrademarket/2009/06/09
<http://makopala.or/rafting.1/2009/06/B>
http://redsports.sg/wp-content/uploads/2008/06/08_silat_cship.jpg
http://redsports.sg/wp-content/uploads/2008/06/08_silat_cship.jpg
<http://www.savpuskat.or.id/2009/06/09>
<http://www.solopeduli/2009/06/09>
<http://www.sripoku.com/2009/06/08>
http://urbanlegends.about/tsunami_sm/2009/06/09
<sekrat.files.wordpress/2009/06/08>
<http://www.interestingfacts.biz/2009/06/08>
<http://www.interestingfacts.biz/2009/02/19>
<http://www.interestingfacts.biz/2009/06/09>
<http://www.interestingfacts.biz/2009/02/21>
<http://www.interestingfacts.biz/2009/02/13>

Glosarium

Atletik	: cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang seiring dengan aktivitas alami manusia.
Awalan	: gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan tertentu pada waktu akan melakukan tolakan.
Ayunan (<i>swing</i>)	: suatu pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan.
<i>Block</i>	: benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.
<i>Bunt</i>	: suatu pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan pemukul ke arah bola ke depan.
<i>Catcher</i>	: pemain jaga yang posisinya berada di belakang <i>home plate</i> . Dia bertugas untuk menangkap bola yang dilemparkan dari teman.
<i>Chop</i>	: teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut gerakan membacok.
<i>Corner kick</i>	: tendangan sudut.
<i>Dribbling</i>	: menggiring bola.
<i>Drive</i>	: teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan posisi bet tertutup.
Elakan	: usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
<i>Estafet</i>	: lari sambung atau lari beranting yang setiap regunya terdiri atas empat pelari.
<i>Finish</i>	: akhir, yaitu tempat atau batas di mana pelari harus mengakhiri larnya.
Gaya jongkok	: gaya yang terdapat dalam lompat jauh disebut juga gaya duduk di udara.
Guling belakang	: menggulingkan badan ke belakang, di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
Guling ke depan	: berguling ke depan atau bagian belakang badan (tengkuik, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).
Hindaran	: cara pembelaan dengan memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan.
<i>Hop step jump</i>	: gaya lempar lembing.
Kebugaran jasmani	: kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
Kekuatan	: kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
Kelenturan	: luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.
Kuda-kuda	: posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.

Latihan guling lenting	: suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.
Lempar cakram	: suatu bentuk gerakan melempar suatu alat berbentuk pipih bundar (cakram) terbuat dari karet dilapisi dengan logam yang bertujuan melempar benda sejauh-sejauhnya.
Lempar lembing	: suatu bentuk gerakan melempar suatu alat berbentuk panjang yang ujungnya lancip (lembing) dengan tujuan melempar sejauh-jauhnya.
Lompat	: dilakukan dengan tumpuan satu kaki.
Loncat	: dilakukan dengan tumpuan dua kaki.
Memukul bola	: pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh <i>pitcher</i> .
<i>Off side</i>	: ketika bola dimainkan ia berada lebih dekat pada garis gawang lawan dan daripada bola itu sendiri.
<i>Out side</i>	: bola ke luar lapangan.
<i>Passing</i>	: operan ke arah yang dituju.
<i>Penalty kick</i>	: tendangan hukuman.
Pencak silat	: bela diri warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia.
Penjelajahan	: suatu kegiatan menelusuri jalan melalui segala rintangan.
<i>Physical fitness</i>	: kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
Senam	: salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri, maupun untuk cabang olahraga lain.
<i>Servis</i>	: pukulan permulaan untuk memainkan bola (bulu tangkis, tenis meja bola voli).
Sikap pasang	: suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan dalam bela diri pencak silat.
<i>Smash</i>	: pukulan yang utama saat penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.
<i>Sprint</i>	: lari cepat dengan menempuh jarak (100 m, 200 m, dan 400 m).
<i>Stance</i>	: posisi kaki, badan, dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola.
Start	: pertolakan, yaitu saat di mana gerakan berlari itu mulai dilakukan di <i>start block</i> , yaitu papan atau balok untuk bertolak pada saat pelari melakukan <i>start</i> .
Tangkisan	: usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
Tembakan <i>Lay up</i>	: tembakan yang dilakukan dengan jarak yang dekat sekali dari ring basket sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.
<i>Throw in</i>	: lemparan ke dalam.
<i>Walking in the air</i>	: berjalan di udara, gaya yang terdapat dalam lompat jauh.
<i>Wissel zone</i>	: petak, daerah pergantian tongkat estafet.

Indeks

A

Administrasi 87
Alam bebas 95
Alat-alat 147, 148, 149, 152
Api 4, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 78, 83, 96, 97, 98
Atlet 31, 32, 38, 40, 41, 42, 43, 163, 183, 185, 186
Awalan 14, 36, 37, 38, 39, 42, 183, 184, 186
Ayunan lengan 84, 150, 151, 154, 155, 156, 166

B

Back 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
Backhand 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27
Back lift 54
Bahaya 98
Bahu 13, 30, 39, 78, 79, 82, 84, 151, 152, 154, 157
Banjir 169, 184
Bat 78, 168, 175, 176, 186
Bencana Alam 176, 177, 178
Bench press 58
Bet 26
Binatang 168, 169, 175
Bola 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 185, 186, 187
Bunt 118

C

Cakram 126, 127, 128
Center 17, 114
Check mark 35
Corner 17, 18
Crawl 160
Cross step 37, 38, 40
Curl 57

D

Daya tahan 56, 58, 63, 66, 138
Double 20, 24, 28
Dribel 11, 13, 14
Disqualified 34

E

Elakan 4, 9, 10, 11, 13, 18
Estafet 32, 40

F

Fleksibilitas 59, 63
Flop 124, 125, 128
Forehand 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
Formasi 1, 2, 3, 4, 6, 11, 16, 17
Foul 113
Forward 17, 114

G

Gawang 2, 3, 4, 6, 11, 16, 17
Gaya 160, 163, 164, 165
Gerakan 12, 13, 14, 15, 16, 17
Guard 17, 114
Guling belakang 66
Guling depan 66, 68, 147
Guling lenting 66, 67, 68

H

Hambatan 133, 135
Handstand 66, 67, 68, 147
Headstand 67, 68
Heal rise 57
High pull 57
Hop 155, 156, 157

I

Irama 72, 76, 152, 157
Isometrik 53
Isokinetik 53
Isotonik 53, 54

J

Jantung 138
Jasmani 52, 63, 138, 142
Jump shoot 13, 17

K

Kartu kuning 106
Kartu merah 106

Kebugaran 52, 63, 138, 139, 142
Kecepatan 55, 63
Kekuatan 6, 7, 53, 54, 55, 56, 66
Kelentukan 66, 152
Kelenturan 60
Kompas 90
Kontrol 12, 16
Kuda-kuda 14

L

Lari 12, 15
Latihan 11, 12, 14
Lengan 12, 14, 16
Lenting tangan 66, 67, 68, 146
Loncat Harimau 67, 68
Lutut 11, 13, 14, 16

M

Man to man marking 5, 16, 18
Matras 66, 68
Menangkis 45, 49
Menghindar 44, 45, 47, 49
Menyerang 44, 45, 46, 47, 49
Meroda 66, 67, 68, 147
Mistar 125
Modifikasi 2, 107, 108, 120, 121

N

Net 7, 9, 10
Nonvisual 33, 34

O

Off side 17, 18
Official 18

P

Pasang 14, 15
Passing 9, 108
Pemain 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18
Pembelaan 132, 135
Pinggang 11, 16
Pitcher 119
Pivot 11, 13, 14, 15, 16
Penalti 107
Penjagaan 5
Pernapasan 172
Peregangan 60, 61
Peta 90, 94
PPPK 91
Press 57
Pull over 58

Push up 54

R

Rally point 109, 110
Resusitasi 170, 171
Ring 11, 12, 13, 14, 15, 16

S

Sambut 133, 135
SAR 94
Set-upper 6
Senam 66, 146, 149
Servis 8, 11, 16, 18
Shooting 14, 15
Shoulder shrug 58
Shuttle cock 20, 28
Single 20, 24, 28
Sit up 54
Siku 14
Sliding 120
Smasher 6, 7, 10, 11, 16
Split 156, 157
Sprint 35
Squat 57
Stamina 56
Sungai 168, 173

T

Taktik 3, 4, 16
Teknik 1, 2, 11, 13, 14, 15, 17
Tendangan 3, 17, 18
Throw in 18
Tim 2, 3, 4, 6, 8, 15, 16, 17
Time out 109
Triceps stretch 58
Tolakan 35, 40
Tumpuan 35, 40

U

Umpan 2, 3, 7, 8

V

Visual 33, 34

W

Wasit 11, 18, 107
Wissel 34

Z

Zona Defence 5
Zone 18

Lampiran

A. Pekan Olahraga Nasional (PON)

- | | | | |
|-----|-----|------|--------------|
| 1. | PON | I | di Solo |
| 2. | PON | II | di Jakarta |
| 3. | PON | III | di Medan |
| 4. | PON | IV | di Makassar |
| 5. | PON | V | di Bandung |
| 6. | PON | VI | di Jakarta |
| 7. | PON | VII | di Surabaya |
| 8. | PON | VIII | di Jakarta |
| 9. | PON | IX | di Jakarta |
| 10. | PON | X | di Jakarta |
| 11. | PON | XI | di Jakarta |
| 12. | PON | XII | di Jakarta |
| 13. | PON | XIII | di Jakarta |
| 14. | PON | XIV | di Jakarta |
| 15. | PON | XV | di Surabaya |
| 16. | PON | XVI | di Palembang |
| 17. | PON | XVII | di Kutai |

B. Pekan Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara (SEA GAMES)

- | | | | |
|-----|-----------------|------------|------------------------|
| 1. | Sea Games ke-1 | tahun 1959 | di Muangthai, Thailand |
| 2. | Sea Games ke-2 | tahun 1962 | di Birma, Myanmar |
| 3. | Sea Games ke-3 | tahun 1965 | di Malaysia |
| 4. | Sea Games ke-4 | tahun 1967 | di Muangthai, Thailand |
| 5. | Sea Games ke-5 | tahun 1969 | di Birma, Myanmar |
| 6. | Sea Games ke-6 | tahun 1971 | di Malaysia |
| 7. | Sea Games ke-7 | tahun 1973 | di Singapura |
| 8. | Sea Games ke-8 | tahun 1975 | di Muangthai, Thailand |
| 9. | Sea Games ke-9 | tahun 1977 | di Malaysia |
| 10. | Sea Games ke-10 | tahun 1979 | di Indonesia |
| 11. | Sea Games ke-11 | tahun 1981 | di Filipina |
| 12. | Sea Games ke-12 | tahun 1983 | di Singapura |
| 13. | Sea Games ke-13 | tahun 1985 | di Muangthai, Thailand |
| 14. | Sea Games ke-14 | tahun 1987 | di Indonesia |
| 15. | Sea Games ke-15 | tahun 1989 | di Malaysia |
| 16. | Sea Games ke-16 | tahun 1991 | di Filipina |

17.	<i>Sea Games</i> ke-17	tahun 1993	di Singapura
18.	<i>Sea Games</i> ke-18	tahun 1995	di Thailand
19.	<i>Sea Games</i> ke-19	tahun 1997	di Indonesia
20.	<i>Sea Games</i> ke-20	tahun 1999	di Brunei Darussalam
21.	<i>Sea Games</i> ke-21	tahun 2001	di Malaysia
22.	<i>Sea Games</i> ke-22	tahun 2003	di Vietnam
23.	<i>Sea Games</i> ke-23	tahun 2005	di Filipina
24.	<i>Sea Games</i> ke-24	tahun 2007	di Singapura

C. Pelaksanaan Pekan Olah Raga Negara-Negara Asia (ASIAN GAMES)

1.	Asian Games ke- 1	tahun 1951	di India
2.	Asian Games ke- 2	tahun 1954	di Filipina
3.	Asian Games ke- 3	tahun 1958	di Jepang
4.	Asian Games ke- 4	tahun 1962	di Indonesia
5.	Asian Games ke- 5	tahun 1966	di Thailand
6.	Asian Games ke- 6	tahun 1971	di Thailand
7.	Asian Games ke- 7	tahun 1974	di Iran
8.	Asian Games ke- 8	tahun 1978	di Thailand
9.	Asian Games ke- 9	tahun 1982	di India
10.	Asian Games ke- 10	tahun 1986	di Korea Selatan
11.	Asian Games ke- 11	tahun 1990	di Cina
12.	Asian Games ke- 12	tahun 1994	di Jepang
13.	Asian Games ke- 13	tahun 1998	di Thailand
14.	Asian Games ke- 14	tahun 2002	di Korea Selatan
15.	Asian Games ke- 15	tahun 2006	di Qatar
16.	Asian Games ke- 16	tahun 2010	di China

D. Pelaksanaan Pekan Olah Raga Negara-Negara se-Dunia (OLIMPIADE)

1.	Olimpiade ke- 1	tahun 1896	di Athena, Yunani
2.	Olimpiade ke- 2	tahun 1900	di Paris, Perancis
3.	Olimpiade ke- 3	tahun 1904	di St. Louis, AS
4.	Olimpiade ke- 4	tahun 1908	di London , Inggris
5.	Olimpiade ke- 5	tahun 1912	di Stockholm, Swedia
6.	Olimpiade ke- 6	ditiadakan karena terjadi perang dunia I	
7.	Olimpiade ke- 7	tahun 1920	di Antwerpen, Belgia
8.	Olimpiade ke- 8	tahun 1924	di Paris , Perancis
9.	Olimpiade ke- 9	tahun 1928	di Amsterdam, Belanda
10.	Olimpiade ke- 10	tahun 1932	di Los Angeles, AS
11.	Olimpiade ke- 11	tahun 1936	di Berlin, Jerman
12.	Olimpiade ke-12	ditiadakan karena terjadi perang dunia II	
13.	Olimpiade ke-13	ditiadakan karena terjadi perang dunia II	
14.	Olimpiade ke-14	tahun 1948	di London , Inggris
15.	Olimpiade ke-15	tahun 1952	di Helsinki, Finlandia

16. Olimpiade ke-16	tahun 1956	di Moulbourne, Australia
17. Olimpiade ke-17	tahun 1960	di Roma , Italia
18. Olimpiade ke-18	tahun 1964	di Tokyo , Jepang
19. Olimpiade ke-19	tahun 1968	di Mexico City, Mexico
20. Olimpiade ke-20	tahun 1972	di Munich, Jerman
21. Olimpiade ke-21	tahun 1976	di Montreal , Canada
22. Olimpiade ke-22	tahun 1980	di Mokow, Rusia
23. Olimpiade ke-23	tahun 1984	di Los Angles, AS
24. Olimpiade ke-24	tahun 1988	di Seoul , Korea Selatan
25. Olimpiade ke-25	tahun 1992	di Barcelona, Spanyol
26. Olimpiade ke-26	tahun 1996	di Atlanta, AS
27. Olimpiade ke-27	tahun 2000	di Sydney , Australia
28. Olimpiade ke-28	tahun 2004	di Athena, Yunani
29. Olimpiade ke-29	tahun 2008	di Beijing
30. Olimpiade ke-29	tahun 2012	di London, Inggris

E. Mengolah Hasil Tes dan Kebugaran Jasmani (Siswa SMP)

1. Tes Lari 60 Meter

Tabel 1.1 Butir Tes Lari 60 m Pria

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 7.2
4	7.3 – 8.3
3	8.4 – 9.6
2	9.7 – 11.0
1	> 11.1

Tabel 1.2 Butir Tes Lari 60 m Wanita

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 8,4
4	8,5 – 9,8
3	9,9 – 11,4
2	11,5 – 13,5
1	> 13,5

2. Butir Tes Angkat Tubuh 60 Detik

Tabel 1.3 Butir Tes Gantung Angkat Tubuh

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 19
4	14 – 18
3	9 – 13
2	5 – 8
1	0 – 4

3. Butir Tes Baring – Duduk 60 Detik

Tabel 1.4 Butir Tes Baring Duduk Pria Tabel 1.5 Butir Tes Baring Duduk Wanita

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 41
4	30 – 40
3	21 – 29
2	10 – 20
1	0 – 9

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 20
4	20 – 28
3	10 – 19
2	3 – 8
1	0 – 2

4. Butir Tes Loncat Tegak

Tabel 1.6 Tes Loncat Tegak Pria

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 73
4	60 – 72
3	50 – 59
2	39 – 49
1	< 22

Tabel 1.7 Tes Loncat Tegak Wanita

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	50
4	39 – 49
3	31 – 39
2	23 – 30
1	< 22

5. Butir Tes Lari Jauh

Tabel 1.8 Butir Tes Lari 1,2 km Pria Tabel 1.9 Tes Lari 1 km Wanita

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 3,25
4	3,53 – 4,25
3	4,26 – 5,12
2	5,13 – 6,33
1	< 6,34

NILAI	WAKTU (DETIK)
5	< 3,25
4	3,53 – 4,56
3	4,57 – 5,5
2	5,59 – 7,23
1	< 7,24

Tabel 1.10 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

NILAI	WAKTU (DETIK)
22 – 25	BAIK SEKALI
18 – 21	BAIK
14 – 17	SEDANG
10 – 13	KURANG
5 – 9	KURANG SEKALI

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3

Untuk SMP/MTs Kelas IX

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) diharapkan mampu menjadi wadah pengembangan jasmani dan rohani siswa. Manusia dikaruniai Tuhan berupa jasmani dan rohani. Dengan mempelajari Penjasorkes diharapkan peserta didik mampu memahami berbagai hal mengenai kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, kami mencoba menghadirkan sebuah buku sebagai penunjang mata pelajaran Penjasorkes.

Buku ini ditujukan untuk siswa SMP dan MTs yang memiliki rasa keingintahuan terhadap Penjasorkes secara baik dan mendalam. Buku ini menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, agar peserta didik lebih aktif di dalam belajar. Penyajian materi yang sistematis dan runtut serta dilengkapi dengan gambar-gambar akan mempermudah peserta didik untuk memahami materi yang dipelajari.

Kata Kunci sengaja diletakkan di awal bab agar dapat membantu peserta didik dalam mempelajari materi. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir, mengeluarkan pendapat, dan kreativitas dalam melakukan kegiatan, buku ini menyediakan kolom **Tugas**. Konsep yang disajikan sesuai dengan materi, pemahaman, dan tingkat perkembangan peserta didik. Penyajian materi diakhiri dengan **Rangkuman** dan **Evaluas**. Rangkuman akan membantu peserta didik untuk memahami inti pembahasan materi, sedangkan evaluasi dimaksudkan untuk menilai kemampuan peserta didik dalam menyerap berbagai materi yang telah dipelajari.

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-232-4 (jil. 3f)

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

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.450,00*

Di unduh dari : Bukupaket.com