

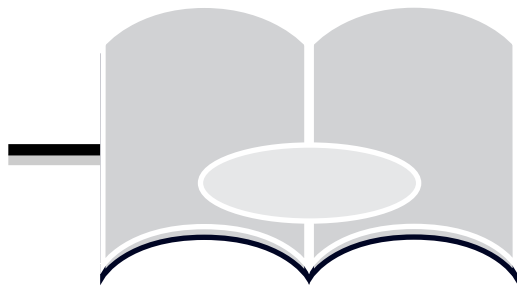
**Untuk
Kelas
5 SD**

5



Pendidikan Jasmani

 Berdasarkan
Kurikulum 2004



KATA PENGANTAR

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral.

Buku **Pendidikan Jasmani SD** ini mengacu pada dasar pemikiran di atas. Penyusunan materi buku disesuaikan dengan **Kurikulum 2004** yang mengarahkan peserta didik untuk memiliki **mobilitas** yang tinggi. Ruang lingkup pembahasan dalam buku ini meliputi: (1) aktivitas permainan dan olahraga; (2) aktivitas pengembangan; (3) uji diri/senam; (4) aktivitas ritmik; (5) aktivitas air; dan (6) pendidikan luar kelas.

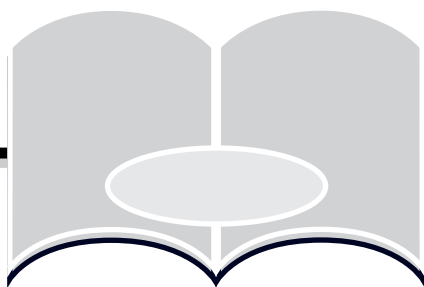
Sementara itu, untuk mempermudah penggunaan, penerbitan buku dibuat satu jilid untuk setiap tingkat, yaitu:

1. Pendidikan Jasmani 1 untuk Kelas 1
2. Pendidikan Jasmani 2 untuk Kelas 2
3. Pendidikan Jasmani 3 untuk Kelas 3
4. Pendidikan Jasmani 4 untuk Kelas 2
5. Pendidikan Jasmani 5 untuk Kelas 5
6. Pendidikan Jasmani 6 untuk Kelas 6

Harapan kami, buku ini dapat menjadi sumber belajar yang dapat membantu peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang diarahkan pada **pembinaan gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat**.

Akhirnya kami sadar, masih terdapat berbagai kekurangan dalam buku ini. Untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan buku ini.

Penyusun



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
 PELAJARAN 1 AKTIVITAS PERMAINAN OLAHRAGA	
A. Keterampilan Dasar Permainan Kasti	2
B. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	5
C. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	7
 PELAJARAN 2 AKTIVITAS PENGEMBANGAN	
A. Latihan Berangkai 3 Pos	15
B. Latihan Berangkai 4 Pos	17
C. Kombinasi Jalan, Lari, Lompat dengan Berbagai Variasi, Jarak, Arah dan Kecepatan	19
 PELAJARAN 3 AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM	
Berdiri Bertumpu dengan Kepala (<i>Headstand</i>)	24
 PELAJARAN 4 AKTIVITAS RITMIK	
A. Jalan Ke Depan Membentuk Segitiga	26
B. Latihan Langkah Tiga	27
 PELAJARAN 5 AKUATIK (AKTIVITAS AIR)	
Renang Gaya Dada	30
1. Gerakan Lengan	30
2. Latihan Gerakan Kaki	31
3. Latihan Gerakan Pernapasan	33
 PELAJARAN 6 PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)	
A. Mengikuti Jejak atau Simbol/Sandi	36
B. Bekerja Sama dan Kelompok	38

PELAJARAN 7 AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA

A. Keterampilan Dasar Atletik	40
B. Lompat Jauh	42
C. Keterampilan Dasar Salah Satu Permainan Menggunakan Net	45

PELAJARAN 8 AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Latihan untuk Meningkatkan Kelenturan	52
---	----

PELAJARAN 9 AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM

A. Rangkaian Jalan, Guling-guling Lenting	58
B. Gerakan Meroda	58

PELAJARAN 10 AKTIVITAS RITMIK

Senam Kesegaran Jasmani Usia Dini	
A. Gerakan Pemanasan	60
B. Gerakan Inti	77
C. Gerakan Pendinginan	105

PELAJARAN 11 AKUATIK (AKTIVITAS AIR)

A. Latihan Gerakan Pernapasan	114
B. Latihan Koordinasi Gerak Pukulan Kaki-Tarikan Lengan dan Pernapasan	114
C. Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan dan Pernapasan ...	115
D. Latihan Gerakan Berbalik Renang Gaya Dada	115
E. Menerapkan Etika yang Baik Di Kolam Renang dan Sekitarnya	116

PELAJARAN 12 PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)

A. Bersikap Sopan Santun dalam Melakukan Aktivitas ...	118
B. Mematuhi Perintah	118
C. Kepedulian terhadap Keselamatan Diri Sendiri dan Orang Lain	118
D. Menggunakan Pakaian dan Perlengkapan yang Sesuai	119

DAFTAR PUSTAKA	119
-----------------------------	-----

Pelajaran

1

AKTIVITAS PERMAINAN OLAHRAGA

Kompetensi Dasar

Melakukan unsur dasar keterampilan salah satu olahraga beregu dan perorangan dengan kontrol yang baik

Indikator

Siswa dapat:

1. Melakukan berbagai keterampilan dasar (melambungkan, melempar, menangkap, lari dan memukul) permainan kasti.
2. Memukul bola yang dilambungkan / dilemparkan dengan tepat.
3. Memperkirakan kemampuan berlari untuk mencetak angka
4. Bekerja sama dengan tim untuk menyulitkan lawan

Siswa dapat:

1. Menendang bola dengan berbagai variasi
2. Lempar tangkap bola dengan kontrol yang baik
3. Mengiring bola dengan kontrol yang baik
4. Menerima dan mengoper bola dengan berbagai teknik dan kontrol yang baik
5. Menggunakan berbagai keterampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka, dan mengoper ke teman
6. Jujur dalam bermain

Hasil Belajar

1. Melakukan berbagai unsur dasar salah satu permainan bola kecil beregu (kasti, kippers) dengan kontrol yang baik.
2. Melakukan berbagai unsur dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola atau basket) dengan kontrol yang baik

A. Keterampilan Dasar Permainan Kasti

Keterampilan dasar permainan kasti, yaitu:

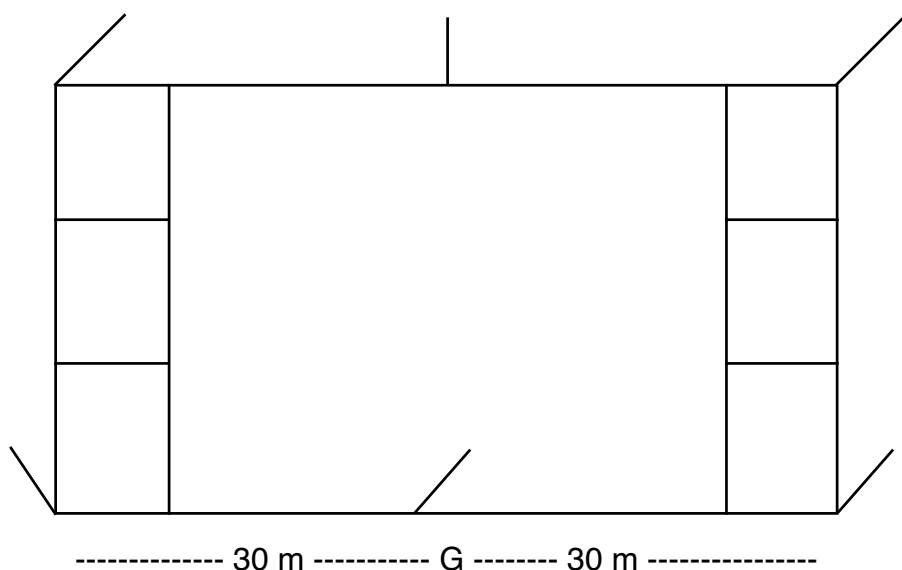
1. melempar dan menangkap bola;
2. lari dan memukul bola.

Permainan kasti adalah permainan yang sangat populer. Di beberapa daerah permainan ini mendapat perkembangan yang baik, namun demikian tak banyak guru-guru olahraga mengembangkan permainan ini. Hal ini disebabkan karena peraturan-peraturan permainannya hanya dipertanggungjawabkan oleh kebijaksanaan wasit saja. Sebagai contoh: cara regu lapangan menjalankan gerak tipu untuk mengepung lawannya, hingga lawan-lawan tersebut tidak tahu pasti di mana bola berada. Cara demikian ada yang dibolehkan dan ada yang tidak dibolehkan. Adapun pedoman untuk mengambil keputusan dalam pemecahan kesukaran biasanya atas keputusan sebagai berikut:

- a. dengan jujurkah taktik itu dijalankan? (bila ya, boleh dipakai)
- b. apakah taktik itu dapat merugikan lawan?
- c. apakah taktik itu hanya menguntungkan regu sendiri (b dan c bila; ya, tidak boleh / tak dibenarkan)

Oleh sebab itu permainan yang baik akan kita kembangkan sesuai dengan kemampuan gerak yang efisien dan banyak menguntungkan perkembangan jasmani dan rohani serta kreativitas anak didik.

BENTUK LAPANGAN PERMAINAN KASTI



- Panjang lapangan: 45 meter - 60 meter dan ditambah ruang bebas 5 meter
- Lebar lapangan: 30 meter

Keterangan

- A. Tiang bendera lapangan tinggi 1,5 meter masing - masing berada pada sudut lapangan dan tiang bantuan
- X. Tempat memukul / tempat pelambung.
- DE. Garis pemukul. F dan G bendera tengah

Kayu pemukul

- Panjang kayu pemukul adalah 50 - 60 cm.
- Bola terbuat dari karet (untuk anak SD biasanya menggunakan bola tenis lapangan)

Jumlah pemain

Jumlah pemain setiap regu adalah 12 pemain, masing-masing memakai nomor punggung yang kelihatan dari jauh.

Waktu

Lama permainan 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit dengan istirahat 10 menit

Wasit

- Wasit dibantu oleh 2 orang penjaga garis, yang bertugas melaporkan pelanggaran-pelanggaran pemain dengan memberi isyarat.
- Bila wasit ragu-ragu untuk mengambil keputusan, maka wasit dapat meminta keterangan pada penjaga garis, tetapi wasit berkuasa penuh untuk menentukan keputusan.

Isyarat

- 4 x panjang = pertukaran tidak bebas
- 2 x pendek = pukulan salah atau tidak kena
- 2 x panjang = pergantian bebas = bola hilang = pergantian pemain
- 3 x pendek = tiap - tiap habis pergantian
- 3 x panjang = pada permulaan permainan dan akhir permainan

Pasangan

Semua regu lapangan boleh berdiri di mana saja, kecuali:

- a. di ruang bebas;
- b. di ruang tempat pemukul dan tiang pertolongan (karena mengganggu jalanya pertandingan);
- c. di ruang pemukul hanya boleh 2 orang, yaitu; pelambung dan penjaga belakang.

Pelambung

Pelambung harus berdiri di petaknya, tidak boleh membuat gerak tipu; dan boleh diganti bila bola tidak dalam permainan.

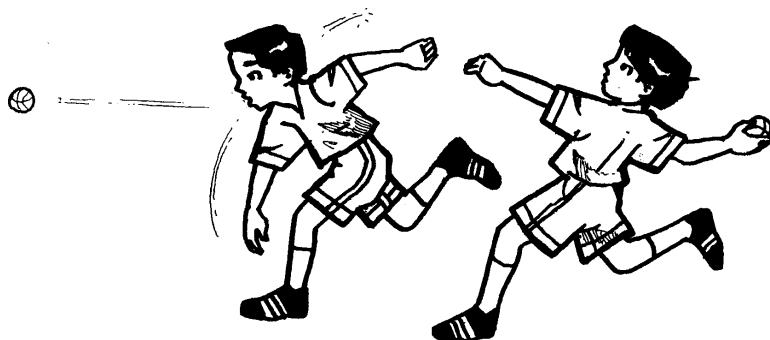
Teknik Melempar

Melempar bola pada permainan kasti harus dikuasai oleh setiap pemain.

1. Melempar bola sejauh-jauhnya

Langkah-langkah untuk latihan:

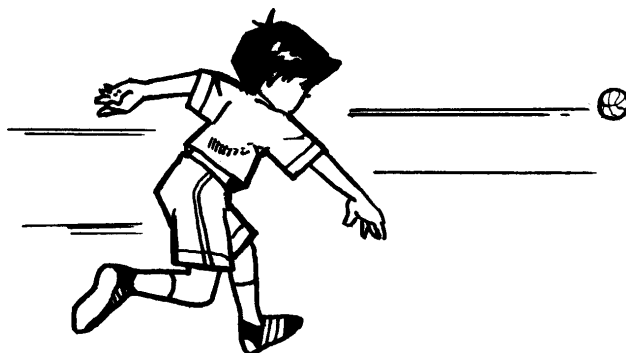
- peganglah bola dengan tangan kanan;
- julurkan lengan kanan ke belakang;
- condongkan badanmu ke kanan arah belakang;
- bengkokkan sedikit lutut kananmu;
- pada waktu bola dilemparkan kaki kanan di depan;
- pandangan mata ke depan;
- pada saat melempar, ayunkan tanganmu dengan keras;
- supaya jauh lemparannya, badan harus membantu gerakan lemparan.



2. Melempar bola sambil berlari

Langkah-langkah untuk latihan:

- sikap pertama berdiri tegak tangan kanan memegang bola;
- lari ke depan kira-kira empat meter, kemudian lemparkan bola sekuat-kuatnya.



B. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Menyepak atau Menendang Bola dengan Berbagai Variasi

Menyepak atau menendang bola dapat dilakukan dengan cara di bawah ini.

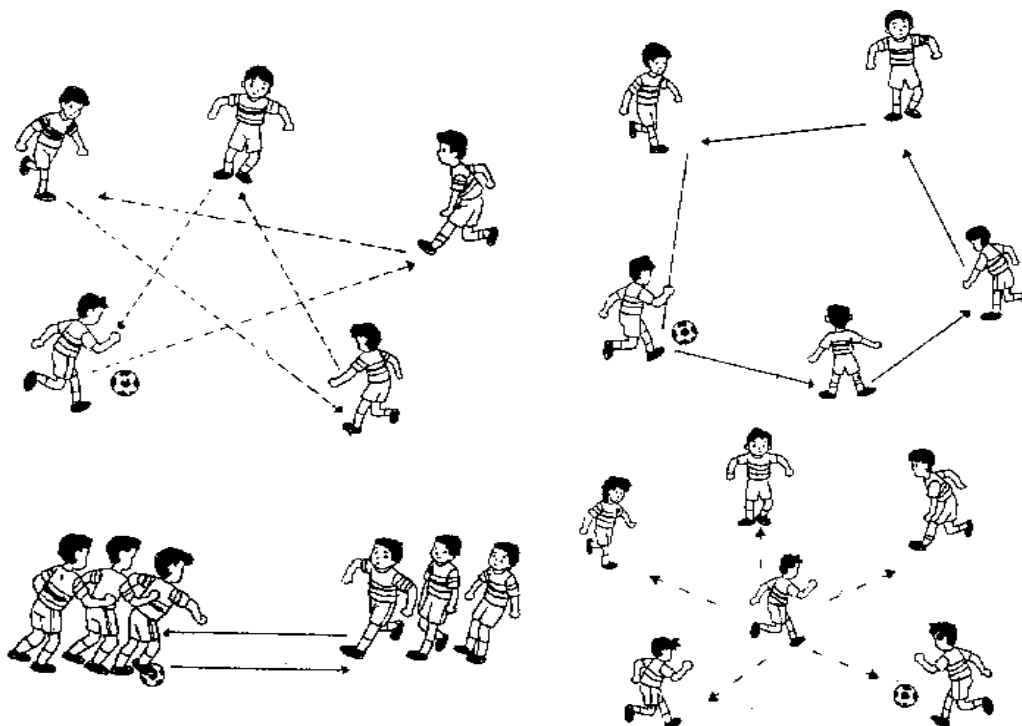
1. Menyepak Bola Menggunakan Bagian Kaki Sebelah Dalam

a. Sikap permulaan:

- 1) berdiri dengan kaki terbuka, salah satu kaki berada di belakang;
- 2) kaki tumpu diletakkan di samping bola mengarah ke depan dan lutut agak di tekuk;
- 3) kaki sepak diputar keluar 90 derajat pada pangkal paha;
- 4) badan condong ke depan dan rileks.

b. Gerakannya:

- 1) ayunkan kaki sepak lurus ke depan, dan tendang bola bagian pergelangan kaki sedikit ke depan;
- 2) ayunkan kaki sepak diteruskan ke depan sebagai gerakan lanjut.



2. Menyepak Bola Menggunakan Punggung Kaki

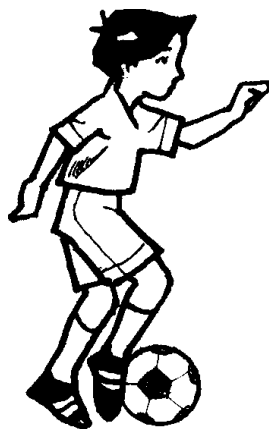
a. Sikap permulaan:

- 1) berdiri dengan kedua kaki terbuka, salah satu kaki berada di belakang;

- 2) kaki tumpu diletakkan di samping bola mengarah ke depan dan lutut sedikit ditekuk;
- 3) pergelangan kaki sepak ditekuk ke bawah sehingga punggungnya menghadap ke bola;
- 4) badan condong ke depan dan berada di atas bola.

b. Gerakannya:

- 1) ayunkan kaki sepak lurus ke depan dan bola disepak dengan punggung kaki tepat pada titik tengahnya;
- 2) pandangan mengikuti bola dan ayunan kaki, kaki sepak diteruskan sebagai gerakan lanjut.



Ada beberapa jenis sepakan/tendangan, yaitu:

1. tendangan melambung;
2. tendangan mendatar / lurus;
3. tendangan menyusur tanah.

Untuk mendapatkan hasil sepakan yang baik perlu diperhatikan faktor-faktor berikut:

- a. posisi atau sikap badan;
- b. posisi kaki dengan letak bola;
- c. penyentuhan kaki dengan bola;
- d. sikap akhir setelah bola tersentuh oleh kaki.

Menendang bola dengan ujung jari tanpa menggunakan sepatu bola dapat mengakibatkan jari terkilir.

Bola yang tertendang ada dalam keadaan terhenti, menggelinding atau melayang.

Supaya dalam menendang bola kaki tidak merasa sakit dan bola dapat melaju dengan cepat, cara yang dilakukan sebagai berikut.

- a. Menggunakan bagian pangkal ibu jari kaki dan bagian pangkal tersebut berada di antara tengah kaki dan ibu jari kaki.

Sikap dalam menendang bola yaitu:

- 1) ambillah suatu awalan untuk menguatkan ayunan kaki;
 - 2) ayunkan kaki kanan serong ke dalam ke arah bola sehingga bola ditendang dengan pangkal ibu jari paling kanan;
 - 3) sikap tubuh agak condong ke belakang;
 - 4) cara tendangan ini untuk mencapai sasaran jarak jauh.
- b. Menggunakan bagian belakang kaki sebelah dalam waktu menendang
Sikap dalam menendang bola, yaitu:
 - 1) kaki yang dipakai untuk menendang, lututnya agak dibengkokkan;
 - 2) ayunkan kaki untuk menendang sehingga bagian dalam kaki mengenai;
 - 3) cara tendangan ini untuk mencapai sasaran jarak pendek.

C. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

1. Latihan Melempar Tangkap Bola

Untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan lancar, setiap pemain harus menguasai teknik dasar bermain bola basket berikut ini:

- a. teknik melempar bola;
- b. teknik menangkap bola;
- c. memantul-mantulkan bola dan;
- d. memasukkan bola ke keranjang.

a. Teknik melempar bola

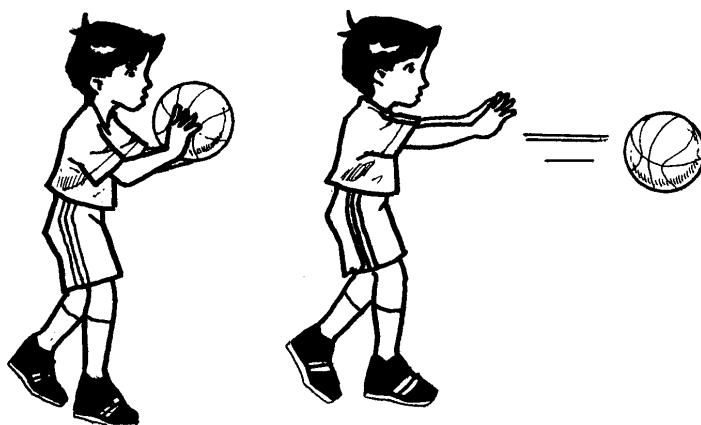
1) Teknik melempar bola dengan kedua tangan

(a) *Sikap awal:*

- berdiri tegak, kedua kaki dibuka, lutut agak ditekuk;
- kedua tangan memegang bola di depan dada dengan siku ditekuk.

(b) *Gerakannya:*

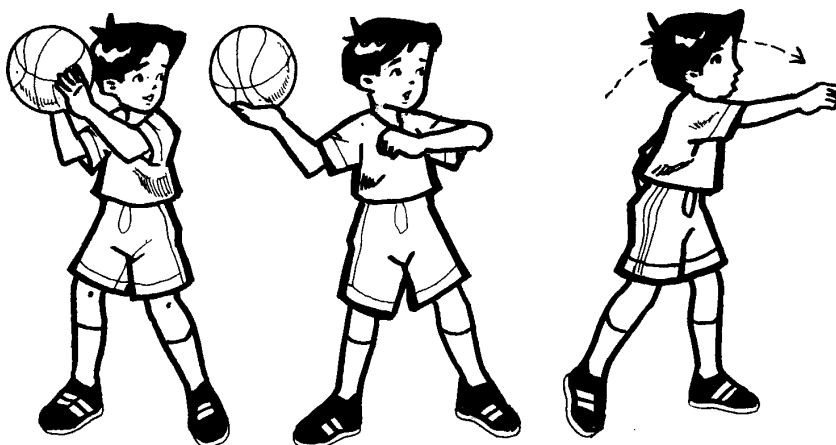
- tarik tangan ke depan dada, kemudian dorong bola sekuat-kuatnya lurus ke depan, setinggi dada;
- lepaskan bola pada saat kedua tangan lurus dan terakhir jari-jari tangan mendorong bagian belakang bola, bersamaan dengan kaki kanan dilangkahkan ke depan dan badan condong ke depan.



2) Teknik melempar dengan satu tangan

Cara pelaksanaannya:

- (a) berdiri tegak kedua kaki agak terbuka, kedua lutut ditekuk;
- (b) kedua tangan memegang bola di depan dada, siku ditekuk pada saat akan melemparkan bola, sambil melangkahakan kaki kanan ke belakang, putar badan ke samping, bola dibawa ke samping belakang atas kepala;
- (c) kemudian lemparkan bola dari belakang melewati dari atas kepala ke arah sasaran yang akan dituju, bersamaan pula dengan kaki kanan dilangkahakan ke depan, badan condong ke depan dan bola lepas pada saat tangan lurus.

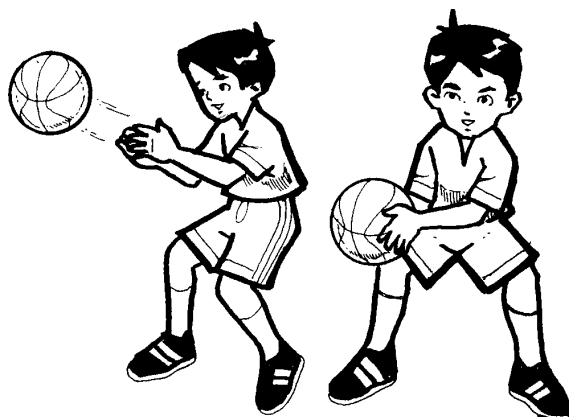


b. Teknik menangkap bola

Cara pelaksanaannya:

- 1) berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, lutut ditekuk;
- 2) kedua tangan di depan dada dengan kedua tangan dijarangkan dan dilengkungkan, siku dibengkokkan;

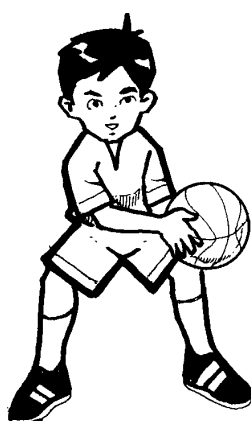
- 3) bola yang datang menuju ke badan dijemput dengan meluruskan kedua tangan;
- 4) pada saat bola menempel pada kedua telapak tangan, kedua tangan ditarik ke dekat dada, jari-jari tangan memegang bola.



2. Latihan Melempar Tangkap Bola Berpasangan

Cara pelaksanaannya:

- a) anak-anak dibariskan dalam bentuk formasi dua bersaf saling berhadapan;
- b) jarak antara masing-masing barisan 4 sampai 5 meter;
- c) masing-masing anak melakukan melempar bola satu tangan maupun dua tangan;
- d) barisan yang di depannya menangkap bola dengan kedua tangan;
- e) latihan ini dilakukan bergantian sampai masing-masing anak dapat menguasai teknik melempar dan menangkap bola.

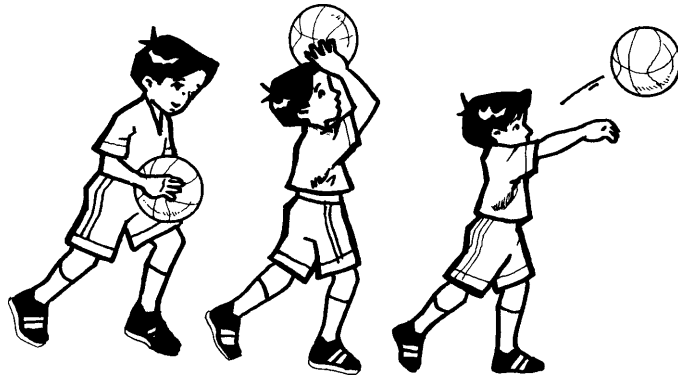


3. Melempar Bola pada Sasaran

a. Melempar bola lewat kepala

Cara pelaksanaannya:

- 1) pegang bola dengan kedua telapak tangan;
- 2) letakkan di atas kepala hingga sikut tangan sedikit ditekuk;
- 3) sebagai awalan bola ditarik ke belakang kemudian diluruskan ke depan atas diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan, hingga jari tangan menghadap ke bawah;
- 4) posisi kedua kaki depan dan belakang.

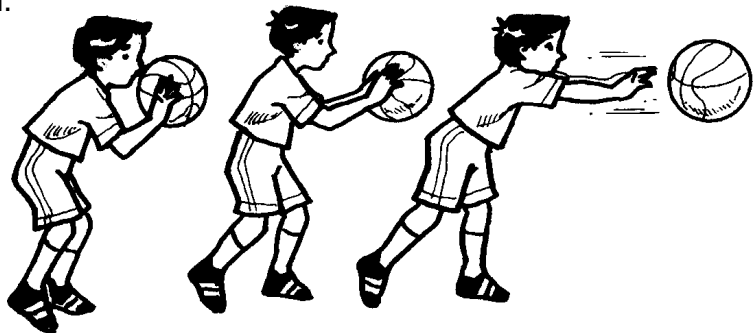


b. Melempar bola rata dada

Melempar bola rata dada adalah lemparan dari dada ke dada, dan dilakukan dengan cepat dalam permainan.

Cara pelaksanaannya:

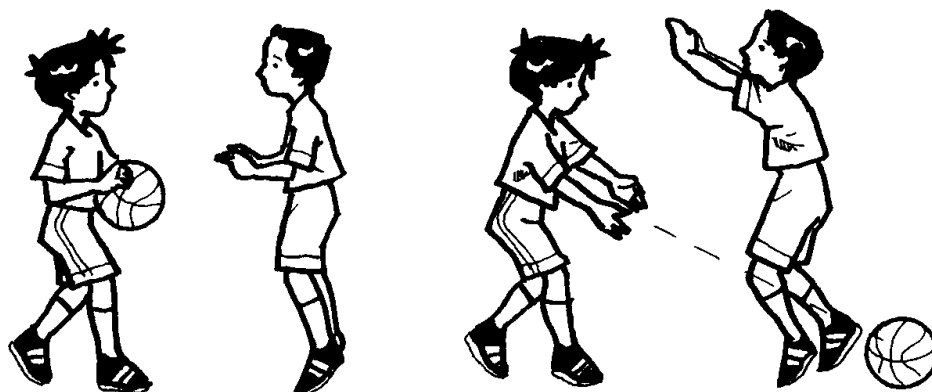
- 1) pegang bola seperti tangan membentuk memegang mangkok besar;
- 2) kedua kaki dibuka depan belakang dengan lutut sedikit ditekuk;
- 3) badan condong ke depan;
- 4) letakkan bola di depan dada, tarik sedikit ke arah dada lalu dorong dengan luruskan kedua lengan tangan disertai dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari menghadap ke bawah.



c. Melempar bola pantul

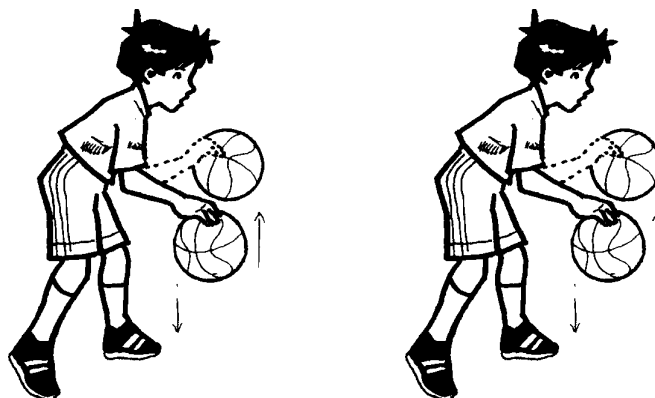
Cara pelaksanaannya:

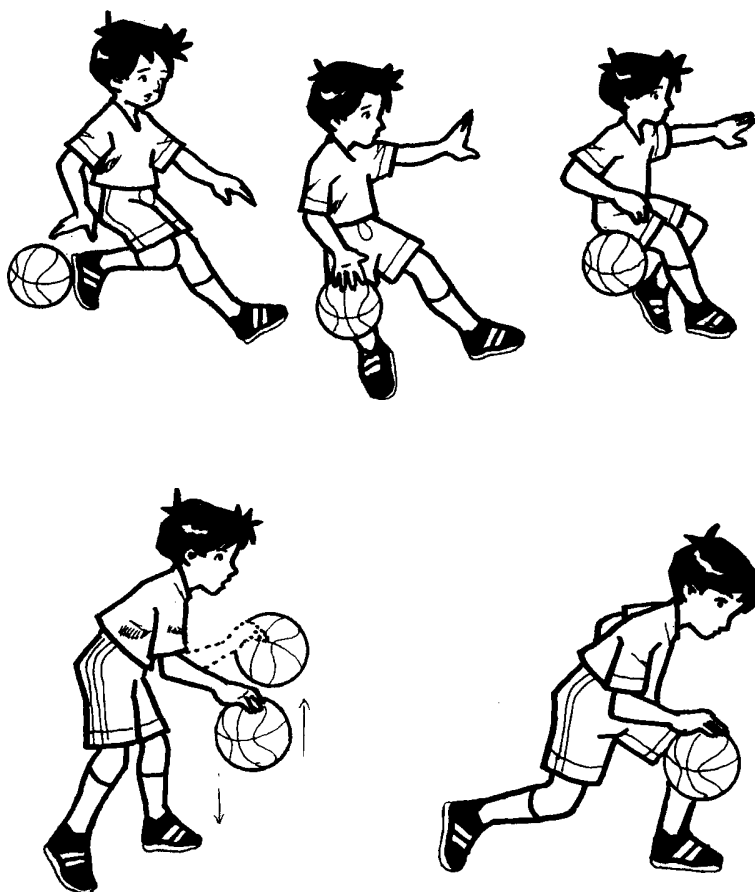
- 1) pegang bola dengan telapak tangan sehingga memenuhi samping bola;
- 2) jari-jari terentang lentur;
- 3) ibu jari menghadap ke bawah;
- 4) tarik bola ke samping pinggang kiri jika kaki kanan di depan;
- 5) ke samping pinggang kanan jika kaki kiri di depan;
- 6) pantulkan bola dengan mengayunkan kedua lengan bawah dan diakhiri lecutan pergelangan tangan.



4. Menggiring Bola

Menggiring bola atau *mendribling* bola dapat dilakukan dengan sikap di tempat, berjalan atau berlari, sedangkan cara melakukannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau tangan kiri, posisi bola rendah maupun posisi bola tinggi.





Dalam permainan basket seorang pemain harus mampu menguasai berbagai keterampilan untuk mengambil posisi mencetak gol atau memasukkan bola ke keranjang yang dilakukan dengan cara:

- *Lay - Up*
- *Vivot*
- *Shooting.*

Pelajaran

2

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Kompetensi Dasar

Melakukan latihan peningkatan kualitas fisik - motorik dan memperbaiki sikap tubuh dengan berbagai latihan

Hasil Belajar

Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu dan tungkai

Indikator

- Melakukan latihan berangkai (sircuit tranning) 3 pos
- Melakukan latihan berangkai (sircuit tranning) 4 pos
- Melakukan gerak kombinasi jalan, lari, lompat dengan berbagai variasi jarak, arah, dan kecepatan

Apabila kita melakukan olahraga yang teratur maka badan kita akan selalu sehat dan kuat. Untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani dengan melakukan tes kesegaran jasmani. Satu kesatuan bagian tubuh kita memerlukan latihan yang seksama supaya tubuh mempunyai fungsi yang tepat, misalnya:

1. alat - alat peredaran darah dan pernapasan berjalan dengan baik dan lancar;
2. otot menjadi kuat dan besar

Apabila kita menginginkan tubuh kita selalu tetap sehat dan kuat, maka harus ada keseimbangan antara kerja otak dan fisik (jasmani).

Sebagai contoh pada waktu senggang, diisi dengan melakukan olahraga atau dengan kegiatan yang ada hubungannya dengan aktivitas jasmani. Tujuan olahraga bukan hanya sekedar untuk mengembangkan otot-otot dan organ tubuh saja tetapi merupakan suatu usaha untuk menuju kehidupan yang lebih sempurna.

Olahraga dan kesegaran jasmani

Olahraga banyak hubungannya dengan kesegaran jasmani. Orang yang terlalu banyak belajar, sedikit bergerak, badannya akan lemah, cepat lelah, muka pucat dan badan tidak sehat.

Olahraga yang kita lakukan dengan teratur mempunyai pengaruh-pengaruh sebagai berikut.

- a. Pernapasan menjadi lebih cepat dan paru-paru lebih baik.
- b. Pergantian zat dalam tubuh menjadi cepat.
- c. Aliran darah menjadi cepat, urat daging dan jantung menjadi kuat.
- d. Tahan dapat menolak penyakit menular.
- e. Nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik dan teratur.
- f. Hati riang, hidup semangat dan disiplin.

Kesegaran jasmani mempunyai tiga aspek, yaitu:

1. *Aspek fisik*, terdiri dari kesempurnaan *kemampuan fisik* (tidak cacat, tidak berpenyakit). *Kesempurnaan dinamis* (bertahan tidak lelah) dan kemampuan ketangkasan jasmani seperti berenang, loncat, lari dan lainnya yang harus diperhatikan.
2. *Aspek sosial*, yaitu kemampuan hidup tidak menggantungkan diri pada orang lain, sanggup hidup sendiri sekalipun cacat badannya.
3. *Aspek mental*, yaitu sarana olahraga dan rekreasi dapat memberi sumbangan kesehatan jiwa dan dapat melaksanakan sportivitas dan kemampuan jiwa yang baik.

A. Latihan Berangkai 3 Pos

Cara melakukan tes kesegaran jasmani dilaksanakan dengan latihan berangkai 3 pos, adapun tujuannya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

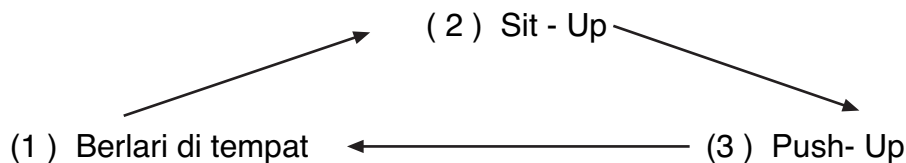
Gerakan yang dilakukan dalam latihan berangkai 3 pos, yaitu:

1. berlari di tempat;
2. *sit - up*;
3. *push - up*.

Cara melakukan latihan berangkai 3 pos, yaitu:

- 1 murid dibagi menjadi tiga kelompok;
- 2 setiap kelompok menempati posnya masing-masing yang telah ditentukan;
- 3 setiap murid pada posnya melakukan gerakan yang telah ditentukan;
- 4 pada saat aba-aba mulai, semua murid serentak melakukannya pada pos masing-masing;
- 5 setelah aba-aba pluit berbunyi dua kali bertanda semua pos harus berpindah tempat pada pos yang lain dan melakukan kegiatan yang ada dipos tersebut, kemudian kelompok berpindah dari posnya ke pos yang lain berputar searah jarum jam.

Denah latihan berangkai 3 pos (sirkuit)



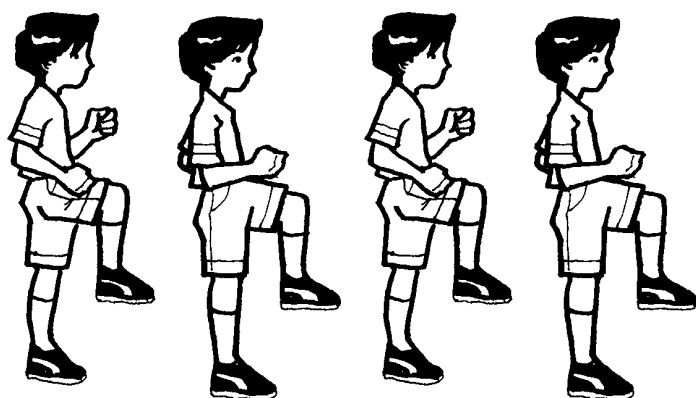
1. Lari di Tempat (Pos I)

a. *Sikap awal:*

- 1) sikap berdiri tegak;
- 2) kaki rapat, pandangan lurus ke depan.

b. *Gerakannya:*

- 1) angkat paha rata-rata air, kemudian telapak kaki digerakkan ke belakang;
- 2) gerakan tangan mengimbangi gerakan kaki dengan gerakan berlawanan, jika kaki kanan diangkat, maka tangan kiri diayunkan ke depan atas, begitu pula sebaliknya.



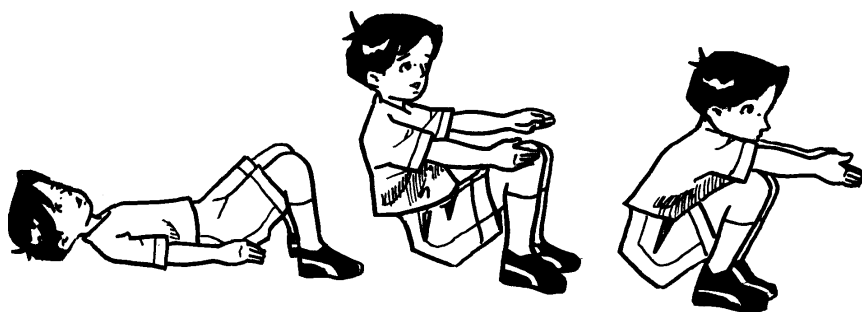
2. Sit - Up (Pos II)

a. Sikap awal:

- 1) berbaring telentang, lutut ditekuk;
- 2) kedua tangan di samping badan.

b. Gerakannya:

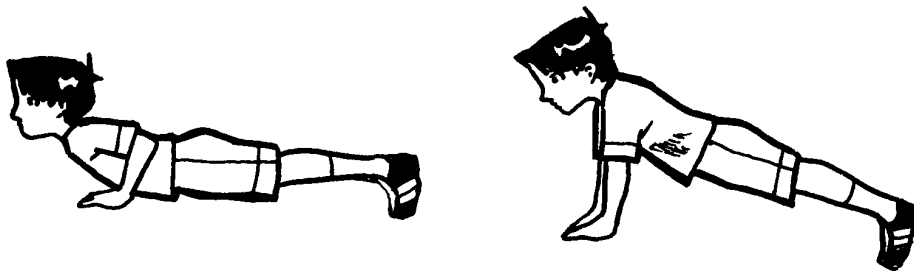
- 1) ambillah sikap duduk dengan bantuan kedua tangan di perut atau dilipat di belakang kepala;
- 2) setelah mampu duduk, badan dibaringkan kembali;
- 3) kemudian bangun lagi dan begitu seterusnya, lakukan kegiatan ini semampumu.



3. Push - Up (Pos III)

a. Sikap awal:

- 1) mula-mula badan telungkup, kedua kaki rapat dengan ujung jari menghadap ke depan;
- 2) kedua tangan agak dibengkokkan di samping badan, selanjutnya angkatlah badan dengan cara meluruskan kedua tangan;
- 3) sementara itu kepala, leher, badan dan kaki sejajar, kemudian turunkan badan dan angkat kembali, lakukan latihan ini secara berulang-ulang sesuai kemampuanmu.



B. Latihan Berangkai 4 Pos (Sircuit Tranning)

Latihan berangkai 4 pos merupakan lanjutan dari gerakan berangkai 3 pos, cara melakukannya adalah dengan sirkuit seperti; barisan dibagi menjadi empat kelompok. Tiap kelompok terdiri dari atau disesuaikan dengan jumlah anak yang mengikuti pelajaran penjas, tiap kelompok berada pada posnya masing-masing.

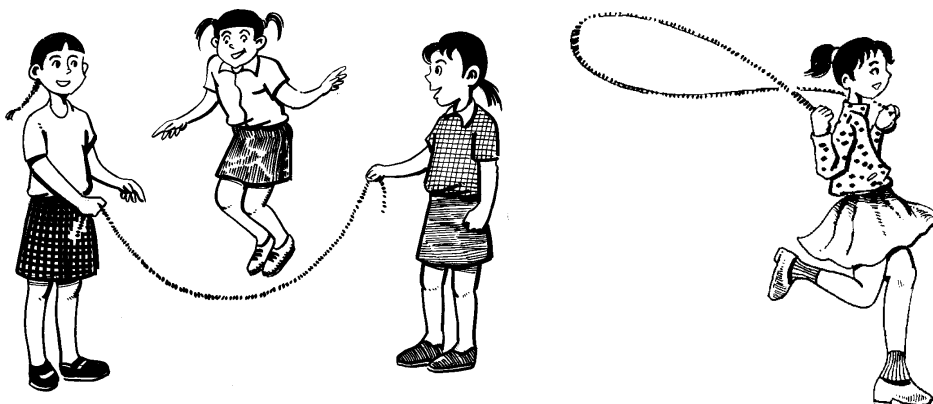
Gerakan yang dilakukan dalam latihan berangkai 4 pos, yaitu:

1. Pos I, (melakukan lompat tali);
2. Pos II (melakukan gerakan mendayung);
3. Pos III (melakukan jalan kepiting);
4. Pos IV (melakukan naik turun tangga).

1. Pos I (Lompat Tali)

Cara melakukan lompat tali:

- a. kedua tangan memegang ujung tali, lalu diputar ke belakang melalui atas ke depan dan ke bawah;
- b. pada saat posisi tali menempel di tanah/ lantai kedua kaki diangkat sambil melompat;
- c. pada saat melompat, kaki tidak boleh menyentuh tali;
- d. latihan ini dapat dilakukan perorangan atau beregu.



2. Pos II (Gerakan Mendayung)

Pernahkah kamu pergi ke kampung nelayan? Di sana kamu akan melihat nelayan sedang mendayung sampan / perahu bukan? Sekarang mari kita tirukan cara orang mendayung sampan / perahu.

Cara melakukan gerakan mendayung:

- a. sikap awal duduk selunjur;
- b. kedua kaki rapat lurus ke depan, kedua tangan dilipat, satu berada di depan dada, sedangkan yang lain berada di samping;
- c. kemudian ayunkan kedua tangan ke arah depan secara perlahan-lahan dan memutar ke arah belakang seperti gerakan orang sedang mendayung;
- d. lakukan gerakan ini ke samping kiri, kanan masing-masing 8 hitungan.



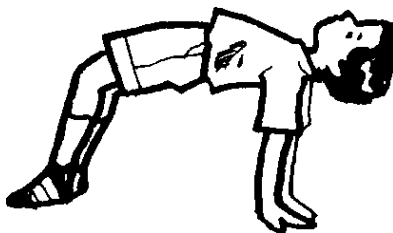
3. Pos III (Jalan Kepiting)

a. *Sikap awal:*

- 1) pertama kita melakukan sikap jongkok;
- 2) kedua kaki bertumpu pada lantai / tanah arah ke depan, lutut ditekuk ke atas;
- 3) kedua tangan bertumpu pada di belakang sehingga dada, perut dan paha lurus sejajar.

b. *Cara melakukan gerakan jalan kepiting:*

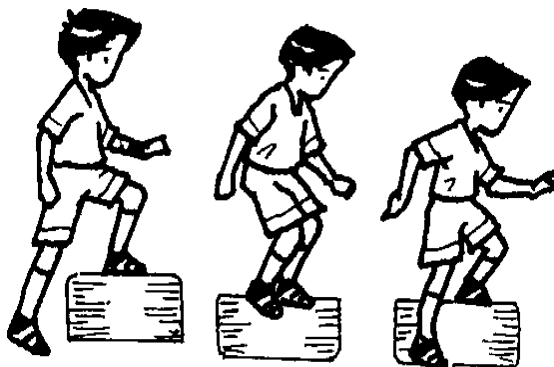
- 1) berjalanlah mundur dimulai dari gerakan tangan dahulu, diikuti gerakan kaki;
- 2) setelah sampai garis batas kembali berbalik dimulai dari gerakan kaki dulu baru diikuti gerakan tangan sampai batas.



4. Pos IV (Naik Turun Tangga)

Cara melakukan gerakan naik turun tangga:

- sediakan sebuah bangku panjang yang tidak terlalu tinggi;
- cobalah naik dengan kaki kiri dan turun lagi dengan kaki kiri tanpa melompat;
- kemudian ganti naik dengan kaki kanan dan turun lagi dengan kaki kanan;
- lakukan kegiatan ini berulang-ulang untuk melatih keseimbangan dan kekuatan otot kaki, jagalah keseimbangan dengan menggerakkan tangan agar tidak terjatuh atau terpeleset.



C. Kombinasi Jalan, Lari, Lompat dengan Berbagai Variasi Jarak, Arah dan Kecepatan

Kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat adalah gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga atletik. Pada saat kamu duduk di bangku kelas III dan kelas IV, kamu sudah mempelajari gerak dasar atletik yang mengarah pada nomor lompat, maka di kelas V ini kamu akan belajar gerak dasar atletik yang mengarah pada jalan dan lari, jalan dan lompat, gerakan lari ke berbagai arah serta jalan, lari dan melompat.

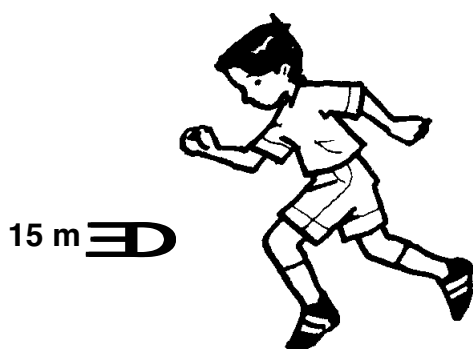
1. Jalan dan Lari

Cara melakukan gerakan jalan dan lari:

- jalan biasa ke depan, berjalan cepat, kemudian lari;
- jalan ke depan dengan langkah panjang, kemudian berbalik dan lari secepatnya dengan ditandai aba-aba pluit.



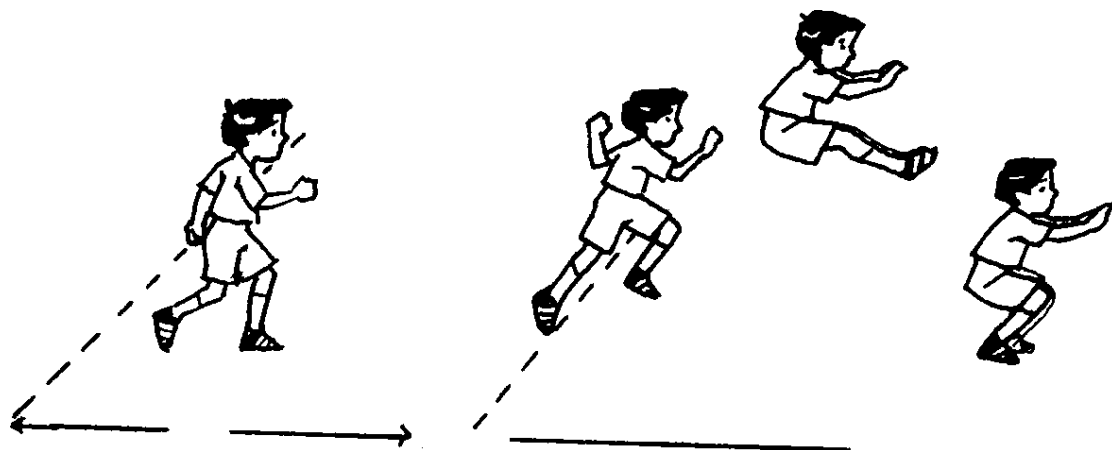
CE 15 m



2. Jalan dan Lompat

Cara melakukan gerakan jalan dan lompat:

- berjalanlah beberapa langkah pada garis yang telah ditentukan, setelah pluit berbunyi lompatlah dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki



3. Gerakan Lari ke Berbagai Arah

Cara melakukan gerakan lari ke berbagai arah:

- anak dibariskan dalam bentuk formasi berbanjar;
- berbarislah terdiri dari 4 atau 6 anak;
- pada saat aba-aba pluit berbunyi satu kali barisan paling depan lari pelan-pelan ke kiri dan ke kanan, makin lama makin cepat;
- larilah berbelok-belok ke kiri dan ke kanan, serta menghindari rintangan.

4. Jalan, Lari dan Melompat

Cara melakukan gerakan lari dan melompat:

- Berjalanlah beberapa langkah ke depan, makin lama makin cepat dan terus lari secepat-cepatnya sampai pada batas yang telah ditentukan. Setelah mendengar bunyi pluit melompatlah sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki.



Catatan Penting:

Lined area for notes.

Pelajaran

3

AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM

Kompetensi Dasar

Melakukan bentuk-bentuk ketangkasan yang lebih kompleks

Hasil Belajar

Melakukan bentuk-bentuk ketangkasan

Indikator

Berdiri bertumpu pada kepala (headstand)

Berdiri dengan kepala (Headstand)

Berdiri dengan kepala bukan hal yang mudah dilakukan, tetapi apabila dipelajari dengan tekun dan latihan yang rutin semuanya akan dapat dilakukan.

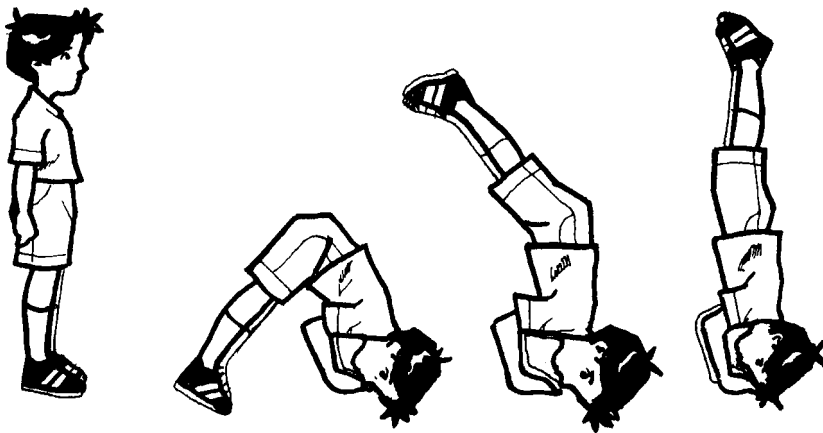
Cara melakukan latihan berdiri dengan kepala

Sikap awal:

- buatlah sikap badan seperti orang sedang sujud;
- kedua telapak tangan dan dahi menempel pada matras dan membentuk segitiga sama sisi.

Gerakannya:

- angkatlah dan rapatkan kaki kanan ke arah dada, sedangkan kaki kiri tetap di lantai;
- tolak perlahan-lahan panggul dengan kaki kiri dan coba angkat serta rapatkan kaki kiri ke arah dada;
- selanjutnya luruskan kedua kaki ke atas, sehingga ujung kaki tegak lurus, untuk memudahkan melakukan kegiatan ini, lakukan dengan mengarah pada tembok atau dengan bantuan teman;
- pertahankan posisi tersebut beberapa saat semampumu.



Pelajaran

4

AKTIVITAS RITMIK

Kompetensi Dasar

Mengkombinasikan pola gerak kaki, tangan dan anggota tubuh lainnya berirama

Hasil Belajar

Melakukan gerak dengan aba- aba / irama

Indikator

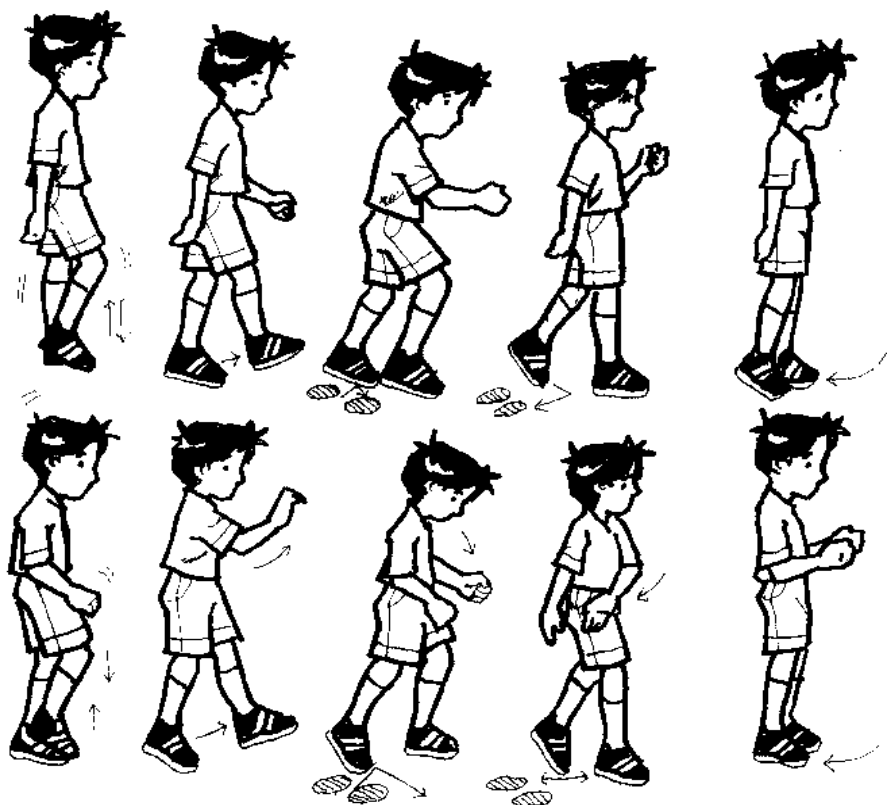
- Menerapkan pola gerak lokomotor dan non-lokomotor ke dalam gerak ritmik yang baik.
- Mengkombinasikan pola gerak untuk menciptakan rangkaian gerak berirama.

Sekarang kita akan mempelajari aktivitas ritmik. Sambil berjalan dengan langkah kaki dan mengayunkan tangan dengan berbagai variasi. Tentu saja gerakan diiringi dengan irama ketukan, nyanyian atau pluit.

A. Jalan ke Depan Membentuk Segitiga

Cara melakukannya:

1. berjalan di tempat mengikuti ritmik;
2. langkahkan kaki kanan ke depan agak serong ke kanan;
3. segera kaki kanan mendarat, kaki kiri mengikuti langkah kaki kanan, lalu berbelok ke kiri dan mendarat di sisi kiri;
4. setelah kaki kiri mendarat pada sisi kiri depan, kaki kanan mengikuti gerakan kaki kiri, lalu berbelok ke belakang dan mendarat;
5. segera kaki kiri mengikuti kaki kanan, melangkah ke belakang dan merapat ke sebelah kaki kanan;
6. ulangi gerakan jalan membentuk segitiga tersebut di atas, agar semakin lancar dan semakin cepat sesuai dengan ritmik / irama yang mengiringinya. Apabila sudah lancar melakukannya, kombinasikanlah dengan gerakan tangan. Kedua tangan dapat diayunkan ke kiri dan ke kanan sesuai dengan ritmik/ irama dan langkah kaki.

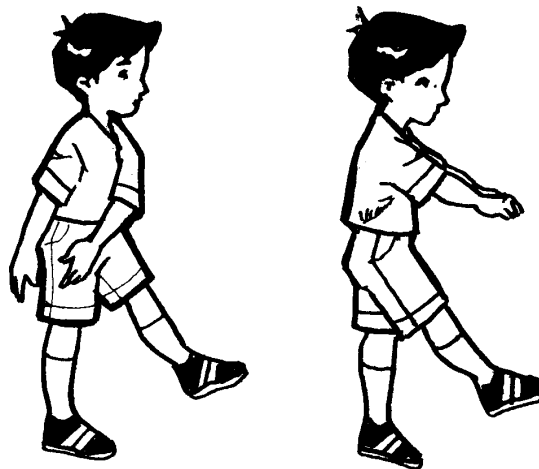


B. Latihan Langkah Tiga

Pada pelajaran ini kita akan melakukan variasi gerakan kaki dengan ayunan tangan, diiringi dengan lagu **Desaku, Burung Tertiana dan Burung Kakak Tua**, dan sebagainya dengan irama 3/4.

Cara melakukan latihan langkah tiga:

- a. Berdiri, kaki kiri dilemaskan, kedua tangan di samping badan;
- b. *Pertama:* langkahkan kaki kiri ke depan panjang, bersamaan dengan kedua tangan diayunkan dari samping kanan ke samping kiri, di depan badan. Diikuti kaki kanan dan kaki kiri langkahkan pendek-pendek.
Kedua: langkahkan kaki kanan ke depan panjang, bersamaan dengan kedua tangan diayunkan dari samping kiri ke samping kanan, di depan badan, diikuti kaki kiri dan kaki kanan langkahkan pendek-pendek.
- c. Demikian seterusnya dilakukan secara bergantian, pandangan mengikuti gerakan tangan. Waktu tangan diayunkan ke bawah, badan merendah dan waktu tangan naik ke atas badan meninggi, tumit diangkat.



This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Pelajaran

5

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar gaya renang dan keselamatan di air

Hasil Belajar

Melakukan keterampilan dasar renang gaya dada dan faktor keselamatan renang

Indikator

- *Melakukan gerak kaki renang gaya dada.*
- *Memperagakan gerak ayunan / tarikan lengan renang gaya dada.*
- *Melakukan koordinasi gerak kaki dan lengan renang gaya dada.*
- *Melakukan cara bernapas renang gaya dada.*

Renang Gaya Dada

Renang gaya dada sering juga disebut *gaya katak*, karena gerakan kaki renang gaya dada mirip dengan gerakan kaki katak saat berenang.

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya dada, yaitu:

1. gerakan lengan;
2. gerakan kaki;
3. mengambil napas.

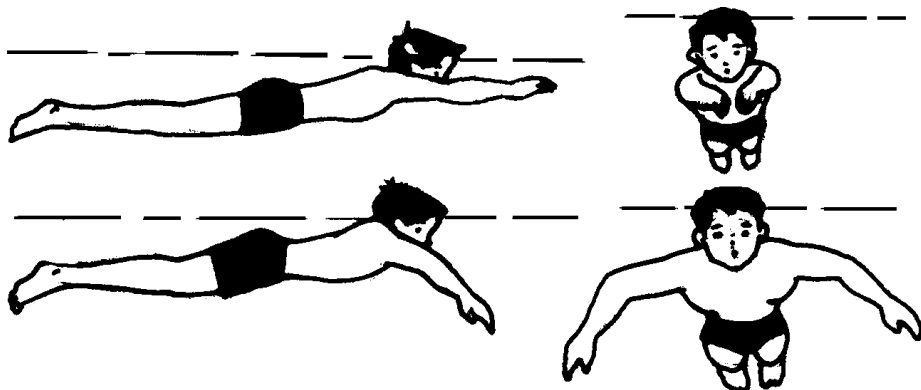
1. Gerakan Lengan

a. Sikap awal:

- 1) berdiri di dalam kolam dangkal, tubuh dibungkukkan ke depan sampai rata dengan permukaan air;
- 2) kepala atau muka menghadap ke depan dan kedua lengan lurus ke depan dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari rapat.

b. Gerakannya:

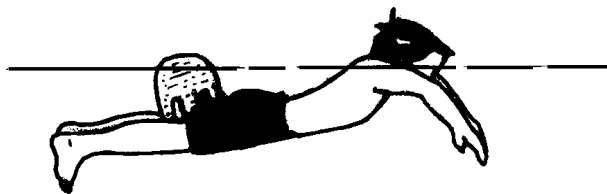
- 1) kedua lengan menekan air ke bawah dengan sedikit membengkokkan sikut;
- 2) kemudian disusul dengan gerakan mendayung ke belakang sehingga kedua lengan berada di bawah dagu, sementara itu kepala dinaikkan ke atas untuk mengambil napas;
- 3) gerakan menekan dan mendayung air dilakukan dengan cepat dan kuat agar tubuh bergerak maju;
- 4) gerakan kembali ke posisi semula dengan meluruskan kedua lengan ke depan;
- 5) lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang.



Latihan selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu (papan luncur).

Cara menggunakan papan luncur:

- a. jepitlah papan luncur dengan ke dua paha;
- b. lakukan gerakan tangan seperti gerakan di atas.



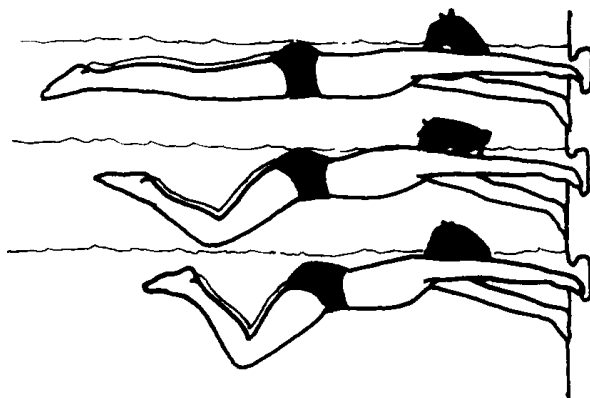
2. Latihan Gerakan Kaki

a. *Sikap awal:*

- 1) berdiri di pinggir kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam;
- 2) badan dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan air.

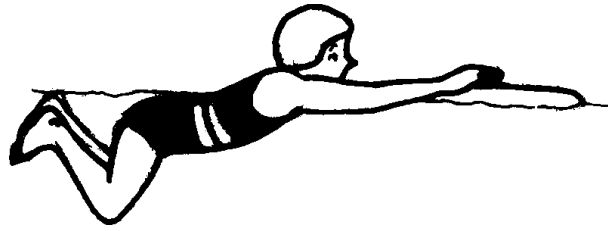
b. *Gerakannya:*

- 1) tariklah kaki ke arah pantat dengan lutut masih berdampingan;
- 2) hadapkan kedua telapak kaki ke samping dan doronglah ke belakang;
- 3) kedua kaki luruskan dan sambil membuka arah samping, dengan cepat kedua kaki dirapatkan sambil membuat lecutan pada waktu ditutupkan;
- 4) waktu menarik pergelangan kaki ke arah pantat, kaki lemaskan;
- 5) lakukan secara berulang-ulang dengan kecepatan dan kekuatan penuh sehingga akan terasa adanya dorongan badan meluncur ke depan.



Latihan selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan papan peluncur

Cara melakukannya sama seperti uraian di atas, hanya di sini dilakukan sambil berenang dengan bantuan papan peluncur yang dipegang oleh kedua tangan.

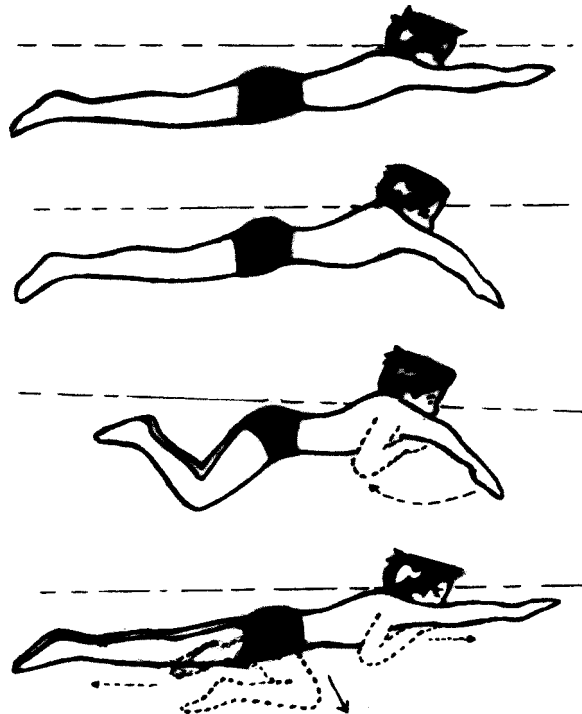


3. Koordinasi Gerakan Lengan dan Kaki

Setelah gerakan lengan dan kaki dikuasai dengan betul, maka latihan dilanjutkan dengan mengkoordinasikan gerakan lengan dan kaki renang gaya dada.

Pada tahapan ini yang perlu diperhatikan adalah:

- pada saat kedua tumit dibalik ke arah perut, kedua lengan mendayung ke arah belakang berakhir di bawah dagu;
- pada saat kedua kaki menendang air ke arah samping (kangkang), kedua lengan disorongkan lurus ke depan;
- lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.



Latihan selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan papan peluncur. Cara melakukannya sama seperti uraian di atas, hanya di sini dilakukan berenang dengan bantuan papan peluncur yang dipegang oleh kedua tangan.

4. Latihan Gerakan Pernapasan

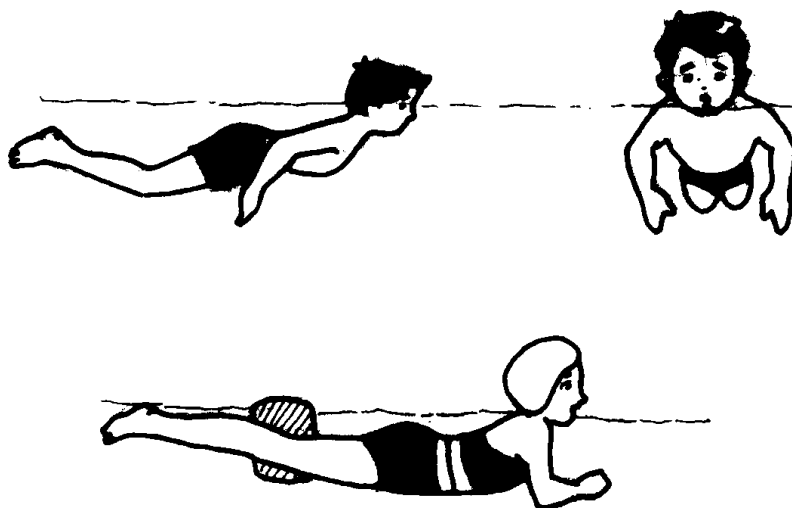
Teknik mengambil napas dalam renang sangat perlu dikuasai, karena dengan pernapasan yang baik dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan dan efisiensi.

a. Sikap awal:

- 1) berdiri di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan permukaan air;
- 2) muka masuk permukaan air menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.

b. Gerakan latihan:

- 1) prinsipnya sama dengan cara melakukan latihan gerakan tangan;
- 2) pada saat gerakan tangan mendayung ke belakang sehingga kedua tangan berada di bawah dagu, kepala diangkat ke atas untuk mengambil napas (melalui mulut);
- 3) lakukan latihan ini secara berulang-ulang;
- 4) latihan selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan papan luncur.



Catatan Penting:

Lined area for notes.

Pelajaran

6

PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar penjelajahan perkampungan di sekitar sekolah dan etika penjelajahan

Hasil Belajar

Melakukan pengenalan lingkungan luar sekolah dan etika dalam melakukan perjalanan

Indikator

- Menyusun jadwal kegiatan perjalanan
- Mendata kesulitan yang ditemukan di dalam aktivitas alam bebas
- Mengikuti jejak / simbol / sandi
- Bekerja sama dalam kelompok
- Gembira dan menyenangkan aktivitas alam bebas
- Memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar

Kegiatan penjelajahan dikenal juga dengan istilah *hiking*. Kegiatan penjelajahan memiliki beberapa manfaat, yaitu:

1. belajar hidup sederhana;
2. mengenal alam dan kawan dari dekat;
3. memperdalam kecintaan pada alam dan tanah air;
4. menambah pengalaman dan belajar mengatasi rintangan;
5. mengagumi keindahan alam;
6. mempercakup diri dan melaksanakan praktek;
7. mempraktekkan sistem kerukunan dan kerja sama;
8. dapat menghirup udara segar;
9. satu cara yang murah untuk berekreasi;
10. belajar memenuhi kewajiban masing-masing;
11. menambah pengalaman dan pengetahuan yang dapat mempertebal rasa percaya diri.

Sebelum melakukan penjelajahan ada beberapa hal yang harus direncanakan, yaitu:

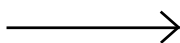
1. merencanakan tempat yang akan dituju;
2. tanggal dan jam keberangkatan;
3. acara yang akan dilakukan;
4. menentukan pos dan pembagian tugas;
5. menyiapkan alat-alat dan regu serta bekal bagi para peserta, seperti:
 - a. pakaian secukupnya;
 - b. senter;
 - c. peples (tempat minum, rancel punggung, tambang, tongkat);
 - d. keperluan pribadi seperti sikat gigi, sabun, dan pakaian.

Kesulitan yang dialami saat penjelajahan:

1. kehilangan jejak;
2. kejang-kejang otot kaki atau kram;
3. terjatuh;
4. bertemu hewan berbisa.

A. Mengikuti Jejak atau Simbol / Sandi

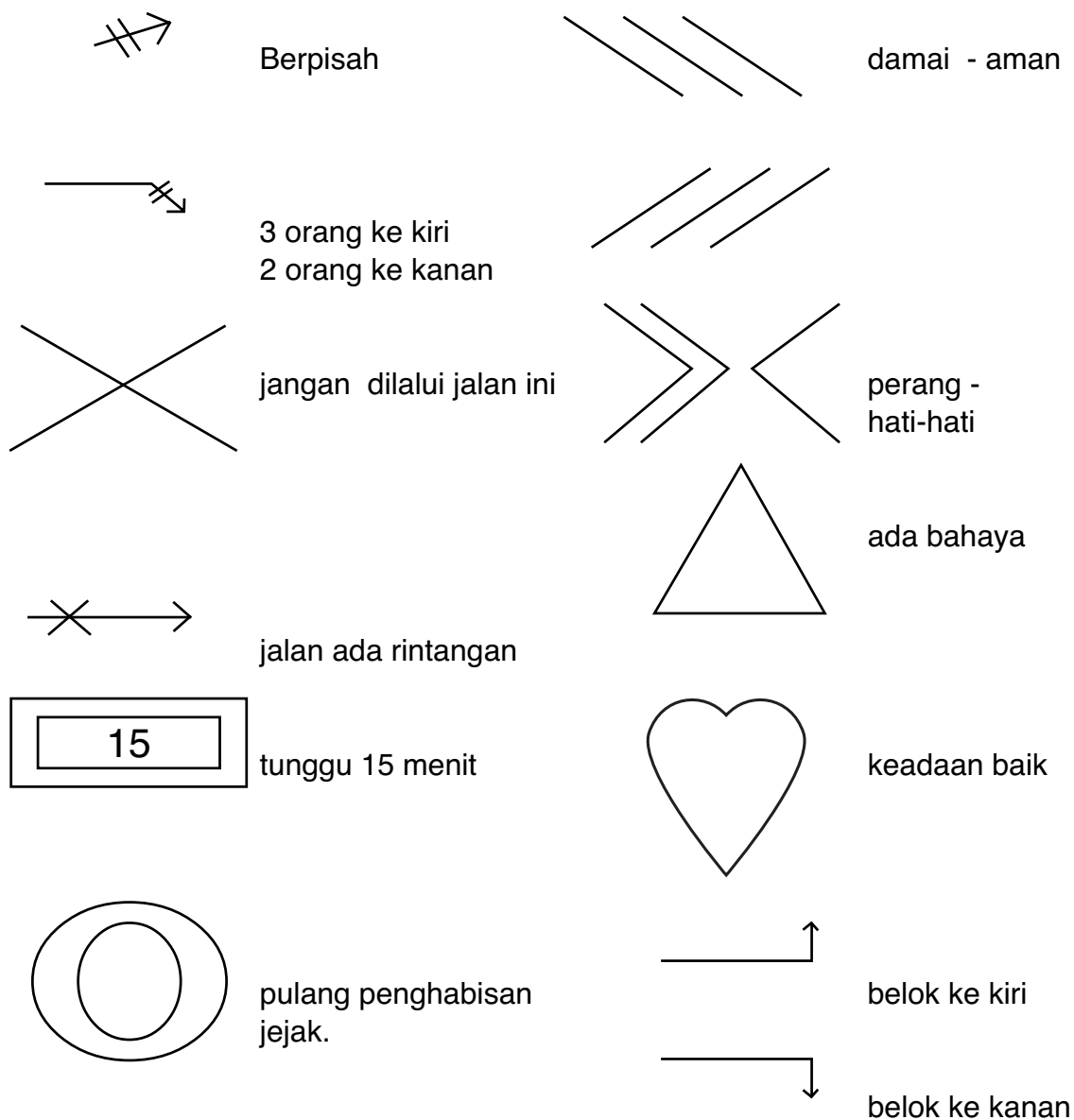
Dalam melakukan penjelajahan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan disepakati untuk mempermudah perjalanan, antara lain mengetahui dan mengartikan tanda-tanda seperti di bawah ini:



Ikuti jalan ini



bahaya minta tolong



Dalam pelaksanaan perjalanan setiap peserta harus bersedia bekerja sama dengan kelompoknya, yaitu:

1. tiap anggota kelompok harus merasa punya tanggung jawab yang sama;
2. tiap anggota harus menaruh kepercayaan kepada anggota lainnya;
3. setiap anggota harus menghargai kemampuan orang lain;
4. kurangi perasaan egois walaupun dia sangat berpengalaman;
5. hargailah orang lain dengan sewajarnya;
6. pekerjaan yang berat atau ringan harus dilaksanakan dengan penuh rasa gembira, sehingga dapat hasil yang diharapkan;

7. bila ada yang melaksanakan kegiatan ini terdapat suatu kesulitan/ masalah, perlu adanya musyawarah yang baik dan bijaksana;
8. mengutamakan kepentingan bersama (regu) daripada kepentingan pribadi;
9. setiap anggota harus dengan suka rela membantu yang lemah.

B. Bekerja Sama dan Kelompok

Keberhasilan suatu regu sangat dipengaruhi oleh kekompakan dan kerja sama regu yang baik. Oleh karena itu perlu adanya saling memberi dan menerima, yang mampu harus membantu yang lemah jangan saling mengandalkan, semua harus merasa punya hak dan tanggung jawab yang sama.

Aktivitas alam bebas harus dilakukan dengan suasana riang gembira, jangan sampai ada anggota regu yang merasa tertekan/ terpaksa. Pekerjaan yang dilakukan dengan perasaan senang akan terasa ringan dan mudah. Oleh karena itu setiap anggota regu harus dapat membuat suasana ceria pada setiap acara, jangan ada sikap saling curiga, saling menyusahkan atau merugikan.

Kepedulian terhadap lingkungan harus dimiliki oleh setiap peserta kegiatan. Hal ini karena lingkungan yang dipelihara dan dijaga kelestariannya akan banyak memberikan manfaat. Oleh sebab itu kita harus memelihara dan memperbaiki lingkungan selain mengambil manfaatnya.

Pelajaran

7

AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Kompetensi Dasar

Melakukan unsur dasar keterampilan salah satu olahraga beregu dan perorangan dengan kontrol yang baik

Indikator

Siswa dapat:

1. *Berlari dengan teknik yang benar*
2. *Melakukan gerakan kombinasi lari-lompat yang tepat*
3. *Lompat mencapai sasaran dengan gaya yang benar*
4. *Mengenal dan melakukan berbagai gaya lari dan lompat*

Siswa dapat:

1. *Melakukan keterampilan dasar memegang raket / bet*
2. *Melambung-lambungkan bola dengan raket / bet*
3. *Melakukan keterampilan memukul bola dengan berbagai arah*
4. *Menempatkan tubuh dengan berbagai posisi yang baik saat memukul*
5. *Memilih tempat yang sesuai untuk berdiri dan menerima bola*

Hasil Belajar

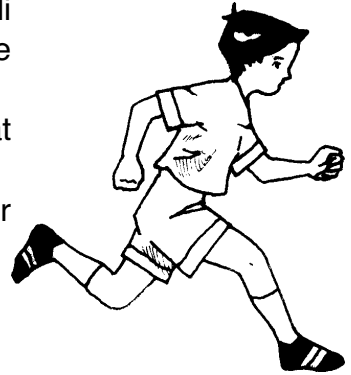
1. *Melakukan salah satu unsur dasar olahraga perorangan atletik (lari, lompat) dengan kontrol yang baik*
2. *Melakukan berbagai unsur dasar keterampilan salah satu permainan net (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan kontrol yang baik*

A. Keterampilan Dasar Atletik

1. Berlari

Dalam melakukan gerak lari yang perlu diperhatikan adalah:

- sikap badan condong ke depan secara wajar;
- lutut diangkat, langkah kaki selebar dan secepat mungkin;
- kedua lengan diayun secara rileks dengan siku ditekuk kira-kira 90 derajat;
- pandangan ke depan, dan tidak sekali-kali melihat ke kiri dan ke kanan apalagi ke belakang;
- semakin cepat gerakan kaki semakin cepat pula ayunan tangan;
- gunakanlah sol sepatu yang bergerigi agar tidak licin.

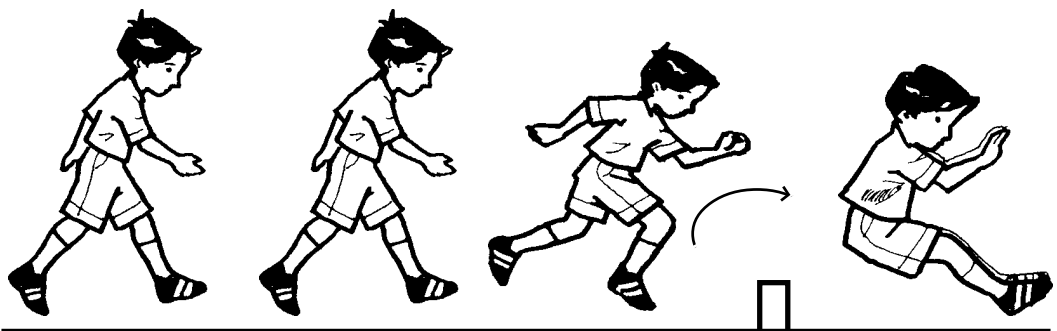


2. Kombinasi Lari dan Lompat yang Tepat

Kombinasi lari dan lompat bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki.

Cara melakukan latihan adalah:

- berbarislah secara berbanjar;
- setiap baris terdiri dari 4 sampai 6 orang;
- di depan barisan masing-masing dibuat garis batas untuk melakukan lari, setelah sampai pada garis batas lari tersebut maka dilanjutkan dengan melompat dengan menggunakan tolakan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki;
- kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian.



3. Melompat Meraih Sasaran

Cara melakukan latihan adalah:

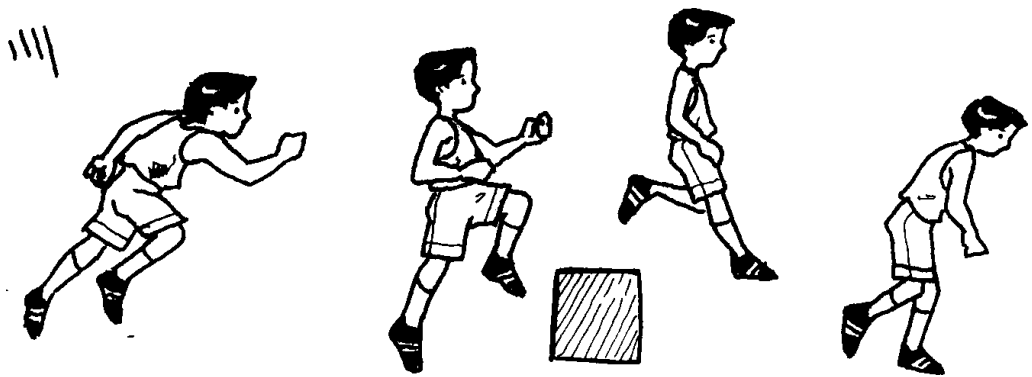
- berbarislah dalam bentuk berbanjar;
- setiap barisan terdiri dari 4 sampai 6 orang;
- di setiap barisan digantungkan sebuah benda dengan ketinggian yang disesuaikan makin lama makin tinggi;
- pada saat aba-aba dari gurumu barisan paling depan berlari menuju pada sasaran benda yang digantung;
- setelah sampai pada sasaran yang dituju langsung melompati dan meraih benda yang digantung tadi (benda itu dapat dipukul) dan mendarat dengan dua kaki dengan posisi kaki mengeper.



4. Lari Melompati Rintangan

Cara melakukan latihan adalah:

- berbarislah dalam bentuk formasi berbanjar;
- di depan barisan masing-masing diletakkan 4 kardus dengan jarak masing-masing 4 meter;
- di depan kardus terakhir dibuat masing-masing garis dengan jarak yang disesuaikan;
- setelah mendengar aba-aba dari gurumu barisan paling depan melompati kardus tadi satu-persatu, pada kardus terakhir pelari melompati sejauh-jauhnya dan mendarat menggunakan dua kaki dengan posisi mengeper;
- lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang dan bergantian;
- latihan ini mengarah kepada lompat jauh.



B. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu cabang atletik yang mengkombinasikan antara kecepatan dan kekuatan menolak. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya.

Pada lompat jauh kita mengenal tiga gaya, yaitu:

1. gaya jongkok;
2. gaya menggantung;
3. gaya berjalan di udara.

Pada lompat jauh kita mengenal empat teknik dasar, yaitu:

1. awalan;
2. tolakan atau tumpuan;
3. saat melayang;
4. mendarat.

1. Awalan

Awalan pada lompat jauh adalah lari cepat. Oleh karena itu kemampuan lari cepat yang baik merupakan modal untuk menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

Pada saat melakukan awalan, pelompat berlari-lari memasuki tempat awalan. Ketika pelompat melakukan tolakan menumpu pada awalan, pelompat harus berlari dengan kecepatan tinggi, agar tubuh bisa melayang lebih lama.

Pada saat berlari menuju papan tolakan langkah harus stabil agar dapat menginjak papan tolakan dengan tepat, jangan mengurangi kecepatan ketika akan menolak.

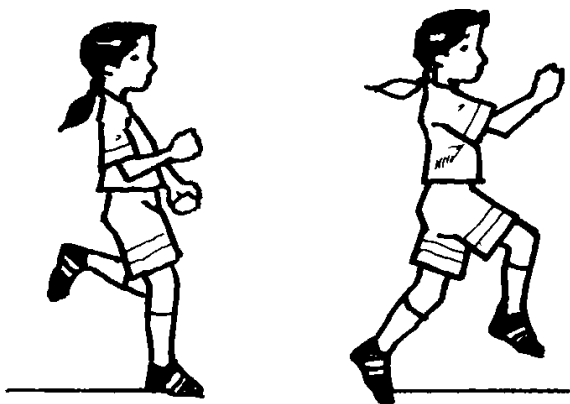
Tujuan melakukan awalan adalah sebagai berikut.

- a. Awalan yang baik akan merangsang kecepatan berlari pada waktu melompat.
- b. Awalan yang baik dilakukan pada kecepatan lari yang secepat-cepatnya dan menempati sasaran datar.
- c. Awalan yang baik bermanfaat untuk tidak mengubah langkah pada saat melompat.



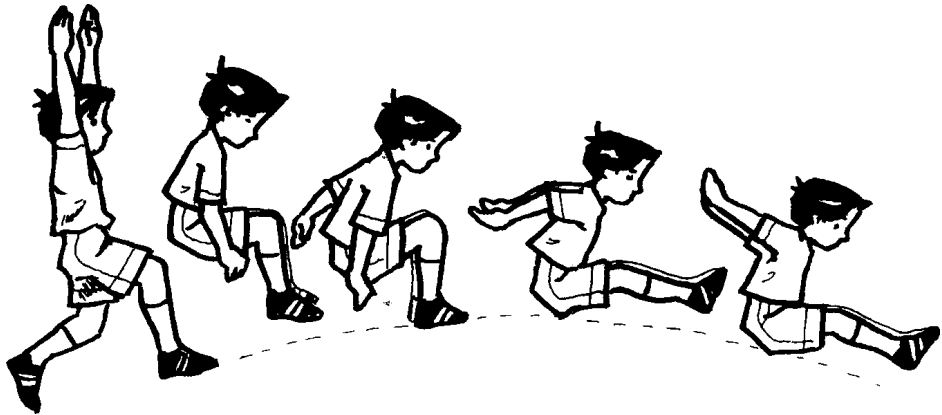
2. Tolakan

Tolakan juga merupakan teknik yang harus dilatih dan dikuasai, karena tolakan yang tidak sempurna akan menghasilkan lompatan yang tidak maksimal (gagal). Tolakan dilakukan tepat di atas papan tolakan dengan menggunakan salah satu kaki yang dirasa lebih kuat dan enak. Tolakan dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal.



3. Melayang

Perpaduan awalan/lari yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Pada saat melayang kita harus menjaga keseimbangan untuk persiapan mendarat. Pertahankan posisi saat melayang selama mungkin, jangan cepat-cepat menurunkan kaki. Sikap tubuh pada saat melayang sesuai dengan gaya yang dipakai.

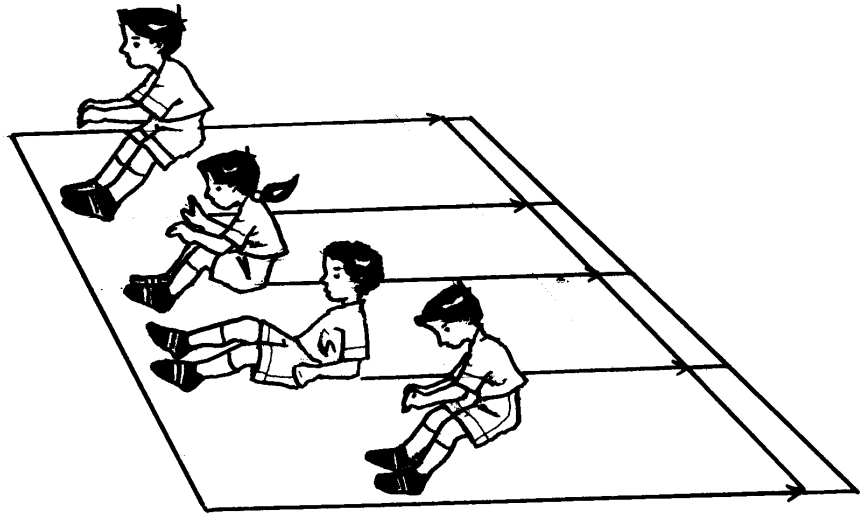


4. Pendaratan

Pendaratan merupakan gerakan yang dikoordinasikan dengan semua anggota badan yang harus dilakukan oleh pelompat jauh pada saat mendarat. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, pinggul, tangan pada saat badan melayang turun dan tumit menyentuh sasaran. Pada saat tumit menyentuh sasaran, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul.

Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung rata sejajar.

Pada saat mendarat sangat perlu menjaga keseimbangan/kestabilan tubuh agar tidak terjatuh atau bergeser ke belakang, karena akan mengurangi hasil lompatan. Hal ini karena pengukuran dilakukan pada bagian tubuh yang jaraknya paling dekat dengan papan tolakan.



Untuk dapat menguasai teknik lompat yang baik, sangat diperlukan latihan yang sungguh-sungguh dan berulang-ulang.

C. Keterampilan Dasar Salah Satu Permainan Menggunakan Net

Permainan yang menggunakan net adalah jenis permainan yang berhadapan tetapi dihalangi dengan net seperti:

- bulu tangkis (badminton);
- tenis meja (pingpong);
- tenis lapangan;

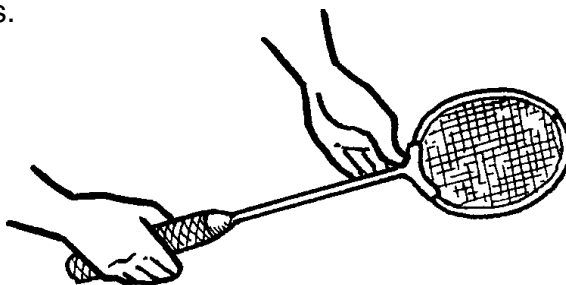
1. Keterampilan Dasar Memegang Raket

Cara memegang raket pada permainan bulu tangkis ada tiga.

a. Cara Amerika (American grip)

Cara memegangnya:

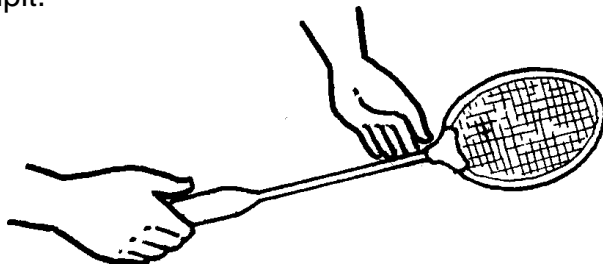
Pegang pada ujung tangkai raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai raket yang luas.



b. Cara Inggris (English grip)

Cara memegang:

Pegang raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai raket yang sempit.



c. Pegangan seperti jabatan tangan

Cara memegang:

Tangkai raket dipegang seperti kita sedang berjabat tangan dan raket agak dimiringkan. Cara ini disebut cara kombinasi antara pegangan *American grip* dan *English grip*.

2. Melambung-lambungkan Bola dengan Raket

Latihan melambung-lambungkan bola pada permainan bulu tangkis bertujuan membiasakan diri untuk mengontrol bola atau kok. Latihan ini dapat dilakukan perorangan atau beregu.



a. Latihan memukul bola perorangan dalam bentuk perlombaan

Cara melakukannya:

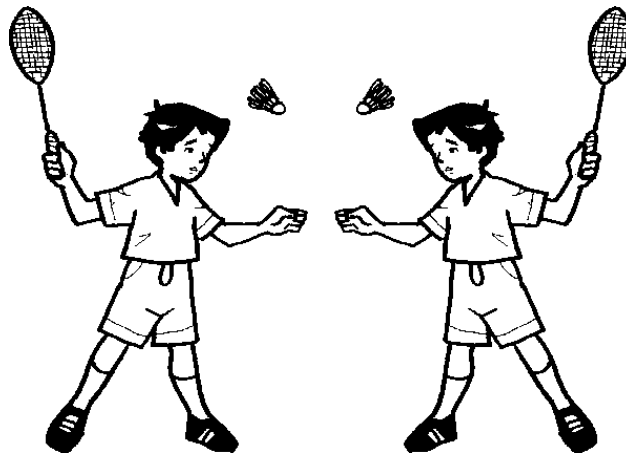
- 1) berbarislah berpencar beraturan;
- 2) masing-masing anak berjarak antara depan, belakang dan samping kira-kira 4 sampai 5 meter;
- 3) pada saat aba-aba berbunyi, masing-masing anak melambungkan kok ke atas menggunakan raket masing-masing dengan waktu yang telah ditentukan;
- 4) anak yang paling lama melambung-lambungkan bola tanpa jatuh dinyatakan sebagai pemenang.



b. Melambung-lambungkan bola berpasangan

Cara melakukannya:

- 1) berbarislah membentuk formasi dua bersaf saling berhadapan dengan jarak masing-masing 4 meter;
- 2) pada saat aba-aba dibunyikan, semua anak dengan pasangannya melakukan latihan melambungkan bola dan memukul bola secara bergantian, baik bola rendah maupun bola tinggi.



3. Jenis-jenis Pukulan pada Permainan Bulu Tangkis

- Servis - Drive - Lop - Drop shot - Smash

a. Servis

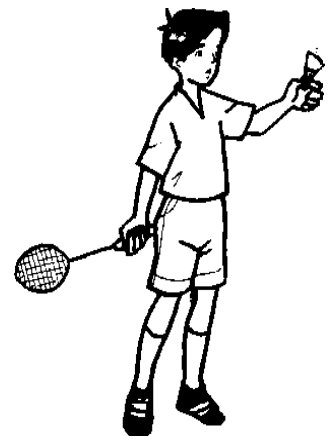
Servis adalah pukulan atau sajian pertama pada permainan bulu tangkis

Servis dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni servis pendek dan servis tinggi.

1) *Servis pendek*

Cara melakukannya:

- (a) berdiri tegak, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang bagi pemain kanan, jika pemain kiri sebaliknya;
- (b) raket berada di depan atau setinggi pinggang;
- (c) lepaskan kok dan pukul dengan raket agak pelan;
- (d) hasil pukulan pendek dan jatuh bola di depan dalam petak lawan;
- (e) pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* atau *backhand*

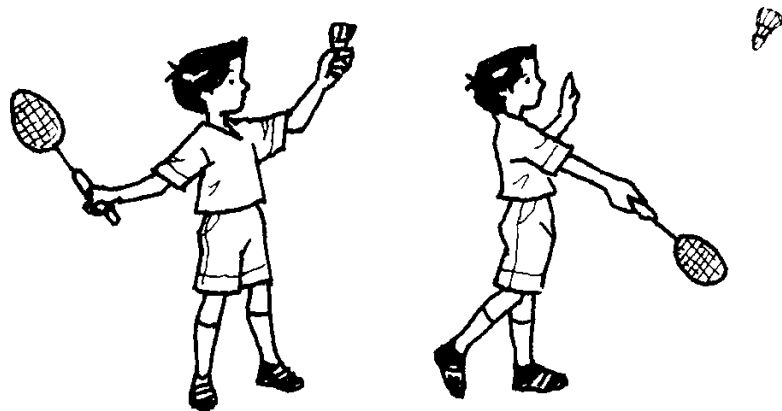


2) Servis tinggi

Pukulan ini hanya dapat dilakukan dengan cara *forehand*.

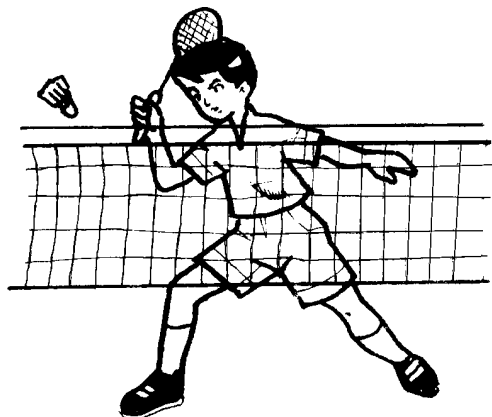
Cara melakukannya:

- (a) berdiri tegak kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang;
- (b) tangan kanan memegang raket, dan tangan kiri memegang kok;
- (c) tangan kanan ditarik ke belakang jauh dan tangan kiri angkat tinggi;
- (d) lepaskan kok dari tangan kiri bersamaan dengan tangan kanan mengayun raket kuat-kuat sehingga hasil pukulan melambung.



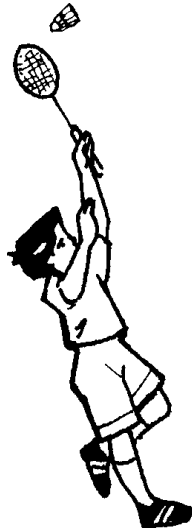
b. Pukulan drive

Pukulan drive yakni pukulan lurus sejajar dengan net.



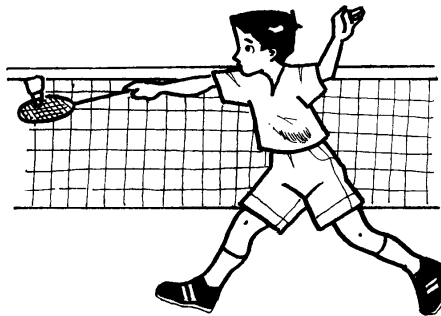
c. Pukulan lob

Pukulan lob adalah pukulan yang bolanya melambung tinggi dan jatuhnya di garis belakang daerah lawan.



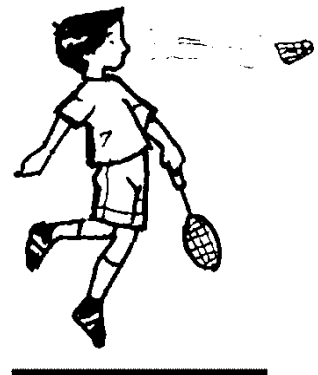
d. Pukulan drop shot

Pukulan drop shot adalah pukulan yang jatuhnya bola dekat dengan net.



e. Pukulan smash

Pukulan smash yaitu pukulan yang keras dan jatuhnya bola menukik.



Pelajaran

8

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Kompetensi Dasar

Melakukan latihan peningkatan kualitas fisik - motorik dan memperbaiki sikap tubuh dengan berbagai latihan

Indikator

Hasil Belajar

1. Melakukan latihan untuk meningkatkan kelenturan
2. Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan

Siswa dapat:

1. Berjalan atau berlari sambil menyentuh tanah
2. Meliukkan badan menggunakan alat
3. Lari jarak menengah 1 km

Siswa dapat:

1. Melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama
2. Mengetahui manfaat latihan terhadap kebugaran
3. Menjaga irama lari
4. Menerima saran untuk mengoreksi sikap tubuh.
5. Mengatur pernapasan dalam berlari
6. Mengetahui perilaku yang merusak sikap tubuh.
7. Melakukan jenis latihan untuk memperbaiki sikap tubuh

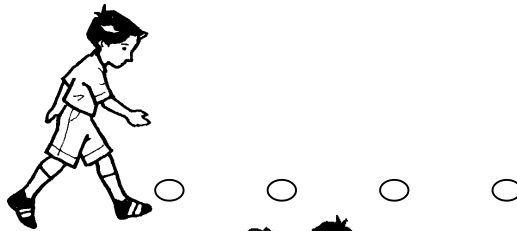
Latihan Untuk Meningkatkan Kelenturan

a. Berjalan atau berlari sambil menyentuh tanah

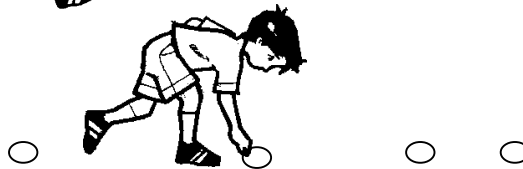
Cara melakukan latihan:

- 1) barisan dibentuk dengan formasi berbanjar;
- 2) setiap barisan terdiri dari 4 sampai 6 anak;
- 3) pada setiap barisan diletakkan benda atau diberi 4 tanda;
- 4) masing-masing tanda berjarak antara 5 sampai 7 meter dan diakhiri dengan garis finish;
- 5) pada saat aba-aba dibunyikan oleh guru, barisan yang paling depan berjalan atau berlari sampai pada tanda yang sudah ditentukan dan anak-anak langsung menyentuh tanda itu sambil membungkukkan badan dan sampai pada tanda terakhir;
- 6) setelah sampai pada tanda terakhir, anak-anak berbaris kembali di belakang garis finish sambil menunggu teman selanjutnya;
- 7) latihan ini dilakukan secara berulang-ulang, dan makin lama makin cepat.

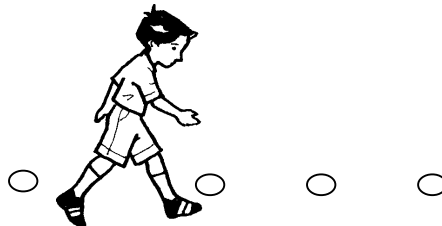
Barisan I



Barisan II



Barisan III



Barisan IV

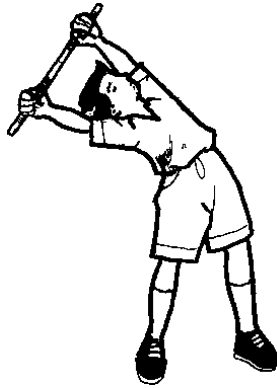


b. Meliukkan badan menggunakan alat

1) Gerakan pertama

Cara melakukan latihan:

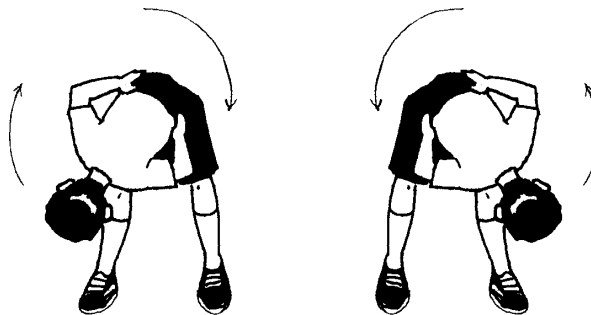
- (a) berdiri tegak, kaki agak dibuka, kedua tangan lurus ke atas sejajar bahu sambil memegang tongkat atau bola;
- (b) liukkan badanmu ke samping kiri dan ke samping kanan dengan menggunakan alat tadi, sedangkan kepala mengikuti gerakan badan, begitu pula gerakan kedua tangan.



2) Gerakan kedua

Cara melakukan latihan

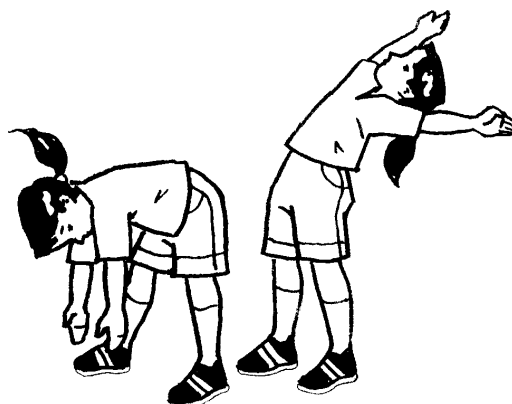
- (a) berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kedua tangan pada pinggang;
- (b) pilinkan badan ke samping kiri dan samping kanan, kepala mengikuti gerakan badan, sedangkan posisi kaki tetap lurus.



3) Gerakan ketiga

Cara melakukan latihan:

- (a) berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kedua tangan pada pinggang;
- (b) renggutkan badan ke depan dan belakang, kegiatan ini dilakukan berulang kali.



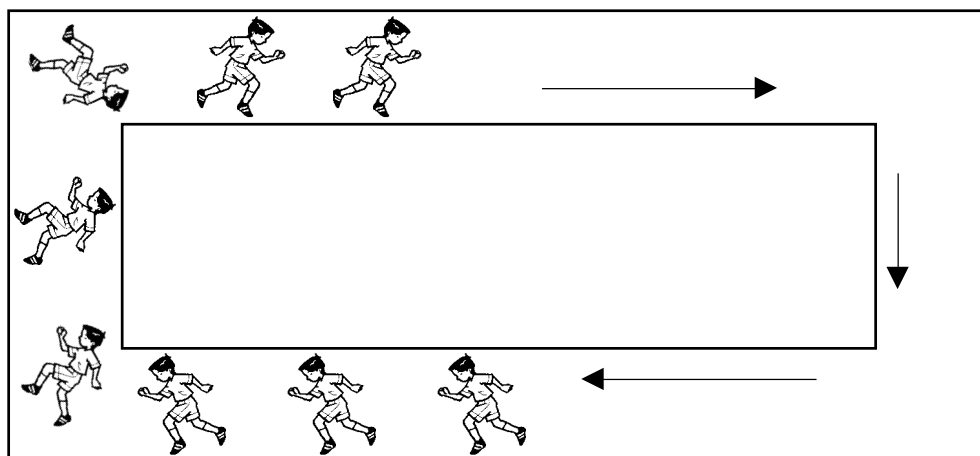
c. Meningkatkan daya tahan

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

- 1) lari mengelilingi lapangan beberapa kali dengan waktu tertentu;
- 2) lari jarak menengah 1 km tanpa istirahat.

Cara melakukan latihan.

- 1) berlari mengelilingi lapangan;
- 2) dengan putaran lima (5) sampai lima belas (15) kali putaran, tetapi perlu diingat bagi anak yang tidak sanggup melakukannya jangan dipaksa;
- 3) cara yang efektif adalah melakukan lari mengelilingi lapangan, bagi yang sudah capek boleh keluar dari lapangan atau istirahat, tetapi bagi anak yang daya tahannya kuat dapat melanjutkan lari terus, bagi yang dapat bertahan lari sampai 15 kali anak tersebut dinyatakan sebagai pemenang.



Lari jarak menengah 1 km

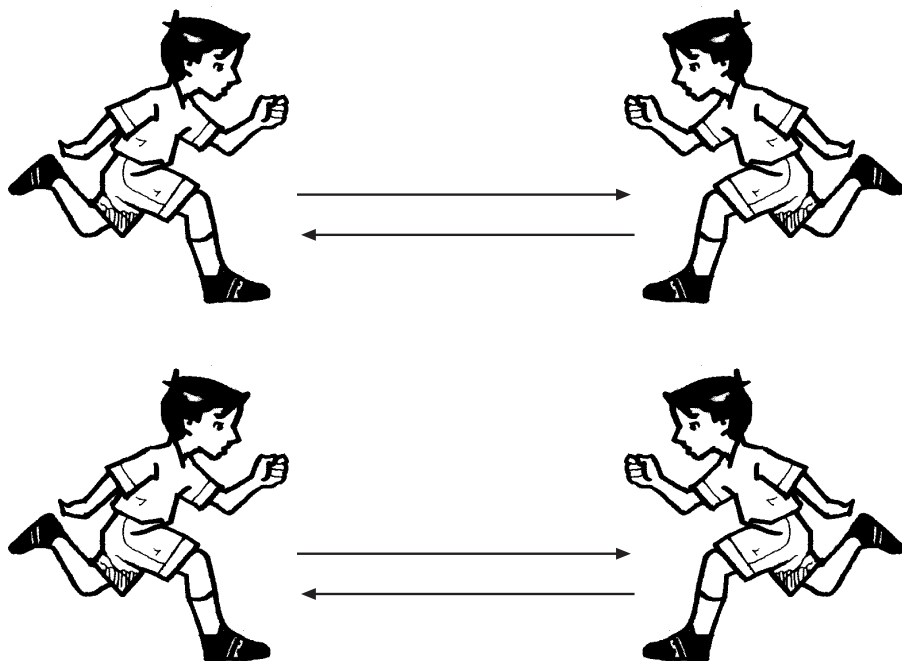
Lari jarak menengah ini dapat dilakukan di jalan umum, biasanya orang

menggunakan waktu pagi hari ketika udara masih bersih dan kendaraan belum ramai. Lari di jalan umum sebaiknya tidak seorang diri ajaklah teman atau anggota keluarga untuk lari bersama. Lari jarak menengah baik untuk daya tahan dan meningkatkan kualitas pernapasan.

Lari bolak-balik

Cara melakukan latihan:

- 1) berbarislah membentuk formasi bersaf atau berbanjar;
- 2) setiap baris melakukan lari bolak-balik, sebagai alat ukurnya adalah guru membunyikan musik dari awal sampai akhir satu lagu;
- 3) setiap anak harus lari bolak-balik sampai dengan suara musik berhenti;
- 4) anak yang dapat menyelesaikan lari sampai musik berakhir dinyatakan sebagai pemenang.



Catatan: Bagi anak yang melakukan lari bolak balik sebelum musik berbunyi mereka sudah berhenti, maka jangan dipaksa.

d. Menjaga irama lari

Untuk penghematan tenaga, irama langkah kecepatan lari harus diatur agar ketahanan dapat terjaga.

Oleh sebab itu pada saat lari terutama lari yang membutuhkan waktu cukup lama dan dengan jarak yang cukup jauh maka yang perlu diperhatikan adalah pada saat start jangan memporsir tenaga terlebih dahulu, sebab pelari dituntut untuk mengatur kecepatan berlari dengan kemampuan fisik diri sendiri.

e. Mengatur pernapasan

Setelah mengatur irama lari, jangan lupa pelari harus dapat mengatur pernapasan. Pada saat berlari usahakan pernapasan dilakukan dengan teratur dan disesuaikan dengan irama lari dan ditunjang kemampuan fisik. Dengan mengatur napas kestabilan berlari akan dapat terjaga sampai pada garis finish.

f. Jenis latihan untuk memperbaiki sikap tubuh

Latihan untuk memperbaiki sikap tubuh dapat dilakukan dengan cara, melakukan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dan dapat membentuk postur tubuh, misalnya: *push-up*, *back-up*, *squat jam*, *sit-up* dan lain-lain.

Pengaruh Latihan Terhadap Kebugaran (Kesegaran)

Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan gerakan yang betul akan berpengaruh terhadap kesegaran tubuh. Kemampuan kerja fisik akan meningkat, pekerjaan berat dapat dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Selain itu bentuk/postur tubuh akan lebih baik.

Mengoreksi Sikap Tubuh

Yang lebih mengetahui bentuk/sikap tubuh kita adalah orang lain, apalagi dalam keadaan bergerak. Oleh karena itu kita harus mau menerima saran untuk mengoreksi sikap tubuh, karena pada usia yang masih muda bentuk tubuh masih dapat diperbaiki melalui gerakan-gerakan tertentu.

Perilaku yang Merusak Tubuh

Ada beberapa perilaku yang patut dihindari dalam rangka memelihara dan menjaga sikap tubuh, yaitu:

1. posisi duduk pada waktu di kelas;
2. posisi tidur pada malam hari;
3. jangan tidur terlalu larut malam;
4. jangan melakukan gerakan di luar kemampuan kita.

Pelajaran

9

AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM

Kompetensi Dasar

Melakukan bentuk - bentuk ketangkasan yang lebih kompleks

Hasil Belajar

Melakukan bentuk-bentuk ketangkasan

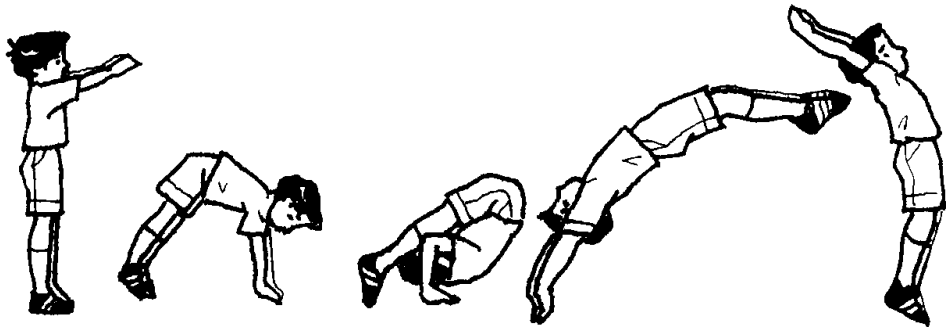
Indikator

- *Memperagakan gerakan rangkaian jalan guling - guling lenting*
- *Melakukan gerakan meroda*

a. Rangkaian jalan, guling-guling lenting

Gerakan latihan:

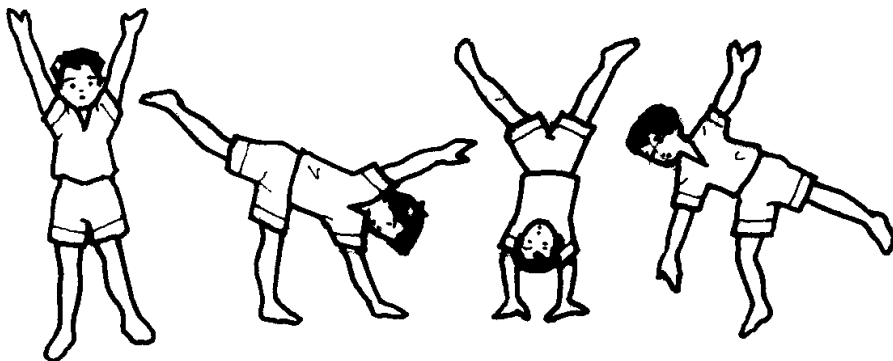
- 1) berjalan dengan perlahan-lahan pandangan lurus ke depan;
- 2) setelah sampai pada matras bungkukkan badan dan tangan memegang matras;
- 3) sikut dibengkokkan dan kepala dimasukkan di antara kedua lengan seperti sedang melakukan rol ke depan;
- 4) pada saat badan berguling ke depan, kedua kaki dirapatkan dan dilentingkan melewati atas kepala dengan serentak sambil menolakkan kedua tangan agar badan terangkat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki rapat sambil berdiri dan jaga keseimbangan agar tidak terjatuh.



b. Gerakan meroda

Meroda sering disebut *Radslag* namun istilah yang sering dipergunakan dalam pertandingan adalah *Cardwheel*.

Meroda adalah melakukan bentuk gerakan senam ke samping yakni pada waktu kedua tangan bertumpu pada lantai kedua kaki lurus ke atas, terbuka lebar ke samping. Jadi hampir sama dengan melakukan *handstand*, hanya bedanya ke samping dan kaki terbuka lebar.



Pelajaran

10

AKTIVITAS RITMIK

Kompetensi Dasar

Mengkombinasikan pola gerak kaki, tangan dan anggota tubuh lainnya berirama

Hasil Belajar

Melakukan gerak terstruktur dengan aba - aba / irama

Indikator

- *Melakukan gerak Senam Kesegaran Jasmani*
- *Menyesuaikan gerak dengan irama*
- *Melakukan pola gerak senam dengan konsisten, jelas dan lancar*

Senam kesegaran jasmani usia dini

A. Gerakan Pemanasan

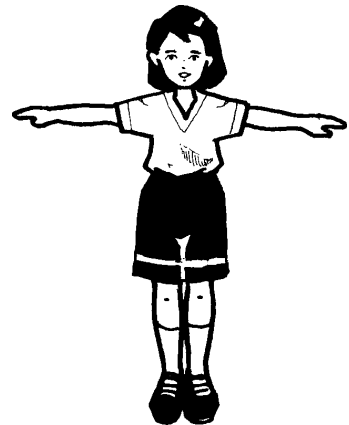
Sikap awal:

Berdiri tegak, pandangan mata lurus ke depan, lengan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi samping paha, kaki tertutup atau paralel.

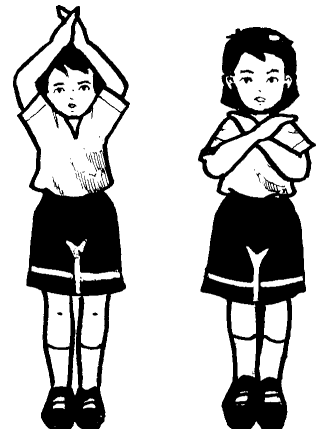


Berdoa dan salam

Hitungan 1 - 4 : Ayunkan lengan dari bawah melalui samping ke atas, jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke bawah.



Hitungan 5 - 8 : Lanjutkan ke posisi sembah, pada hitungan 8 tangan kanan meyilang di depan tangan kiri pada pergelangan tangan, di depan dada, telapak tangan menghadap ke luar.



Hitungan 1 - 8 : Pertahankan posisi sembah tersebut dan kembali ke **sikap awal** pada hitungan 8



Latihan I

Hitungan 1 - 16 : Berjalan di tempat 2 x 8 hitungan, mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut paha, tangan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal.



Hitungan 1- 16 : Ulangi berjalan di tempat 2 x 8 hitungan sambil:

Hitungan 1 - 2 : Lengan diayunkan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah dengan jari-jari tangan lurus.



Hitungan 3 - 4 : Lengan diayunkan lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.



Hitungan 5 - 6 : Lengan diayunkan lurus ke samping, telapak tangan menghadap ke bawah.



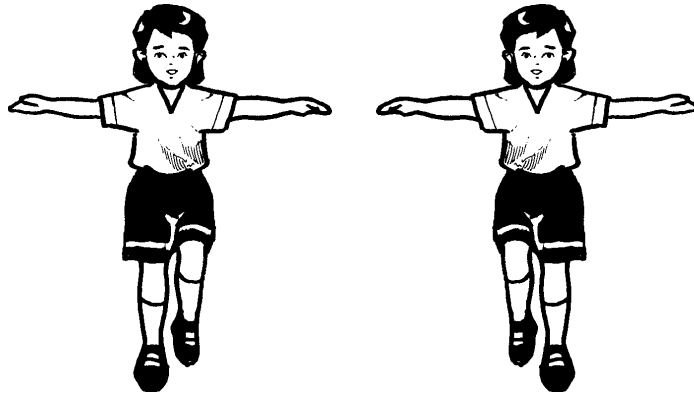
Hitungan 7 - 8 : Tepuk tangan dua kali di depan dada.



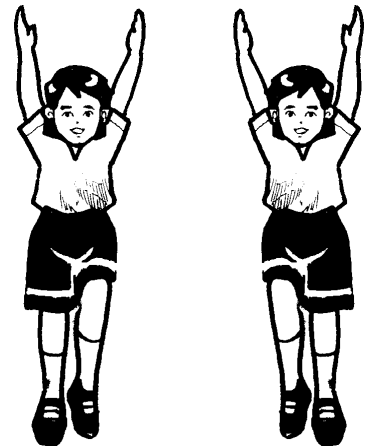
Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1-8 di atas.

Hitungan 1 -16 : Ulangi berjalan di tempat 2 x 8 hitungan, mulai kaki kanan sambil:

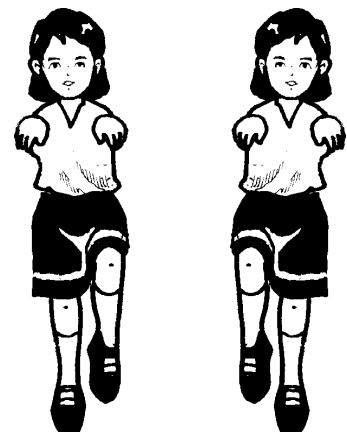
Hitungan 1 -2 : Lengan diayunkan lurus ke samping, telapak tangan menghadap ke bawah dengan jari-jari lurus.



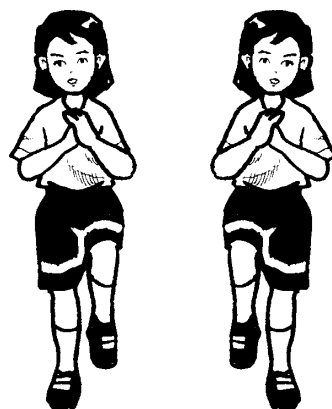
Hitungan 3 - 4 : Lengan diayunkan lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam



Hitungan 5 - 6 : Lengan diayunkan ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah



Hitungan 7 - 8 : Tepuk tangan 2 kali di depan dada



Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas

Latihan II

Hitungan 1 - 2 : Buka kaki kanan selebar bahu, paralel, tangan di pinggang 4 jari tangan rapat mengarah ke depan, ibu jari mengarah ke belakang, pandangan mata lurus ke depan, tekuk kedua lutut hingga berada tepat di atas jari-jari kaki.



Hitungan 3 - 4 : Luruskan lutut (tegak).



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas.

- Hitungan 1 - 8 : Ulangi gerakan di atas sambil:
Hitungan 1 - 2 : Kepala putar ke kanan, pandangan mata mengikuti arah kepala.



- Hitungan 3 - 4 : Kepala kembali lurus, pandangan mata kembali lurus ke depan.



- Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas ke kiri.



- Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas sambil:
Hitungan 1 - 2 : Kepala jatuhkan ke kanan, pandangan mata tetap lurus ke depan.



- Hitungan 3 - 4 : Kepala kembali lurus (tegak) dan ulangi hitungan 1 - 4 di atas ke kiri.



- Hitungan 1- 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sambil:



- Hitungan 1- 2 : Kepala tunduk



Hitungan 3 - 4 : Kepala kembali lurus (tegak)



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas

Latihan III

Hitungan 1 - 16 : Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali, kedua tangan di pinggang dengan 4 jari rapat mengarah ke depan, ibu jari mengarah ke belakang, pandangan mata ke depan, dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut sampai kedua lutut berada tepat di atas jari-jari kaki.



Hitungan 2 : Luruskan kedua lutut dan pindahkan berat badan ke kanan, kaki kiri bertumpu pada ujung telapak kaki kiri.



Hitungan 3 : Tekuk kedua lutut kembali.



Hitungan 4 : Luruskan kedua lutut dan pindahkan berat badan ke kiri, kaki kanan bertumpu pada ujung telapak kaki kanan.

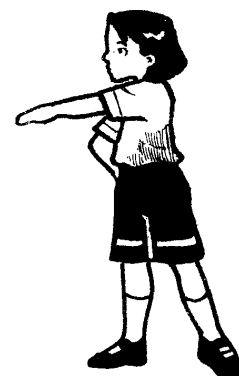


Hitungan 5 - 8 :
Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali.

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 16 di atas sambil:
Hitungan 1 : Kedua tangan di pinggang, pandangan mata lurus ke depan.



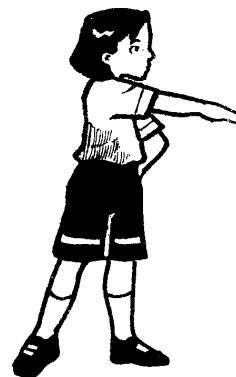
Hitungan 2 : Lengan kiri diluruskan di sudut kanan depan setinggi bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata mengarah pada jari-jari tangan kiri.



Hitungan 3 : Kedua tangan kembali ke pinggang, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 4 : Lengan kanan lurus ke sudut kiri depan setinggi bahu, jari-jari tangan lurus telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata mengarah ke jari-jari tangan kanan.



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas.
Hitungan 1 : Kedua tangan di pinggang, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 2 : Lengan kiri diluruskan ke sudut kanan atas di samping telinga sehingga dari jari-jari kiri hingga jari tangan kiri membentuk garis diagonal, jari-jari tangan diluruskan, telapak tangan menghadap ke kanan, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 3 : Kedua tangan kembali ke pinggang, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 4 : Lengan kanan diluruskan ke sudut kiri atas di samping telinga hingga dari jari-jari kaki kanan membentuk garis diagonal, jari-jari tangan lurus telapak tangan menghadap ke kiri, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas.

Latihan IV

Hitungan 1 - 16 : Langkahkan kaki ke kanan dan ke kiri sebanyak satu kali (*single step*), kedua tangan di pinggang, pandangan mata ke depan, dengan bentuk gerakan sebagai berikut:



Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu, angkat kedua bahu ke atas.

Hitungan 2 : Kaki kiri tutup ke arah kaki kanan menyentuh pada ujung telapak kaki kiri, turunkan bahu kembali.



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas ke kiri.



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali.

Hitungan 1 - 8 :

Hitungan 1- 16 : Langkahkan kaki dua kali ke kanan dan dua kali ke kiri (*double step*) bergantian, kedua tangan di pinggang, pandangan mata ke depan, dengan bentuk gerakan sebagai berikut.:

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke kanan selebar bahu.



Hitungan 2 : Rapatkan kaki kiri ke kaki kanan.



Hitungan 3 : Langkahkan kaki kanan kembali ke kanan selebar bahu.



Hitungan 4 : Kaki kiri tutup ke arah kaki kanan, tumit kiri diangkat, ujung tapak kaki kiri menyentuh lantai.



- Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 mulai dengan kaki kiri, ke kiri.
 Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas.

Latihan V

Latihan Peregangan

- Hitungan 1 - 16 : Tumit kanan dorong ke depan menyentuh lantai, jari-jari kaki kanan mengarah ke atas, lutut kaki kiri ditekuk di atas jari-jari kaki kiri, kedua tangan di pinggang pandangan mata lurus ke depan.



- Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke posisi awal, kedua lutut lurus.



- Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas dengan kaki kiri.
 Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas.



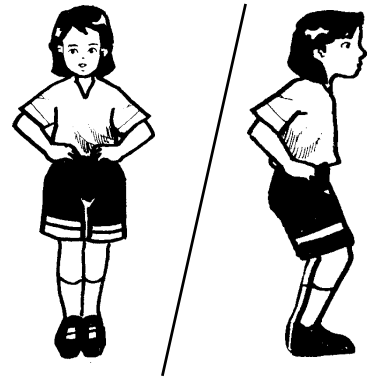
- Hitungan 1 : Ulangi hitungan 1 di atas dengan kaki kanan, tepuk tangan di depan dada.



Hitungan 2 - 4 : Pertahankan posisi hitungan 1, tepuk tangan di depan dada sebanyak 3 kali.



Hitungan 5 - 6 : Tutup kaki kanan sambil menekuk kedua lutut, kaki paralel, lutut di atas jari-jari kaki, kedua tangan kembali ke pinggang.



Tampak samping

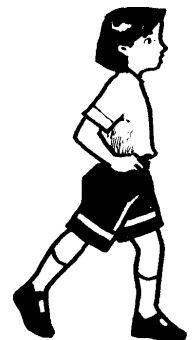
Hitungan 7 - 8 : Luruskan kedua lutut, kembali tegak.



Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 2x8 di atas mulai dari kaki kiri.

Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 : Tarik tungkai kanan ke belakang dengan ujung tapak kaki kanan menyentuh lantai (tumit tidak menyentuh lantai), lutut kiri ditekuk di atas jari-jari kaki kiri, kedua tangan di pinggang, pandangan mata lurus ke depan



Tampak samping

Hitungan 2 : Kaki kanan tutup, kembali tegak, kedua lutut lurus



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas dengan kaki kiri



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas

Hitungan 1 : Ulangi hitungan di atas, tetapi dengan seluruh telapak kaki di lantai, jari-jari kaki kanan menghadap ke depan, tepuk tangan di depan dada



Hitungan 5 -6 : Tutup kaki kanan sambil menekuk kedua lutut, kaki paralel, lutut di atas jari-jari kaki, kedua tangan kembali ke pinggang



Tampak samping

Hitungan 7 - 8 : Luruskan kedua lutut, kembali tegak



Hitungan 1 -16 : Ulangi hitungan 1 -16 di atas mulai kaki kiri

Latihan Peregangan Vb

Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 - 4 : Tekuk kedua lutut sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, badan sedikit membungkuk (mengecilkan badan), pandangan mata ke jari-jari kaki, kedua lengan silang di dada, jari-jari tangan mengepal dengan tangan kanan di depan tangan kiri, kepala tangan mengarah ke dada.



Hitungan 5 - 8 : Kaki kanan buka selebar bahu sambil meluruskan lutut, badan kembali tegak, pandangan mata ke depan, kedua lengan diluruskan ke atas membentuk huruf V, telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari tangan lurus dan diregangkan.



Hitungan 1 - 4 : Tutup kaki kanan ke kaki kiri sambil menekuk lutut dan mengecilkan badan kembali.



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 5 - 8 di atas dengan membuka kaki kiri.

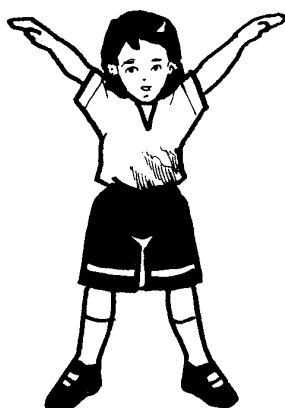


Hitungan 1 - 6

Hitungan 1 - 8 : Dalam keadaan tungkai terbuka selebar bahu, peluk sikut dengan telapak tangan (telapak tangan kanan memeluk sikut kiri, telapak tangan kiri memeluk sikut kanan) di atas kepala, sedikit di belakang kepala, lengan kanan di depan lengan kiri, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 1 - 8 : Jari-jari tangan sampai pergelangan dikibaskan, perlahan-lahan melalui samping ke bawah sebanyak 7 kali. Pada hitungan 8 kembali ke **sikap awal** dengan merapatkan kaki kiri ke kaki kanan.



B. Gerakan Inti

1. Sikap Awal

Berdiri tegak, pandangan mata lurus ke depan, lengan lurus ke bawah samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke samping paha, kaki tertutup/paralel.



2. Intro

Hitungan 1 - 16 : Berjalan di tempat 2 x 8 hitungan, dimulai dengan mengangkat lutut kanan setinggi paha, lengan diayunkan bergantian setinggi dada ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal, pada hitungan 8 terakhir kembali ke **sikap awal**, tetapi tangan dalam keadaan mengepal mengarah ke paha.

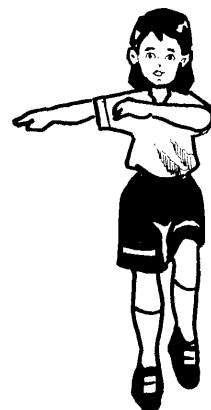


3. Gerakan Inti I a

Hitungan 1 - 16

Hitungan 1

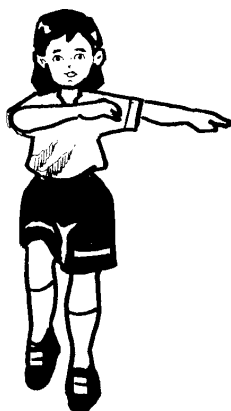
: Angkat lutut kanan setinggi pinggul membentuk sudut 90 derajat, jari-jari kaki menggantung, angkat lengan kanan lurus ke samping setinggi bahu, lengan kiri ditekuk di depan dada membentuk sudut 90 derajat setinggi bahu, kedua tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke bawah.



Hitungan 2 : Kaki rapat dan lengan kembali ke **sikap awal** dengan kedua tangan mengepal dan kedua tangan mengarah ke paha.



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas dengan kaki kiri.



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas.

Hitungan 1 - 8 : Berjalan di tempat sebanyak 8 kali, mulai kaki kanan, dengan mengangkat lutut setinggi paha, lengan diayunkan bergantian setinggi dada ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal.



Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 - 16 di atas.

4. Latihan Inti I b

Hitungan 1 - 8 : Seolah-olah berjalan pada balok keseimbangan (dalam satu garis lurus) dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 - 2 : Kaki kanan maju di depan kaki kiri, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kiri di atas ke tangan kanan di bawah, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 3 - 4 : Kaki kiri maju di depan kaki kanan, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal tangan kanan di atas ke tangan kiri di bawah, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata lurus ke depan.



Hitungan 5 - 6 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas.

Hitungan 7 - 8 : Loncat (pada dua kaki) kaki kanan tetap depan kaki kiri dan mendarat dengan menekuk kedua lutut, tepuk tangan di depan dada sebanyak 2x.



Hitungan 1 - 8 : Masih berjalan seperti pada balok keseimbangan, tetapi dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 - 2 : Kaki kanan mundur di belakang kaki kiri, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kiri di atas ke tangan kanan di bawah, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 3 - 4 : Kaki kiri mundur di belakang kaki kanan, kedua lutut sedikit ditekuk, tangan membentuk diagonal dari tangan kanan di atas ke tangan kiri di bawah, pandangan lurus ke depan



Hitungan 5 - 6 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas

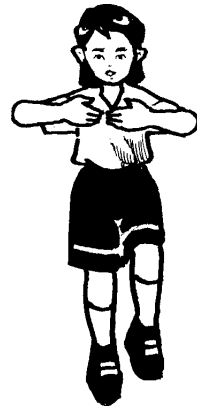
Hitungan 7 - 8 : Loncat (pada dua kaki), kaki kanan tetap di belakang kaki kiri dan mendarat dengan menekuk kedua lutut, tepuk tangan di depan dada 2 kali



Hitungan 1 - 16: Ulangi hitungan 1 -16 terakhir

Latihan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Hitungan 1 - 8 : Berjalan di tempat 8 hitungan, mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha, lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal. Pada hitungan ke-7 jari-jari tangan menyentuh dada, sikut mengarah ke samping.



Pada hitungan ke-8, kedua lengan lurus ke atas membentuk huruf V, jari-jari tangan lurus rapat, telapak tangan mengarah ke dalam, sambil bersorak “Hore”



Hitungan 1 - 8 : Lanjutkan berjalan di tempat 8 hitungan

Ulangi Latihan Inti 1a dan 1b
Ulangi Latihan Peralihan

Latihan Inti 2

Hitungan 1 - 16 : Pindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 : Tekuk kedua lutut sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, kedua lengan lurus ke bawah di samping paha, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke paha



Hitungan 2 : Luruskan kedua lutut dan memindahkan berat badan ke kanan, kaki kiri bertumpu pada ujung tapak kaki kiri, ayun kedua lengan setinggi bahu, telapak tangan mengarah ke bawah sambil memutar badan bagian atas (pinggang ke atas) ke kanan, pandangan mata ke kanan



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 ke kiri

Hitungan 5 -8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas

Hitungan 1 -8 : Ulangi 1- 8 di atas



Hitungan 1- 16 : Pindahkan berat badan sebanyak 8 kali dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 : Kedua lengan ke bawah samping paha, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke paha



Hitungan 2 : Badan bagian atas (pinggang ke atas) dimiringkan ke kanan, telapak tangan kiri menggeser badan sampai ke pinggang dengan jari-jari tangan rapat mengarah ke bawah, lengan kanan diayunkan menjauh ke kanan setinggi pinggul, jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke bawah, pandangan mata ke jari tangan kanan



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 ke kiri
 Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1- 4 di atas
 Hitungan 1- 8 : Ulangi hitungan 1- 8 di atas



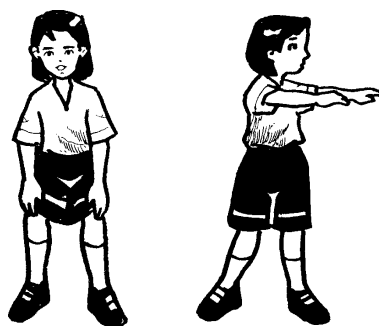
Hitungan 1 - 8 : Pindahkan berat badan sebanyak 4 kali dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:



Hitungan 2 : Ayun kedua lengan ke kanan sejajar setinggi bahu, telapak tangan mengarah ke bawah, pandangan mata ke jari tangan kanan.



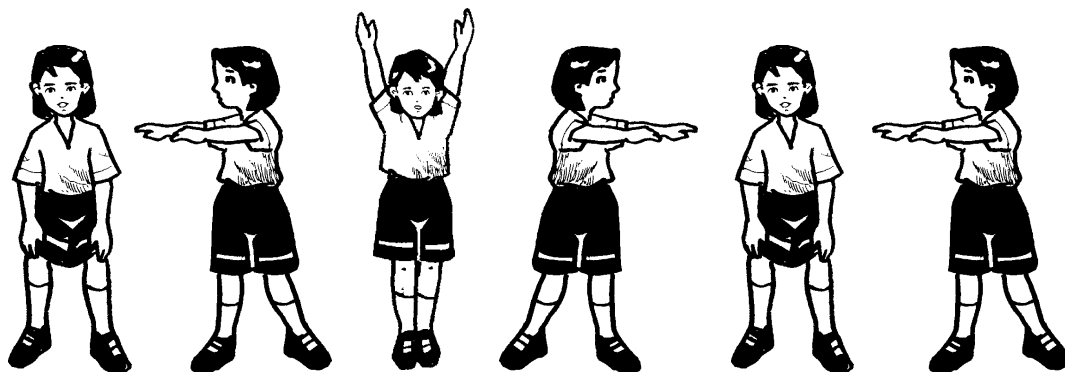
Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 ke kiri



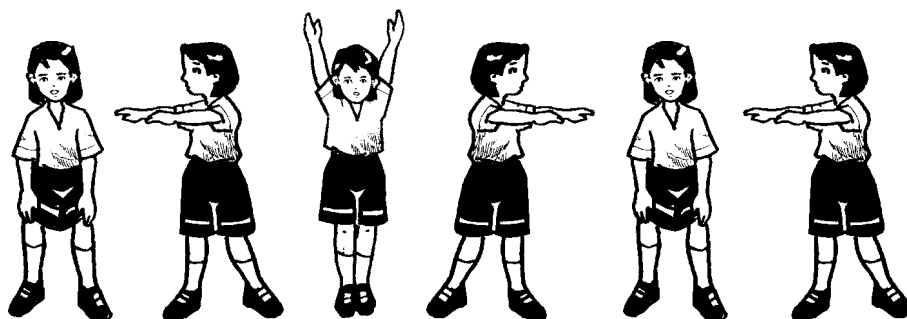
Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas

Hitungan 1 - 8 : Langkah kuda ke samping (galop) ke kanan dan ke kiri dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 - 4 : Sambil melakukan langkah kuda ke kanan ayunkan kedua lengan membuat satu setengah lingkaran berlawanan dengan arah putaran jarum jam. Pada hitungan ke-4 kedua lengan tiba di sisi kanan sejajar dan setinggi bahu, telapak tangan mengarah ke bawah, pandangan mata ke jari tangan kanan



Hitungan 5 - 8 : Sambil melakukan langkah kuda ke kiri ayunkan kedua lengan membuat satu setengah lingkaran searah jarum jam. Pada hitungan ke-4 kedua lengan tiba di sisi kiri sejajar dan setinggi bahu, telapak tangan mengarah ke bawah dan pandangan mata ke jari tangan kiri

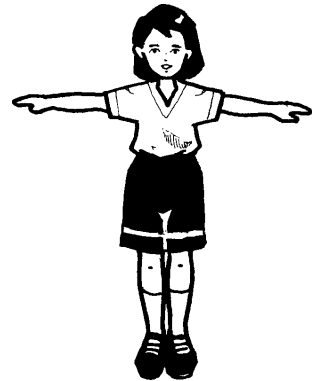


Hitungan 1 -16 : Ulangi hitungan 2 x 8 terakhir

Ulangi Latihan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Ulangi Latihan Inti 2

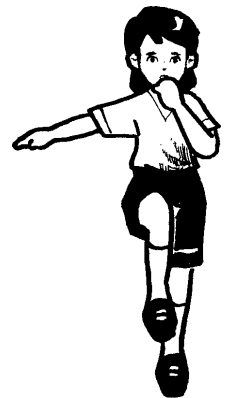
Ulangi Latihan Peralihan : Bentuk gerakan seperti di atas, tetapi pada hitungan ke-8 terakhir kedua lengan lurus di samping bahu, jari-jari tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke bawah, pandangan lurus ke depan



Latihan Inti 3

Hitungan 1- 16 : Gerakan silat sikut silang dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

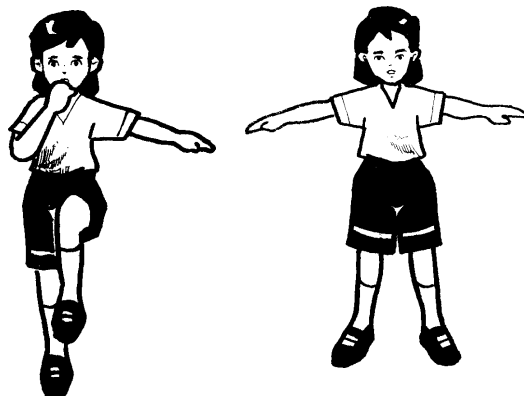
Hitungan 1 : Angkat lutut kanan serong ke kiri depan membentuk sudut 90 derajat, jari-jari kaki menggantung, lengan kanan tetap di samping bahu, sikut kiri menyikut ke arah lutut kanan, di depan bahu kiri, kepala tangan mengarah ke dahi, pandangan lurus ke depan



Hitungan 2 : Kaki kanan buka selebar bahu dengan kedua lengan lurus di samping bahu, kedua tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke bawah



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas dengan lutut kiri dan sikut kanan



Hitungan 5 - 8

Hitungan 1- 8 : Ulangi hitungan 1- 4 di atas, tetapi pada hitungan 8 terakhir: kaki kiri dibuka selebar bahu, kedua lengan diluruskan ke depan sejajar setinggi bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah



Hitungan 1 - 16 : Gerakan silat sikut belakang, dengan bentuk gerakan berturut-turut, sebagai berikut:

Hitungan 1 : Angkat kaki kanan serong ke kiri belakang ke arah betis kiri (tidak menyentuh betis), jari-jari kaki menggantung, kedua siku menyikut ke belakang sampai kepalan tangan di pinggang, kepalan tangan itu mengarah ke atas, pandangan mata ke atas, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 2 : Buka kaki kanan selebar bahu, kedua lengan diluruskan ke depan sejajar setinggi bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1- 2 dengan mengangkat kaki kiri



Hitungan 5 - 8

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 8 terakhir kaki kiri kembali ke **sikap awal**, kedua lengan lurus ke atas, jari-jari tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke dalam



Hitungan 1 -16 : Gerakan silat kepruk tangan menyilang, dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

Hitungan 1 : Angkat lutut kanan setinggi pinggul, membentuk sudut 90 derajat, jari-jari kaki menggantung, kepalan tangan kiri memukul lutut kanan dengan kepalan menghadap ke atas, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke **sikap awal**, kedua lengan kembali ke atas sejajar, jari-jari tangan mengepal, kepalan tangan mengarah ke dalam



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 dengan mengangkat kaki kiri dan memukul (mengepruk) dengan tangan kanan



Hitungan 5 - 8

Hitungan 1- 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 8 terakhir; kaki kiri kembali ke **sikap awal**, kedua lengan ditekuk di depan dada, jari-jari tangan mengepal, kepalan tangan mengarah ke bawah, siku mengarah ke samping



Hitungan 1- 16

Hitungan 1 : Letakkan tumit kanan jauh ke samping di lantai, jari-jari kaki kanan menghadap ke atas, lutut kiri ditekuk tepat di atas jari-jari kaki kiri, luruskan sikut sehingga kedua lengan lurus di samping bahu, kedua tangan mengepal, kepalan tangan mengarah ke bawah, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 2 : Kaki kanan kembali ke **sikap awal**, kedua sikut ditekuk sehingga kepalan tangan kembali di depan dada



Hitunga 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas dengan kaki kiri



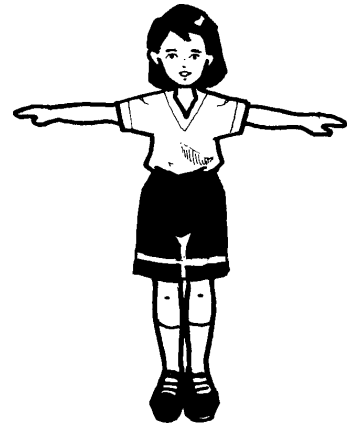
Hitungan 5 - 8

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1-4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 8 terakhir kembali ke **sikap awal**.



Latihan Peralihan (2 x 8 hitungan)

Untuk latihan **Inti 3**, pada hitungan 8 terakhir; kedua lengan lurus di samping bahu, jari-jari tangan mengepal, kepalan tangan mengarah ke bawah, pandangan mata lurus ke depan



Ulangi latihan Inti 3

Ulangi latihan peralihan

Latihan Inti 4

Hitungan 1 - 16 : Lari di tempat (*jogging*) sebanyak 2 x 8 hitungan dengan lutut diangkat setinggi paha, dimulai dengan kaki kanan, lengan diayunkan bergantian setinggi dada ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal



Hitungan 1-2 : Jogging sambil maju membentuk segiempat ke arah kanan (↘), kemudian ke arah kiri (↙), lengan tetap diayunkan bergantian. Rincian hitungan dan arah gerakan sebagai berikut:

Hitungan 3 - 4 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi kanan dan pada hitungan 4 tepuk tangan satu kali



Hitungan 5 - 8 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi belakang dan pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali



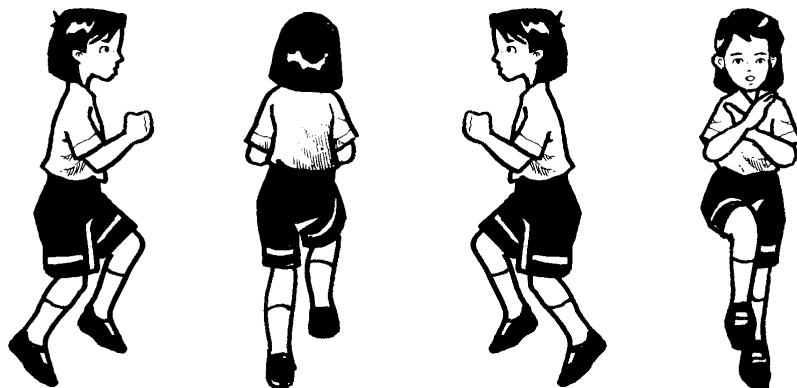
Hitungan 1- 4 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi kiri dan pada hitungan ke 4 tepuk tangan satu kali



Hitungan 5 - 8 : Menghadap kanan, lari maju ke sisi depan dan pada hitungan 8 tepuk tangan satu kali



Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 - 16 di atas ke arah kiri, mulai kaki kanan.



Hitungan 1 - 16 : Lompat serong (*ski jump*) di tempat bergantian ke sudut kanan depan dan sudut kiri depan sebanyak 8 kali, dengan bentuk gerakan berturut-turut sebagai berikut:

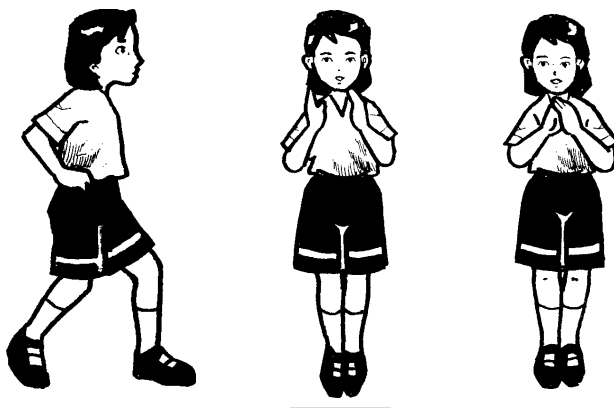
Hitungan 1 : Kaki kanan melangkah ke samping dengan jari-jari kaki kanan mengarah ke sudut kanan depan, kedua lutut sedikit ditekuk, seluruh badan menghadap ke sudut kanan depan, siku ditekuk dengan tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke dalam, kemudian lengan diayunkan dari kepala tangan di samping pinggang ke depan dada, pandangan mata ke sudut kanan depan



Hitungan 2 : Loncat, kaki kiri menutup ke arah kaki kanan, menghadap lurus ke depan, tepuk tangan di depan dada



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas ke sudut kiri depan dengan kaki kiri



Hitungan 5 - 8

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali

Peralihan

Ulangi Latihan Inti 4

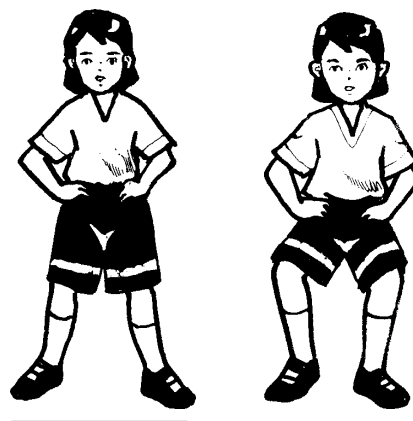
Ulangi Peralihan : Tetapi pada hitungan 8 terakhir; kembali ke **sikap awal**, dengan tangan di pinggang, empat jari tangan lurus rapat mengarah ke depan, ibu jari mengarah ke belakang



Latihan Inti 5

Hitungan 1 - 8

Hitungan 1 : Loncat sambil membuka kedua kaki selebar bahu, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 2 : Lompat bertumpu di kaki kanan, kaki kiri diangkat ke belakang ke arah betis (tidak menyentuh betis), jari-jari kaki menggantung, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 ke arah kiri, dengan mengangkat kaki kanan



Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1- 4 di atas

Hiitungan 1 - 8 : Loncat kangkang (*jumping jack*) selebar bahu sebanyak 4 kali, kedua tangan di pinggang, pandangan mata lurus ke depan

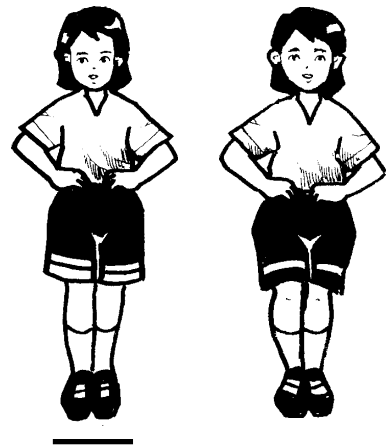


Tampak samping

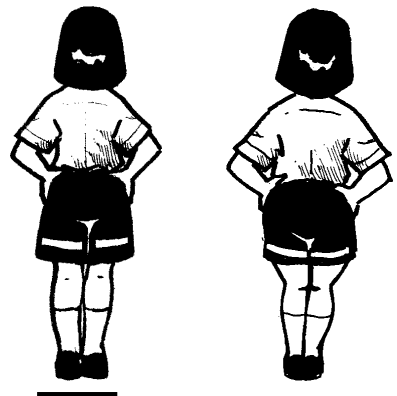
Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 2 x 8 terakhir

Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 - 3 : Loncat dengan kedua kaki tertutup (paralel) sebanyak 3 kali, kedua tangan di pinggang, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 4 : Loncat dengan kedua kaki tertutup sambil berputar setengah putaran ke kanan berakhir menghadap belakang, sambil bersuara “HUP”!



Hitungan 5 - 8 : Luruskan kedua lutut sambil bertepuk tangan di depan dada sebanyak 2 kali yaitu pada hitungan 5 dan hitungan 7



Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas, dimulai dengan menghadap belakang, berputar setengah putaran ke kanan, berakhir menghadap depan

Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 2 x 8 terakhir, hanya berputar ke arah kiri.

Latihan peralihan (2x8 hitungan) : Untuk latihan Inti 5 pada hitungan 8 terakhir; kembali ke **sikap awal** dengan tangan di pinggang empat jari tangan lurus rapat mengarah ke depan, ibu jari mengarah ke belakang



Ulangi Latihan Inti 5
Ulangi Peralihan
Transisi

Latihan 1

Hitungan 1- 32

Hitungan 1 - 4 : Berjalan maju sambil menekuk lutut (rendah) sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, dimulai kaki kanan sebanyak 4 langkah, pandangan mata lurus ke depan.



Tampak samping

Hitungan 5 - 8 : Berjalan di tempat sambil mengangkat tumit (jinjit) sebanyak 4 kali, dimulai kaki kanan, kedua lengan diluruskan melalui bahu ke atas, jari-jari tangan di luruskan, telapak tangan menghadap ke dalam



Hitungan 1- 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas, tetapi berjalan mundur, dimulai dengan kaki kanan

Hitungan 1 -16 : Ulangi latihan 1 -16 di atas

Hitungan 1 - 32

Hitungan 1 - 4 : Berjalan di tempat (*marching*) sebanyak 4 kali, mulai kaki kanan dengan mengangkat lutut setinggi paha, kedua tangan di pinggang



Hitungan 5 - 8 : Buat langkah segitiga (*easy walk*), kedua tangan tetap di pinggang, dengan rincian hitungan dan gerakan sebagai berikut:

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan maju serong ke kanan selebar bahu



Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri maju serong ke kiri selebar bahu di samping kaki kanan



Hitungan 7 : Langkahkan kaki kanan mundur serong ke kiri (kembali ke tempat semula)



Hitungan 8 : Tutup kaki kiri ke kaki kanan



Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas

Hitungan 1 -16 : Ulangi hitungan 1 -16 di atas (*marching* dan *easy walk*) sebanyak 2 kali, tetapi lengan diayunkan bergantian setinggi dada, ke arah dagu, jari-jari tangan mengepal



Latihan 2

Hitungan 1 - 16

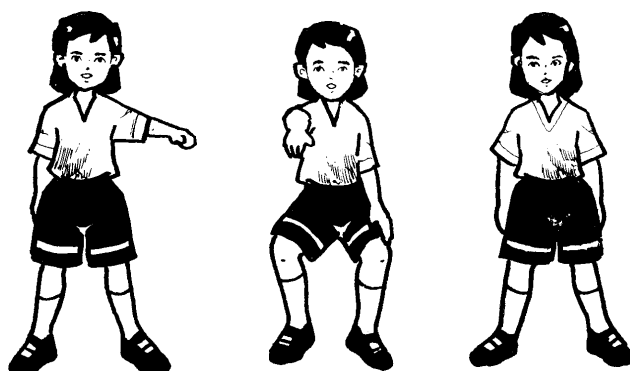
Hitungan 1 : Kedua tungkai dibuka selebar bahu, ditekuk sampai kedua lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, lengan kiri lurus ke bawah, di samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi paha, lengan kanan diangkat ke samping setinggi bahu, lengan atas dan lengan bawah membentuk sudut 90 derajat, jari-jari tangan lurus dan berada di depan sikut, telapak tangan mengarah ke bawah, kemudian lengan tersebut didorong lurus ke depan sampai jari-jari tangan ada di depan bahu



- Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1
 Hitungan 3 - 4 : Luruskan kedua lutut, lengan kanan kembali lurus ke bawah di samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi samping paha



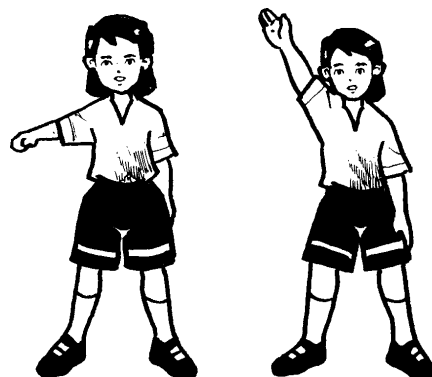
- Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas mulai dengan lengan kiri



- Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas

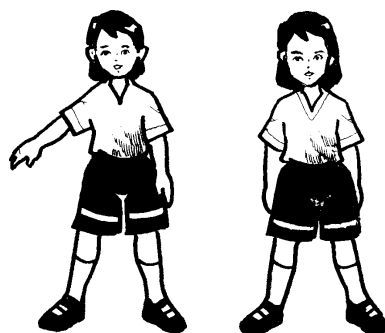
Hitungan 1 - 16

- Hitungan 1 : Tekuk lutut sampai kedua lutut berada tepat di atas jari kaki, lengan kiri lurus di samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi samping paha, lengan kanan diangkat melalui depan ke atas di samping telinga (membentuk setengah lingkaran), jari-jari tangan lurus, pada saat di atas telapak tangan menghadap ke depan



- Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 3 - 4 : Luruskan kedua lutut, gerakan lengan kanan dilanjutkan dengan meneruskan putaran lengan sampai kembali ke sikap awal melalui belakang, pada saat di belakang telapak tangan menghadap ke bawah

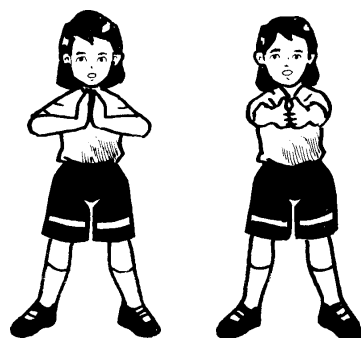


Hitungan 5 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 dengan lengan kiri

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas

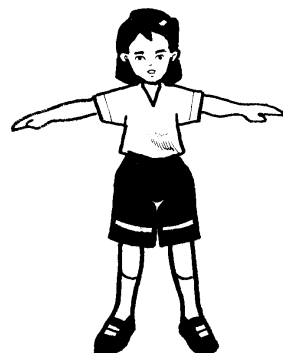
Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 : Tekuk lutut sampai kedua lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, kedua lengan di depan dada, sikut mengarah ke samping, telapak tangan saling menempel, jari-jari rapat mengarah ke depan, kemudian dorong lurus ke depan setinggi bahu, tetap dengan telapak tangan menempel dan jari-jari rapat menghadap ke depan



Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 3 - 4 : Luruskan kedua lutut, sambil membuka kedua lengan sampai di samping bahu, telapak tangan menghadap ke belakang



Hitunga 5 - 8

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 sebanyak 3 kali

Hitungan 1 - 16

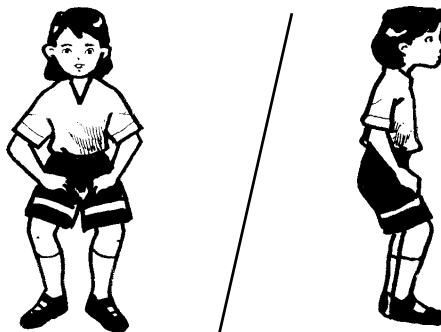
Hitungan 1 : Mengangkat kedua tumit (jinjit), kedua lengan ke atas membentuk huruf V, telapak tangan menghadap ke dalam



Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 3 - 4 : Tekuk kedua lutut sampai berada tepat di atas jari-jari kaki, condongkan badan ke depan, tetap dengan punggung lurus, pandangan lurus ke depan kedua tangan letakkan di tengah paha, jari-jari lurus dan rapat, saling berhadapan, sikut mengarah ke samping

Hitungan 5 - 8



Tampak samping

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 8 terakhir kedua lutut diluruskan, badan kembali tegak, kedua lengan lurus ke bawah di samping badan, kedua tangan mengepal, kepala tangan mengarah ke depan



Hitungan 8 terakhir

Latihan 3

Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 : Tekuk lutut sampai kedua lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, kedua sikut ditekuk, kepalan tangan mendekat ke arah bahu



Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 3 - 4 : Luruskan kedua lutut, kedua lengan kembali lurus ke bawah di samping badan, kedua tangan mengepal, kepalan tangan mengarah ke depan



Hitungan 5 - 8

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 7 - 8 terakhir, angkat kedua lengan sehingga sikut berada di depan dada setinggi bahu membentuk sudut 90 derajat, jari-jari tangan mengepal, kepalan tangan mengarah ke dahi



Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 : Tekuk lutut sampai kedua lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, kedua lengan dibuka sampai di samping bahu, sikut tetap setinggi bahu, posisi tangan tidak berubah, kepalan tangan menghadap ke dalam



Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 3 - 4 : Luruskan kedua lutut, kedua lengan kembali ke depan setinggi bahu dengan posisi tangan tetap, kepalan tangan mengarah ke dahi

Hitungan 5 - 8



Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 7 - 8 terakhir, kedua tangan diletakkan di belakang telinga, kepalan tangan menghadap ke depan, sikut mengarah ke samping, tetap tinggi (tidak menurun)



Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 : Tekuk lutut sampai kedua lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, kedua tangan diluruskan mengepal membentuk huruf V, kepalan tangan menghadap ke depan



Hitungan 2 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 3 - 4 : Luruskan kedua lutut, kedua tangan kembali ke belakang telinga



Hitungan 5 - 8

Hitungan 1- 8 : Ulangi hitungan 1 - 4 di atas sebanyak 3 kali, tetapi pada hitungan 7 -8 terakhir, turunkan kedua lengan melalui samping ke bawah, di samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi samping paha



Hitungan 1 - 16

Hitungan 1 - 8 : Jari-jari tangan sampai pergelangan tangan dikibaskan sebanyak 8 kali, sambil perlahan-lahan ke atas melalui samping. Pada hitungan 4 melalui samping bahu dan pada hitungan 8 tiba di atas (huruf V) sambil bersorak “HORE”



Hitungan 1 - 8 : Jari-jari tangan sampai pergelangan tangan dikibaskan sebanyak 8 kali sambil perlahan-lahan ke bawah melalui samping. Pada hitungan 8 kembali ke **sikap awal** dengan merapatkan kaki kanan ke kaki kiri



C. Gerakan pendinginan

Sikap awal : Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, lengan lurus ke bawah di samping badan, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke sisi samping paha, kaki tertutup/paralel



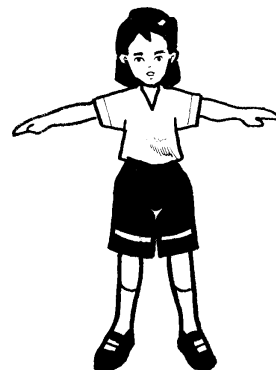
Intro : 1- 4

Hitungan 1 - 16

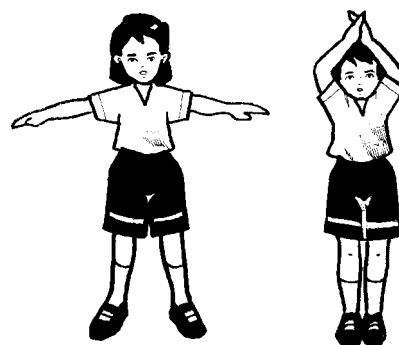
Hitungan 1 - 4 : Sambil membuka kaki kanan ke samping selebar bahu pada hitungan 1, tarik napas, lengan diangkat lurus melalui depan ke atas, jari-jari tangan lurus rapat, telapak tangan menghadap ke dalam, tiba di atas samping telinga pada hitungan 4



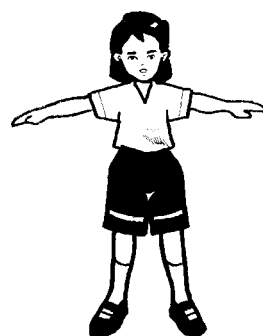
Hitungan 5 - 8 : Hembuskan napas, lengan diturunkan melalui samping ke bawah, telapak tangan mengarah ke bawah, pada hitungan 8 kedua lengan saling bersilangan pada pergelangan tangan, lengan kanan di depan lengan kiri, telapak tangan menghadap ke luar



Hitungan 1 - 4 : Tarik napas, lengan diangkat lurus melalui samping ke atas, jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke bawah, pada hitungan 4 kedua lengan saling bersilangan di atas kepala pada pergelangan tangan, lengan kanan di depan lengan kiri, telapak tangan menghadap ke luar



Hitungan 5 - 8 : Hembuskan napas, kedua lengan diturunkan sampai ke samping bahu, telapak tangan mengarah ke bawah, tiba di samping bahu pada hitungan 8 dengan telapak tangan mengarah ke bawah



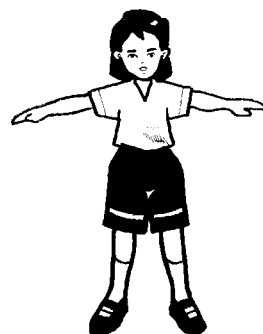
Hitungan 1 -32

Hitungan 1 - 2 : Pantulkan kedua lutut (mengeper), badan dibungkukkan dengan melemaskan otot-otot punggung dan leher, pandangan mata ke arah jari-jari kaki, kedua lengan diayunkan lemas ke bawah sampai kedua lengan menyilang pada pergelangan tangan di depan lutut (tidak menyentuh), lengan kanan di depan lengan kiri, telapak tangan mengarah ke luar



Hitungan 3 - 4 : Pantulkan kedua lutut (mengeper) kembali, kedua lengan mulai diangkat ke samping perlahan-lahan

Hitungan 5 - 8 : Luruskan lutut perlahan-lahan, badan dan kepala tegak melalui seluruh ruas-ruas tulang belakang, gerakan lengan dilanjutkan sehingga pada hitungan 8 lutut lurus, badan dan kepala tegak, pandangan mata lurus ke depan, lengan lurus di samping bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah



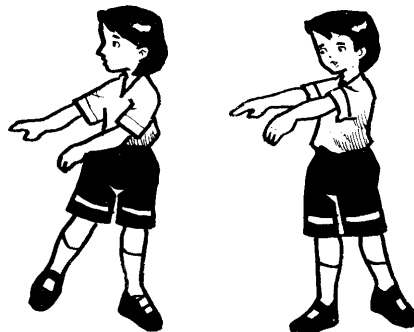
Hitungan 8

Hitungan 1 - 8

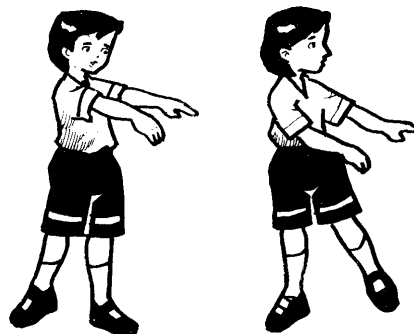
Hitungan 1- 16 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas sebanyak 3 kali

Hitungan 1 - 32

Hitungan 1 : Pantulkan kedua lutut (mengeper), kedua lengan diayunkan lurus melalui samping kanan badan ke sudut kanan belakang sejajar bahu, lanjutkan ke sudut kanan depan sejajar bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata mengikuti gerakan tangan



Hitungan 2 : Ulangi hitungan 1, ke arah kiri, sehingga gerakan lengan pada hitungan 1 dan 2 membentuk angka 8 horizontal

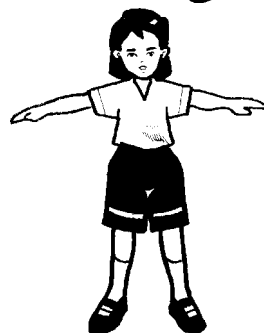


Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas

Hitungan 5 : Tekuk kedua lutut, telapak tangan menyentuh tengah paha, jari-jari tangan rapat mengarah ke lutut, pandangan mata mengikuti gerakan tangan



Hitungan 6 - 8 : Luruskan lutut perlahan-lahan, kedua lengan perlahan-lahan diangkat lurus ke atas membentuk huruf V, jari-jari tangan lurus rapat, telapak tangan menghadap ke luar, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 1 - 8

Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas sebanyak 3 kali

Hitungan 1 - 32

Hitungan 1 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil mengeper, ayunkan lengan kanan melalui samping paha ke depan setinggi pinggul, lengan kiri melalui samping paha ke belakang setinggi pinggul, telapak tangan mengarah ke belakang



Hitungan 2 : Pantulkan lutut kembali (mengeper), ayunkan lengan kiri melalui samping paha ke depan setinggi pinggul, lengan kanan ayunkan melalui samping paha ke belakang setinggi pinggul, jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke belakang



Hitungan 3 - 4 : Ulangi hitungan 1 - 2 di atas

Hitungan 5 : Pantulkan lutut(mengeper), ayunkan lengan kanan melalui samping paha ke depan setinggi bahu, lengan kiri ayunkan melalui samping paha ke belakang setinggi bahu, jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke bawah



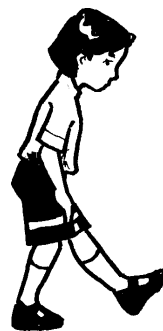
Hitungan 6 - 8 : Pertahankan posisi hitungan 5

Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas dimulai dengan mengayunkan lengan kiri ke depan lengan kanan ke belakang

Hitungan 1 - 16 : Ulangi hitungan 1 -16 di atas

Hitungan 1 - 16

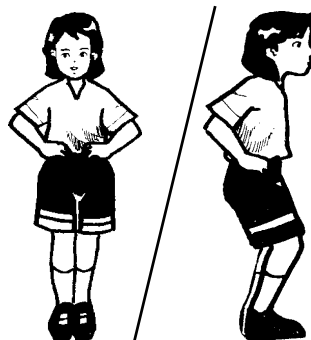
Hitungan 1 : Tarik kaki kanan ke belakang, lutut kanan ditekuk sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, jari-jari kaki kanan mengarah ke depan, kaki kiri bertumpu pada tumit, jari-jari kaki kiri menghadap ke atas, lutut kiri lurus, kedua sikut ditekuk mengarah ke luar, telapak tangan pada tengah paha, jari-jari tangan lurus saling berhadapan, badan condong ke depan dengan punggung lurus, pandangan mata satu meter di depan jari kaki kiri



Tampak samping

Hitungan 2 - 4 : Pertahankan posisi hitungan 1

Hitungan 5 - 6 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil menekuk kedua lutut, kedua tangan di pinggang, badan tegak, pandangan mata lurus ke depan

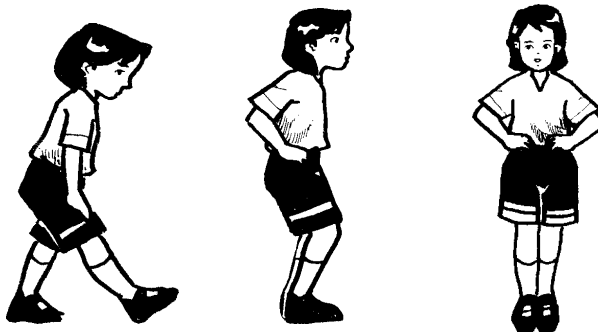


Tampak samping

Hitungan 7 - 8 : Luruskan kedua lutut



Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas dengan kaki kiri



Hitungan 1 - 1 6

Hitungan 1 - 4 : Kaki kanan maju, lutut kanan ditekuk sampai lutut berada tepat di atas jari-jari kaki, jari-jari mengarah ke depan, kaki kiri tetap lurus dengan jari-jari menghadap ke depan, telapak kaki di lantai, lengan mulai bergerak ke depan dengan siku lurus, jari-jari tangan lurus, telapak tangan menghadap ke dalam, pada hitungan 4 lengan tiba di atas di samping telinga, pandangan mata lurus ke depan



Hitungan 5 - 6 : Rapatkan kaki kanan ke kaki kiri sambil menekuk kedua lutut, kedua tangan turunkan ke pinggang, badan tegak, pandangan mata lurus ke depan



Tampak samping

Hitungan 7 - 8 : Luruskan kedua lutut



Hitungan 1 - 8 : Ulangi hitungan 1 - 8 di atas dengan kaki kiri, pada hitungan 8 terakhir kedua lengan diluruskan ke bawah di samping badan jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke paha

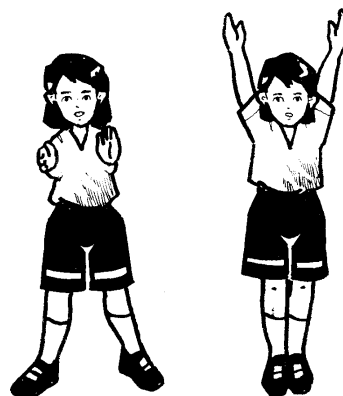


Tampak samping

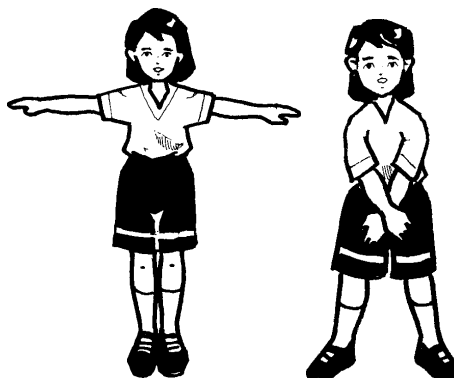


Hitungan 1 -16

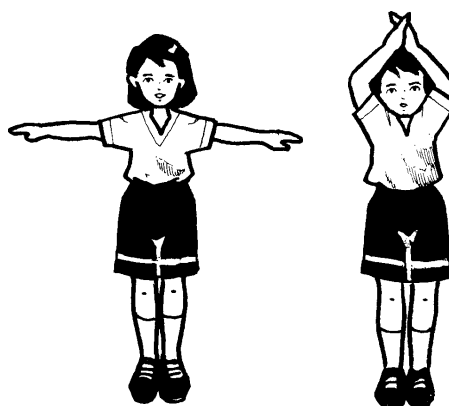
Hitungan 1 - 4 : Tarik napas, lengan diangkat lurus melalui depan ke atas, jari-jari tangan lurus rapat, telapak tangan meng-hadap ke dalam, tiba di atas di samping telinga pada hitungan 4



Hitungan 5 - 8 : Hembuskan napas, lengan diturunkan melalui samping ke bawah, telapak tangan mengarah ke bawah, pada hitungan 8 kedua lengan saling bersilangan di bawah pada pergelangan tangan, lengan kanan di depan lengan kiri, telapak tangan menghadap ke luar



Hitungan 1 - 4 : Kembali menarik napas, lengan diangkat lurus melalui samping ke atas, jari-jari tangan lurus, telapak tangan mengarah ke bawah, pada hitungan 4 kedua lengan saling bersilangan di atas kepala pada pergelangan tangan, lengan kanan di depan lengan kiri, telapak tangan menghadap ke luar



Hitungan 5 - 8 : Hembuskan napas, dalam keadaan kedua lengan bersilangan turunkan kedua lengan sampai di depan dada pada hitungan 8



Kembali ke **sikap awal** setelah hitungan 8



Pelajaran

11

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar gaya renang dan keselamatan di air

Hasil Belajar

Melakukan keterampilan dasar renang gaya dada dan faktor keselamatan renang

Indikator

- *Melakukan koordinasi gerakan pukulan kaki tarikan lengan dan pernapasan renang gaya dada*
- *Menerapkan etika yang baik di kolam renang dan sekitar kolam renang*
- *Berenang lurus dan berputar arah gaya dada.*
- *Berenang gaya dada lebih dari 25 meter.*

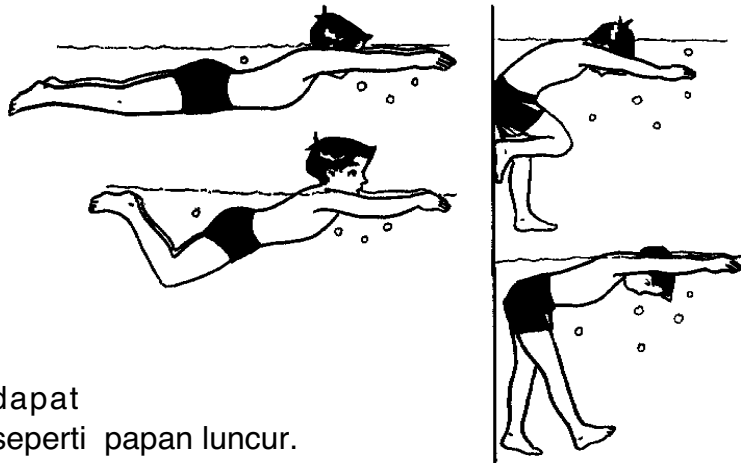
A. Latihan Gerakan Pernapasan

1. Sikap awal:

- anak berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan badan rata dengan permukaan air;
- muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.

2. Gerakan latihan:

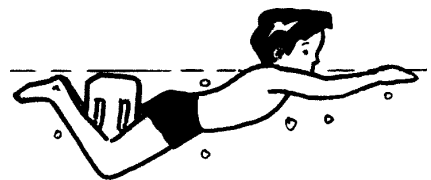
- kedua lengan menekan air ke bawah dengan sedikit membengkokkan sikut;
- kemudian disusul dengan gerakan mendayung ke belakang sehingga kedua lengan berada di bawah dagu, sementara itu kepala dinaikkan ke atas untuk mengambil napas;
- gerakan menekan dan mendayung air dilakukan dengan cepat dan kuat karena gerakan ini adalah gerakan maju;
- pada saat gerakan mendayung ke belakang sehingga kedua tangan berada di bawah dagu, kepala diangkat ke atas untuk mengambil napas;
- lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang.



Latihan selanjutnya dapat menggunakan alat bantu seperti papan luncur.

Caranya:

- jepitlah papan luncur dengan kedua paha
- lakukan gerakan tangan gaya dada seperti di atas

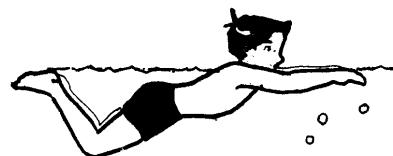


B. Latihan Koordinasi Gerakan Pukulan Kaki, Tarikan Lengan dan Pernapasan

Pada pelajaran semester 1 kamu telah mempelajari teknik gerakan kaki, gerakan tangan dan gerakan pernapasan masih ingat bukan? Sekarang kita

lanjutkan latihan dengan menggabungkan gerakan tersebut yakni *latihan koordinasi*.

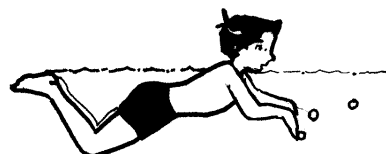
Latihan koordinasi gerakan gaya dada merupakan latihan terpadu dari semua unsur gerakan yang ada pada gaya dada, yakni mulai dari gerakan meluncur dilanjutkan dari gerakan kaki, lengan dan pernapasan dengan seksama sehingga terwujudlah suatu gaya dada yang baik. Urutan gerak gaya dada dapat kamu lihat pada gambar di samping ini.



C. Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan dan Pernapasan

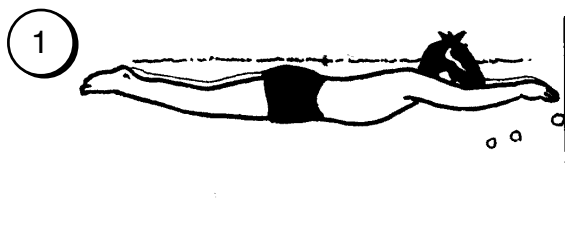
Pengambilan napas dilakukan pada saat kedua tangan berada di bawah dagu, kepala naik ke atas permukaan air, mulut dibuka sehingga udara dapat masuk.

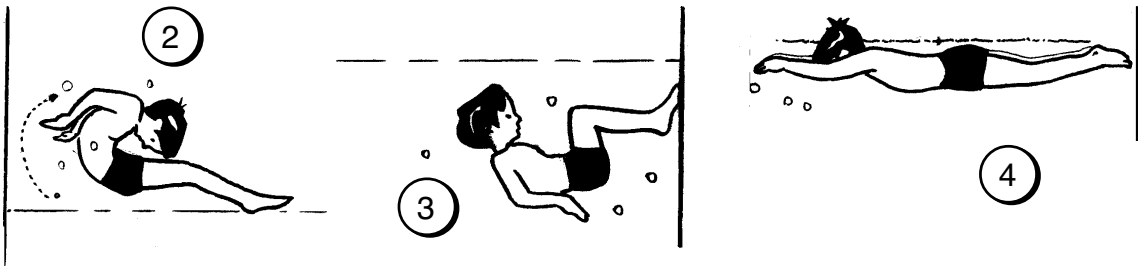
Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala akan diangkat ke atas permukaan air, hembuskan udara melalui mulut dengan cepat.



D. Latihan Gerakan Berbalik Renang Gaya Dada

Setelah menguasai latihan koordinasi gerakan kaki, lengan dan pernapasan, perlu kiranya dipelajari gerakan berbalik dilakukan pada saat kedua tangan menyentuh dinding, kemudian badan berbalik ke belakang sehingga kedua kaki menyentuh dinding. Pada saat kedua kaki menempel pada dinding, lakukanlah tolakan yang kuat untuk melanjutkan renang gaya dada.





Setelah menguasai gerakan berbalik arah, latihan dapat ditingkatkan dengan jarak lebih dari 25 meter. Hal ini penting untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, pernapasan serta membentuk gerakan yang otomatis.

E. Menerapkan Etika yang Baik Di Kolam Renang dan Sekitarnya.

Sebagaimana di tempat umum lainnya, di kolam renangpun ada peraturan dan tata tertib. Hal ini penting diperhatikan untuk menjaga kebersihan, keselamatan, kenyamanan, keamanan dan ketertiban.

Hal-hal yang berkenaan dengan etika dan tata tertib di kolam renang antara lain:

- tidak boleh memakai perhiasan di kolam renang;
- tidak memakai alas kaki di sekitar kolam;
- tidak boleh makan / minum di kolam renang;
- sebelum berenang harus berbaris untuk menerima pengarahan dan pemanasan;
- pakaian renang tidak boleh berwarna putih;
- jangan meletakkan tas / barang di sembarang tempat;
- tidak boleh membuang kotoran di dalam kolam dan sekitarnya;
- tidak boleh melakukan gerakan yang dapat mencelakakan diri sendiri dan mengganggu orang lain;
- mentaati peraturan yang berlaku di kolam renang.

Selain hal-hal yang disebutkan di atas, berikut ini juga merupakan etika yang harus diperhatikan karena menyangkut tentang keselamatan jiwa seseorang di antaranya:

- di sekitar kolam renang jangan lari-larian karena di pinggir kolam itu licin;
- jangan memakai benda yang berharga di dalam kolam;
- memakai pakaian renang yang baik dan sopan;
- sebelum melakukan renang terlebih dahulu melakukan pemanasan yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan;
- kemudian sebelum berenang membasahkan badan terlebih dahulu;
- jangan meludah di dalam kolam renang;
- jangan mengganggu orang lain di kolam renang yang sedang berenang;
- jangan membawa makan atau makan di pinggir kolam;
- jangan membuang sampah di dalam kolam tetapi buanglah pada tempatnya;
- taatilah peraturan yang berlaku di kolam renang.

Pelajaran

12

PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar penjelajahan perkampungan di sekitar sekolah dan etika penjelajahan

Hasil Belajar

Melakukan pengenalan lingkungan luar sekolah dan etika dalam melakukan perjalanan

Indikator

- *Bersikap sopan santun dalam melakukan aktivitas*
- *Mematuhi perintah dan prosedur*
- *Memiliki kepedulian terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam melakukan tugas*
- *Menjaga kebersihan lingkungan yang dikunjungi*
- *Memiliki sikap tenggang rasa*
- *Memakai pakaian dan perlengkapan yang sesuai*

A. Bersikap Sopan Santun dalam Melakukan Aktivitas

Dalam melakukan aktivitas penjelajahan sopan santun dalam perjalanan harus ditanamkan terutama untuk menghindarkan perselisihan karena dapat membawa nama baik sekolah maupun nama baik diri sendiri. Hal seperti ini dapat dilakukan dengan cara:

- a. pada saat perjalanan tidak mengeluarkan kata yang kurang sopan;
- b. tidak merusak lingkungan (tanaman) pada saat melakukan perjalanan;
- c. tidak memetik bunga atau buah milik orang lain pada saat perjalanan;
- d. berjalan tertib, berbaris di sebelah kiri jalan.

B. Mematuhi Perintah

Sebelum melakukan perjalanan penjelajahan biasanya pembimbing atau guru akan memberikan petunjuk atau intruksi dan para peserta diharapkan mematuhi peraturan yang sudah diinstruksikan itu dan harus ditaati.

Mentaati peraturan sangat penting demi keselamatan, keamanan, ketertiban, kekompakan, dan keberhasilan. Untuk itu panitia (guru) perlu memberi sanksi kepada peserta yang tidak mematuhi perintah.

C. Kepedulian terhadap Keselamatan Diri Sendiri dan Orang Lain

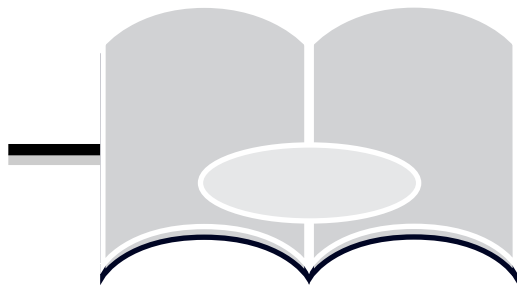
Kegiatan penjelajahan dilakukan di alam terbuka, tentu banyak halangan dan rintangan, oleh sebab itu harus dijaga, antara lain:

- a. menjaga diri sendiri dari serangan binatang yang membahayakan seperti: ular, serangga, kalajengking dan lain sebagainya;
- b. menjaga diri dari keadaan cuaca dingin dengan memakai jaket dan membawa obat-obatan yang dibutuhkan;
- c. menjaga keselamatan diri sendiri dari alat-alat yang berbahaya seperti pisau, golok, gergaji dan lainnya;
- d. selain itu perlu juga menjaga keselamatan anggota regu lainnya.

D. Menggunakan Pakaian dan Perlengkapan yang Sesuai

Pada saat melakukan penjelajahan, masing-masing peserta harus dapat memenuhi kebutuhan/perlengkapan yang sesuai dengan objek, acara dan cuaca, misalnya:

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| • pakaian/ jaket / mantel; | • sepatu lapangan; |
| • tas ransel; | • makanan dan minuman; |
| • topi; | • perlengkapan sholat; |
| • kompas; | • tongkat dan lain-lain. |
| • tambang; | |



DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin, Drs. 1996. **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Kelas 6**. Jakarta. PT. Gramediasarana Indonesia, Grasindo.
- Agus Mahendra, Drs. MA. 2001. **Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar**. Depdiknas.
- Dinas Pemuda dan Olahraga. September, 2001. **Peraturan Permainan Bola Basket**.
- Dinas Olahraga. Januari, 1996. **Petunjuk Olahraga Renang**.
- Dinas Olahraga. Februari, 1995. **Petunjuk Permainan Bulu Tangkis**.
- E. Suryatna, Dra, M. Kes, Adang Suherman, Drs. 2001. **Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar**. Depdiknas.
- Gerakan Pramuka Kwatir. 1996. **Kegiatan dan Keterampilan dalam Kepramukaan**. DKI Jakarta.
- Rusli Lutan, Prof. Dr. 2001. **Azas-azas Pendidikan Jasmani**. Depdiknas.
- Rusli Lutan, Prof. Dr. 2001. **Pengajaran Pendidikan Jasmani**. Depdiknas.
- Toto Subroto, M.Pd. Agustus, 2001. **Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar**. Depdiknas.
- Yudha M. Saputra, M. Ed. 2001. **Pembelajaran**. Depdiknas.

[illegible]



Pendidikan Jasmani

ISBN 979-742-020-5



PT INTIMEDIA CIPTANUSANTARA