INTIMEDIA

Untuk Kelas 6 SD

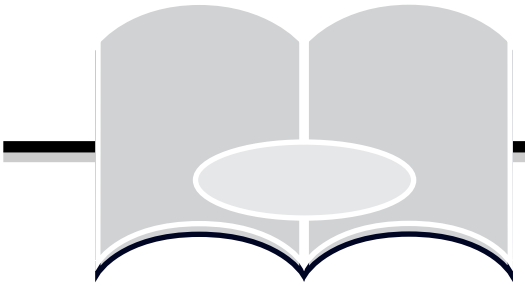
6

Pendidikan Jasmani

Berdasarkan Kurikulum 2004

Pendidikan Jasmani

Untuk Kelas 6 SD



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 DAN OLAHRAGA
A. Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola 2
B. Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket 10
C. Keterampilan Permainan Bola Kecil 17

PELAJARAN 2 AKTIVITAS PENGEMBANGAN
A. Latihan Kekuatan Otot Lengan 26
B. Kelentukan Secara Individu 27

PELAJARAN 3 ..... AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM
A. Berguling dengan Berbagai Awalan 30
B. Berdiri Bertumpu dengan Kedua Tangan (*Handstand)* 31

PELAJARAN 4 AKTIVITAS RITMIK
Senam Kesegaran Jasmani 2000
A. Gerakan Pemanasan 36
B. Gerakan Pemulihan 50
C. Gerakan Inti 51
D. Gerakan Pendinginan 60

PELAJARAN 5 AKUATIK (AKTIVITAS AIR)
A. Renang Gaya Bebas 68
B. Renang Gaya Dada 75

PELAJARAN 6 PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)
A. Peralatan dan Perlengkapan Berkemah 80
B. Aktivitas Berkemah 80
C. Menentukan Lokasi Berkemah yang Aman 80
D. Api Unggun dan Manfaatnya 81

PELAJARAN 7 AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA
A. Keterampilan Dasar Atletik 84
B. Keterampilan Dasar Permainan Perorangan 96

PELAJARAN 8 AKTIVITAS PENGEMBANGAN
Latihan untuk meningkatkan daya tahan 104

PELAJARAN 9 AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM
A. Sit-Up 106
B. Meroda 107

PELAJARAN 10 AKTIVITAS RITMIK
Senam Irama 110

PELAJARAN 11 AKUATIK (AKTIVITAS AIR)
A. Keterampilan Bermain Di Kolam Renang 116
B. Dasar-dasar Menyelam 117

PELAJARAN 12 PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)
Penjelajahan 120
a. Persiapan awal sebelum melakukan perjalanan 120
b. Etika dalam melakukan perjalanan 120
c. Selalu menjaga lingkungan yang dikunjungi 120
d. Sikap peduli terhadap diri sendiri dan orang lain 120

LATIHAN EVALUASI AKHIR 121

DAFTAR PUSTAKA 127

Pelajaran 1

AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Kompetensi Dasar

Mengkombinasikan unsur keterampilan salah satu permainan dan olahraga beregu dan perorangan

Hasil Belajar

1. *Mengkombinasikan salah satu keterampilan dasar permainan bola besar beregu (sepak bola / bola basket dengan kontrol yang baik*

2. *Mengkombinasikan salah satu keterampilan dasar permainan kecil beregu (kasti, kipers, rounders, sofball, baseball) dengan kontrol yang baik.*

Indikator

Siswa dapat:

1. *Melakukan berbagai keterampilan dasar (menendang, mengontrol, menyundul, mengiring) permainan sepak bola dengan kecepatan optimal*
2. *Melakukan berbagai keterampilan dasar (melempar, menangkap, mengiring, mengontrol, menembak) permainan bola basket dengan kecepatan optimal*
3. *Mengetahui bagaimana cara menjaga posisi pertahanan dan penyerangan*
4. *Menerapkan formasi sesuai kebutuhan permainan*
5. *Melakukan kerja sama tim dalam permainan*
6. *Mengembangkan prinsip permainan menghargai lawan bermain sebagai kawan*

Siswa dapat:

1. *Melakukan berbagai keterampilan permainan kasti/kepers/rounders/sofball/baseball dengan kontrol yang baik dan akurat*
2. *Bermain sportif*

A. Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola

Pengetahuan Singkat tentang Sepak Bola

Sepak bola merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Permainan ini sangat digemari oleh masyarakat dan hampir semua orang pernah memainkannya terutama anak laki-laki.

Sepak bola dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan bahwa di China sejak dinasti Han ada semacam sepak bola yang disebut *Tsu Chu* untuk melatih fisik tentara, dengan latihan menendang bola kulit dan memasukkan ke dalam jaring kecil yang diikat pada bambu panjang. Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan. Selanjutnya orang-orang Inggrislah yang memulai perkembangan sepak bola dengan sempurna sehingga menjadi permainan sepak bola seperti sekarang ini.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *Football Association* yang pertama di London. Sampai akhirnya tahun 1904 didirikan *Federation International Football Association* (FIFA) dan pada tahun 1931 berdirilah Persatuan Sepak Bola seluruh Indonesia (PSSI)yang berkedudukan di Mataram.

1. Menendang (Menyepak) Bola Secara Berpasangan

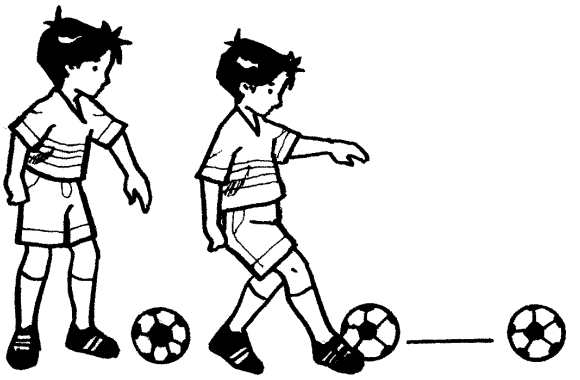
Untuk dapat menendang bola dengan baik dan lancar, kita harus memahami teknik dasar menendang bola. Teknik yang harus dipelajari adalah menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar. Selain itu kita juga perlu mempelajari sikap badan dan sikap kaki pada saat akan menendang. Penentunya dari sikap badan dan kaki kita.

a. Sikap badan dan sikap kaki waktu menendang bola

Sikap badan dan sikap kaki kita pada saat menendang bola menentukan hasil tendangan. Untuk mendapatkan hasil yang kita inginkan pelajarilah uraian di bawah ini.

1) Sepakan mendatar

Letakkan kaki yang digunakan untuk bertumpu di samping bola dengan jarak kira-kira satu kepal dari bola. Lutut kaki tumpu agak ditekuk, berat badan pada kaki tumpu. Kaki yang digunakan untuk menendang diluruskan di belakang, pandangan ke arah sasaran.



2) Sepakan melambung

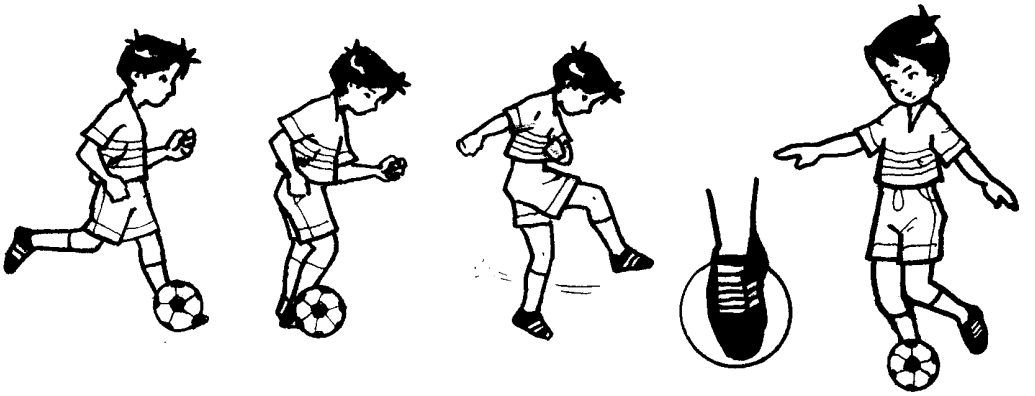
Letakkan kaki tumpu di belakang bola. Kaki yang akan digunakan untuk menendang ditempatkan di belakang. Lutut kaki tumpu agak ditekuk, berat badan pada kaki tumpu, pandangan ke arah sasaran.

b. Menyepak bola dengan kaki bagian dalam

Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut agak ditekuk. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola diputar keluar dari kaki tumpu. Kemudian, tendanglah bola tepat di bagian tengahnya.

c. Menyepak bola dengan punggung kaki

Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut agak ditekuk. Pergelangan kaki yang akan digunakan menyepak ditarik ke bawah, lutut ditekuk juga. Kemudian, tendanglah bola, tepat di bagian tengahnya.



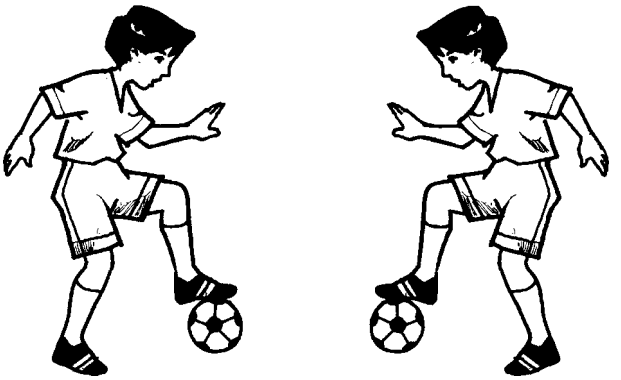
d. Menyepak bola dengan kaki bagian luar

Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut agak ditekuk. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola diputar ke dalam ke arah kaki tumpu. Kemudian tendanglah bola dengan menggunakan kaki bagian luar, tepat di bagian tengahnya.

2. Mengontrol Bola Bergantian Secara Berpasangan

Mengontrol bola, maksudnya menguasai bola yang akan ditendang agar hasil tendangan sesuai dengan yang diinginkan dan sasaran yang dituju. Penguasaan bola dilakukan dengan menghentikan bola terlebih dahulu, baru ditendang sesuai arah yang dituju.

Mengontrol bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, telapak kaki, kaki bagian luar, paha, dada, perut dan dahi.



a. Menghentikan bola dengan telapak kaki

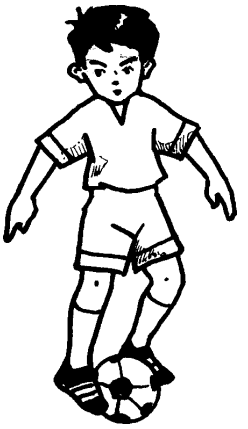
Bola yang datang ditekan dengan salah satu telapak kaki, kaki yang lainnya digunakan sebagai kaki tumpu untuk menahan berat badan dan menjaga keseimbangan.

b. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Bola yang datang dari atas dijemput dengan meluruskan kaki. Pada saat bola jatuh pada punggung kaki, segera kaki diturunkan dan bola dibawa ke tanah.

c. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Bola yang datang dihentikan dengan salah satu kaki yang diangkat (lemas). Kaki tumpu berada di depan, dan kaki yang digunakan untuk menahan bola agak ke belakang dengan lutut ditekuk, kaki bagian dalam menekan pada bola.



d. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

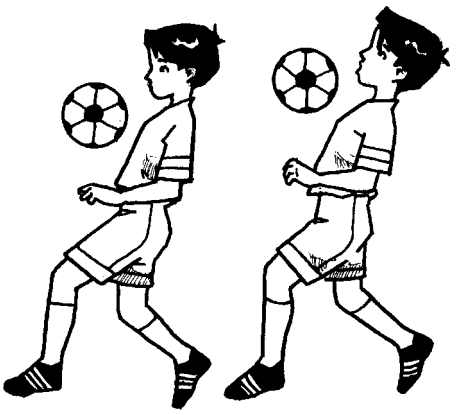
Bola yang datang dihentikan dengan salah satu kaki yang diangkat (lemas). Kaki tumpu berada di belakang, dan kaki yang digunakan untuk menahan bola berada di depan dengan lutut agak ditekuk serta kaki bagian luar menahan bola, badan dimiringkan ke samping.

e. Menghentikan bola dengan paha

Bola yang datang dari atas dijemput dengan menggunakan paha yang diangkat ke atas. Pada saat bola menyentuh paha, segera turunkan paha agar bola dapat dikuasai oleh kaki.

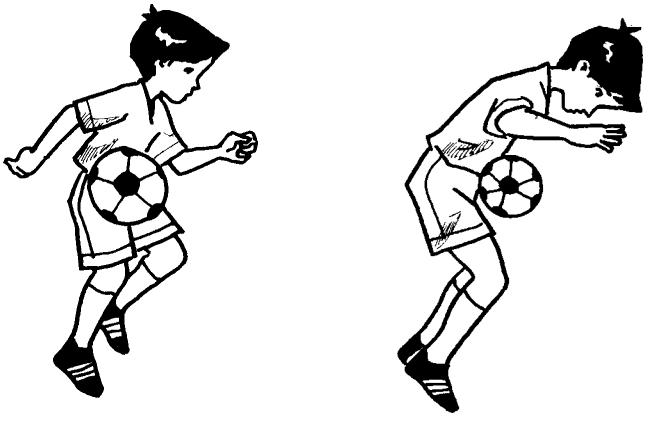
f. Menghentikan bola dengan dada

Bola yang datang dari atas disongsong dengan membusungkan dada ke depan ke arah atas. Pada saat bola jatuh di dada, segera dada ditarik ke belakang mengikuti arah gerakan bola. Setelah bola turun ke tanah segera kuasai dengan kaki agar tidak direbut lawan.



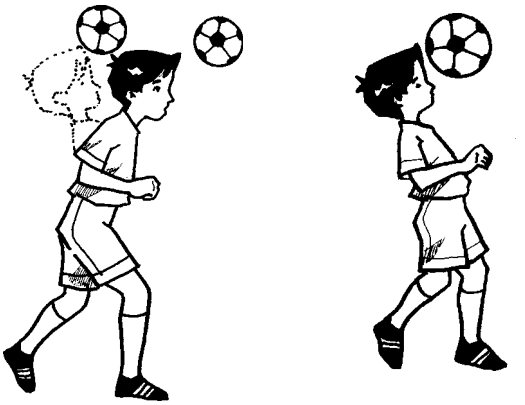
g. Menghentikan bola dengan perut

Menghentikan bola dengan perut biasanya dipergunakan jika ada bola yang datang lurus setinggi perut atau bola yang memantul dari tanah. Bola yang datang ditahan dengan perut, dan pada saat bola menyentuh perut, segera perut ditarik ke dalam mengikuti gerakan bola agar bola dapat segera dikuasai oleh kaki.



h. Menghentikan bola dengan dahi

Bola yang datang disongsong menggunakan dahi. Pada saat bola pada dahi, segera badan dan dahi ditarik ke bawah mengikuti gerakan arah bola agar bola dapat segera dikuasai oleh kaki.



Pada waktu menghentikan bola harus diperhatikan arah datangnya bola, misalnya bola datang dari arah atas dapat dihentikan dengan paha, punggung kaki, atau dengan kaki bagian dalam. Kalau datangnya bola menyusur di atas tanah, dapat dihentikan dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, atau kaki bagian luar. Kalau arah datangnya bola dari tanah memantul ke atas menuju perut hentikan dengan perut. Kalau arah datang bola setinggi dada atau melambung parabola, dapat dihentikan dengan menggunakan dada atau dahi.

3. Mengiring Bola

Mengiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Menggiring bola harus menggunakan teknik dasar agar kalian dapat menggiring dan menguasai bola lebih lama dan menunggu saat yang tepat untuk mencetak gol.

a. Teknik dasar menggiring bola

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola, yaitu:

1) Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan.
2) Pada waktu menggiring bola, pemain harus dapat menggunakan perasaannya sehingga pandangannya dapat dipergunakan untuk melihat kawan ataupun lawan.
3) Pada waktu menggiring bola, pemain harus dapat bertindak cepat dan tepat. Dapat menggunakan variasi, seperti mengubah arah, berhenti, maupun mengubah kecepatan dengan tiba-tiba.

b. Pelaksanaan mengiring bola

Pelaksanaan mengiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar maupun telapak kaki. Arah lari pada saat menggiring bola dapat dilakukan dengan arah lris saja atau sambil berkelok-kelok (*zig-zag*).

Menggiring bola dengan melalui rintangan ataupun tanpa rintangan

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam terutama digunakan oleh para pemain yang baru belajar karena paling mudah untuk dipelajari dan dipraktekkan. Para pemain senior menggunakan cara ini jika akan menggiring bola dengan berkelok-kelok atau pun berputar. Sikap kaki waktu menggiring bola sama seperti akan menendang bola dengan kaki bagian dalam. Kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola harus selalu dekat dengan bola. Badan dan kaki yang lain, ditempatkan di antara bola dan lawan.

2) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki dilakukan oleh pemain yang sedang bergerak maju ke depan. Bola harus tetap berada dekat dengan punggung kaki.

3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Pada saat menggiring bola posisi pergelangan kaki diputar ke dalam ke arah kaki tumpu. Bola disentuh dengan kaki bagian luar di tengah - tengahnya.

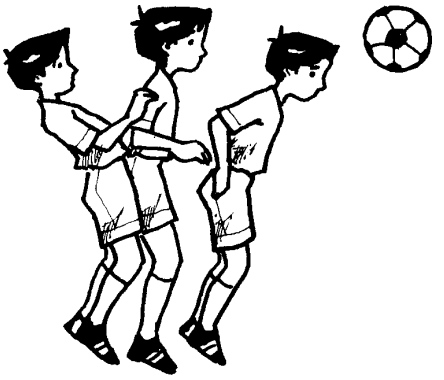
c. Menyundul bola

Dasar bagi suatu sundulan yang baik, yaitu:
1) sundulan dilakukan dengan seluruh badan;
2) otot leher ditegangkan, tenaga yang diambil dari dada;
3) bola harus mengenai dahi;
4) pandangan mata mengikuti arah bola.

Sundulan dapat dilakukan dalam berbagai sikap atau posisi berikut ini.

1) Sundulan sambil berdiri

Badan diayunkan ke belakang, lutut ditekuk, tumit agak terangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan dengan dahi menyundul bola. Sundulan dilakukan dengan otot perut.



2) Sundulan sambil berjalan

Gerakannya sama dengan sundulan berdiri, hanya didahului dengan awalan berjalan atau berlari.

3) Sundulan sambil melompat

Ketepatan waktu melompat harus tepat, karena bola harus disundul pada saat mencapai titik tertinggi lompatan dan sikap badan pada waktu menyundul bola harus tegak dan rilek.

Tujuan dari menyundul bola:
- sundulan ke gawang;
- sundulan passing;
- sundulan pembersihan oleh pemain bertahan.

B. Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket (lanjutan)

Sekilas sejarah permainan bola basket

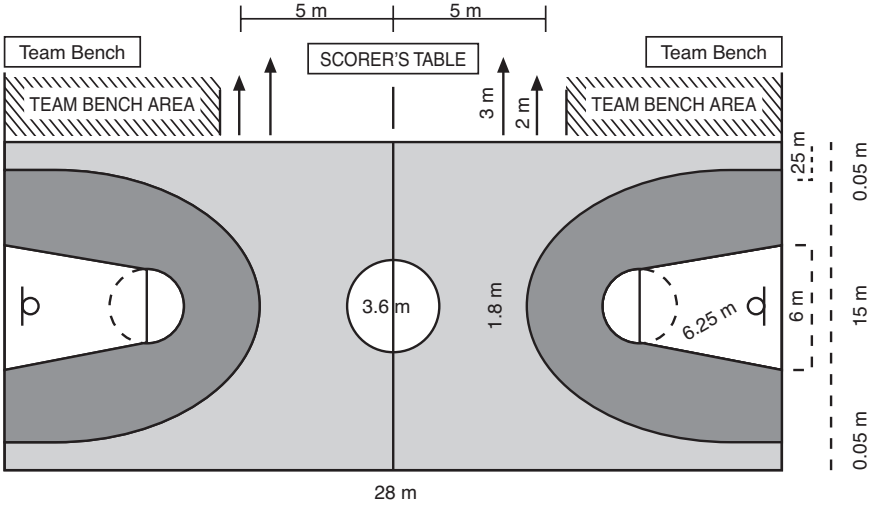
Permainan bola basket adalah salah satu permainan yang menggunakan bola besar. Permainan ini biasanya dilakukan di daerah yang berlantai keras, baik di lapangan terbuka maupun di dalam ruangan tertutup.

Permainan bola basket berasal dari Amerika Serikat dan diciptakan oleh **Dr. James Naismith** pada tahun 1891 di kota Sring Field Massachusets - Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini dimainkan di ruangan tertutup, dan dimainkan oleh 18 orang pemain yang setiap regunya terdiri dari 9 orang pemain. Dari 9 orang pemain itu dibagi menjadi tiga posisi, yakni *tiga orang sebagai pemain tengah (pemain penghubung), tiga orang sebagai pemain depan (penyerang) dan tiga orang sebagai pemain belakang (pemain bertahan)* untuk daerah lapangan dibagi menjadi tiga petak. Pada tahun 1892 permainan bola basket berkembang dari 9 orang pemain menjadi 7 orang pemain dalam setiap regu dan akhirnya menjadi 5 orang setiap regunya yang berlaku sampai sekarang ini.

Perkembangan permainan bola basket di Indonesia diawali di kota Solo dan Yogyakarta sejak persiapan pelaksanaan Pekan Olah Raga Nasional yang pertama tahun 1948. Pada PON I di Solo permainan bola basket baru diikuti oleh tiga regu yakni regu dari kota Solo,Yogyakarta dan Akademi Olahraga Sarangan. Pada tahun 1951 tepatnya tanggal 23 Oktober 1951, menjelang pelaksanaan PON ke II di Jakarta telah dibentuk Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia yang disingkat dengan PERBASI, diketuai oleh *Tonny Wen* dan *Wim Latumenten*, yang ditunjuk oleh menteri Olahraga saat itu Maladi.

Perkembangan bola basket di tanah air dewasa ini menunjukkan kecenderungan yang sangat menggembirakan dengan banyaknya sekolah, perguruan tinggi, klub maupun instansi yang dengan sistimatis membina olahraga bola basket di semua tingkatan. Begitu pula dengan banyaknya informasi mengenai bola basket di media cetak maupun eletronik melalui tayangan NBA maupun Kobatama yang lebih memacu perkembangan olahraga basket di tanah air. Perkembangan olahraga basket sangat populer di masyarakat terutama kaum remaja, dan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib untuk dibina dan dikembangkan di sekolah dasar dan perguruan tinggi, bahkan sudah dikembangkan olahraga basket mini di tingkat sekolah dasar sampai saat ini.

Lapangan dan perlengkapan bola basket



Lapangan bola basket mini bentuknya sama seperti lapangan bola basket dewasa hanya dibedakan pada:

- tinggi ring 2,75 meter dari lantai;
- ukuran papan pantul 120 cm dan 80 cm;
- bola yang dipakai lebih kecil;
- lama permainan 4 X 10 menit dengan istirahat sebagai berikut: pada babak pertama dan ketiga masing-masing 1 menit, pada babak ke kedua istirahat 2 menit
- jumlah pemain 10 orang, 5 pemain sebagai pemain inti dan 5 orang sebagai pemain cadangan
- usia pemain maksimal 13 tahun (pelajar SD)
- seorang pemain tidak boleh bermain selama 30 menit secara berturut-turut

Untuk lebih memahami tentang permainan bola basket, maka pada pembahasan kali ini kita akan mempelajari berbagai keterampilan dasar permainan bola basket, yaitu:

1. melempar bola;
2. menangkap bola;
3. mengiring bola;
4. mengontrol bola;
5. menembak bola.

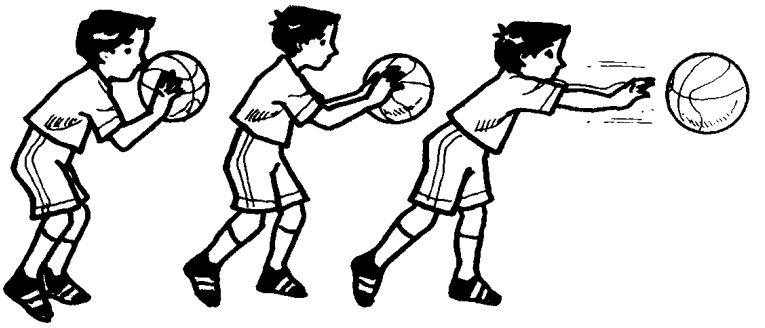
1. Melempar Bola

Melempar bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket karena menentukan kemenangan regu. Teknik melempar bola adalah suatu cara memberikan bola kepada teman seregu sehingga sering disebut dengan mengoper *(passing)*. Melemparkan bola kepada teman harus disesuaikan dengan jarak dan keadaan teman yang akan diberi operan bola.

a. Melempar bola rata dada (Chest Pass)

Chest pass adalah lemparan dari dada ke dada, dan dilakukan dengan cepat dalam permainan. Cara melempar bola rata dada yaitu pegang bola dengan kedua tangan, kedua kaki di buka depan belakang dengan lutut sedikit ditekuk, badan condong ke depan, letakan bola di depan dada, tarik sedikit ke arah dada lalu dorong dengan meluruskan kedua lengan tangan disertai lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari menghadap ke bawah.

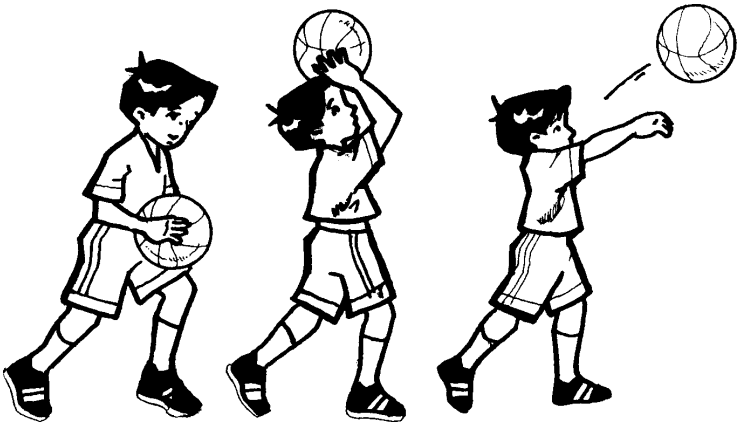
Latihannya dapat dilakukan dengan mengarahkan bola ke tembok dan lakukan latihan ini berulang kali.



b. Melempar bola lewat kepala (Over Head Pass)

Pegang bola dengan kedua telapak tangan, letakkan bola di atas kepala hingga siku tangan sedikit ditekuk. Sebagai awalan bola ditarik ke belakang kemudian diluruskan ke depan atas diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan, jari tangan menghadap ke bawah, posisi kedua kaki depan dan belakang.

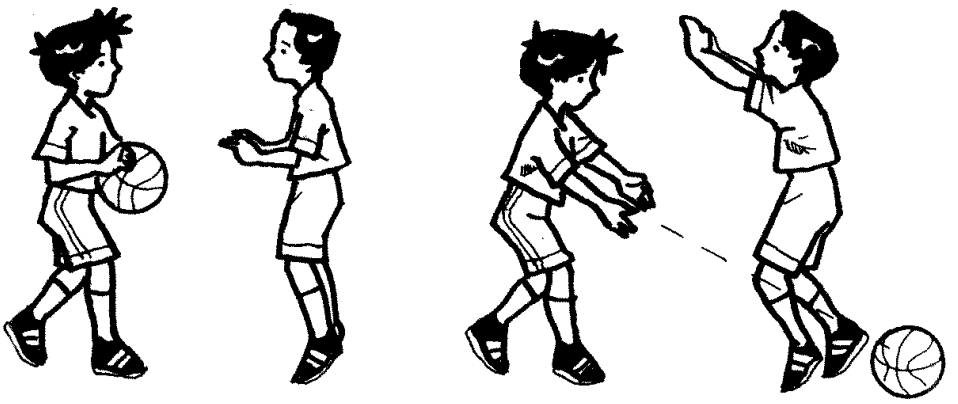
Latihan ini dapat dilakukan secara berpasangan atau diarahkan pada tembok/ dinding.



c. Melempar bola pantul (Bounce Pass)

Pegang bola dengan telapak tangan sehingga memenuhi samping bola. Jari-jari terentang lentur, ibu jari menghadap ke bawah, tarik bola ke samping pinggang kiri jika kaki kanan di depan, atau ke samping pinggang kanan jika kaki kiri di depan. Pantulkan bola dengan mengayunkan kedua lengan ke bawah dan diakhiri lecutan pergelangan tangan.

Latihan ini dapat dilakukan berpasangan dengan jarak semampumu.

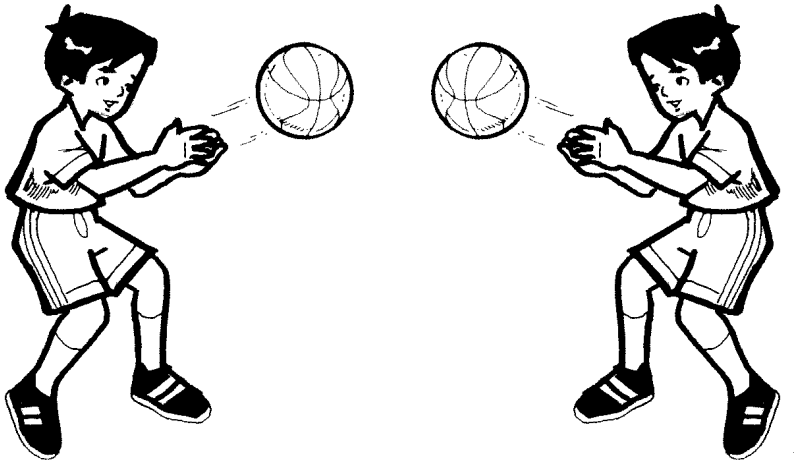


2 Menangkap Bola

Dalam permainan basket menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada di dalam penguasaan kita. Bola dijemput telapak tangan dan jari-jari tangan telentang, dan pergelangan tangan rileks. Pada saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datang bola.

Cara melakukannya

a. barisan dibuat dua baris membentuk formasi bersaf saling berhadapan,
b. salah satu barisan melemparkan bola dengan berbagai variasi seperti bola rata dada, bola lewat kepala dan memantul, sedangkan barisan yang berada di depannya menangkap bola,
c. selanjutnya bola dilemparkan kembali pada anak yang melemparkan tadi, sedangkan anak yang sudah melemparkan bola itu siap kembali menangkap bola,
d. latihan ini dilakukan berulang kali dan dilakukan secara bergantian.



3. Mengiring Bola

Mengiring bola adalah suatu usaha membawa bola ke depan.

Cara melakukannya
Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan.

Mengiring bola dalam permainan basket dapat dibedakan menjadi dua sebagai berikut:
a. mengiring bola rendah;
b. mengiring bola tinggi.

Mengiring bola rendah bertujuan melindungi bola dari jangkauan lawan, sedangkan mengiring bola tinggi bertujuan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah lawan.

a. Latihan mengiring bola di tempat

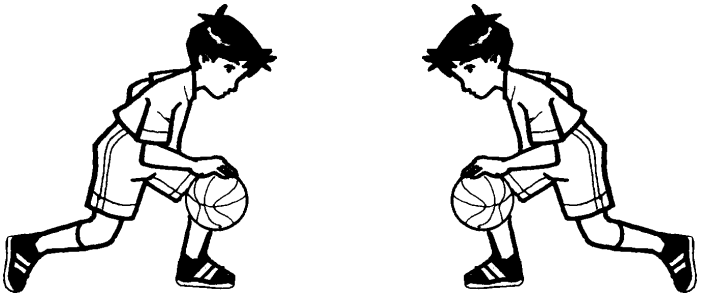
Tujuan latihan ini, untuk membiasakan dan melancarkan gerakan tangan, merasakan sentuhan tangan dengan gerakan bola, dan memberikan kesempatan teman seregunya mencari tempat.

Sikap awal
Berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, lutut agak ditekuk, badan condong ke depan, kedua tangan memegang bola berada di depan dada dengan siku di tekuk.

Gerakannya
Jatuhkan bola ke lantai agak di depan badan, dekat kaki kanan. Pada waktu bola memantul kembali ke atas, telapak tangan kanan dengan jari-jari terbuka menjemput bola dengan mengikuti gerakan bola ke atas.

membantu menjaga keseimbangan badan dengan posisi di depan badan dalam keadaan dibengkokkan dan lemas.

Latihan memantul-mantulkan bola di tempat dapat dilakukan dengan berbagai variasi agar semakin dikuasai. Misalnya, memantul-mantulkan bola dengan tangan kiri atau dengan tangan kanan, dan dengan melangkahkan kaki kiri atau kaki kanan.



b. Latihan memantul-mantulkan bola sambil bergerak

Setelah latihan memantul-mantulkan bola di tempat dengan tangan kiri atau tangan kanan, dan dengan melangkahkan kaki kiri, sambil badan, kaki, dan tangan melindungi bola. Apabila sudah dapat dikuasai dan dilakukan dengan benar dan baik, untuk latihan berikutnya lakukan gerakan seperti di bawah ini.

1) Latihan memantul-mantulkan bola dengan tangan kanan, kaki kiri bergerak terus di samping kaki kanan. Kemudian, ganti dengan tangan kiri, kaki kanan bergerak terus di samping kaki kiri.
2) Latihan memantul-mantulkan bola samping berjalan dengan tangan kiri dan tangan kanan secara bergantian ke segala arah.
3) Latihan memantul-mantulkan bola sambil berlari dengan tangan kiri dan tangan kanan secara bergantian ke segala arah.
4) Latihan memantul-mantulkan bola sambil berlari berbelok-belok melewati rintangan. Waktu berbelok ke kiri menggunakan tangan kanan dan waktu berbelok ke kanan menggunakan tangan kiri.

4. Menembak bola

Menembak bola adalah usaha memasukkan bola ke ring basket lawan. Menembak bola dapat dilakukan dengan dua cara sebagai berikut.

a. Menembak bola dengan dua tangan

Cara melakukannya

1) Berdiri tegak, siku ditekuk membentuk sudut 90^0 dan letakkan bola di atas kepala atau di depan dada kemudian kedua lutut ditekuk sebagai awalan.
2) Dorongkan kedua lengan ke depan diikuti dengan lecutan pergelangan tangan disertai meluruskan kedua lutut kaki.

b. Menembak bola dengan satu tangan

Cara melakukannya:

1) kedua kaki sejajar, lutut sedikit ditekuk;
2) bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala di depan dahi, lalu siku lengan yang akan melakukan tembakan ditekuk membentuk sudut 90^o;
3) tangan yang tidak melakukan tembakan sebagai penahan agar bola tidak terjatuh;
4) doronglah bola ke atas depan dengan meluruskan siku tangan yang akan menembak bola dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari menghadap ke bawah, bertepatan itu pula luruskan kedua lutut.

C. Keterampilan Permainan Bola Kecil

Permainan bola kecil adalah permainan yang menggunakan bola kecil, yaitu:

1. permainan rounders;
2. permainan kasti;
3. permainan kiepers;
4. permainan softball;
5. permainan tenis meja;
6. permainan hockey; dan
7. permainan tenis lapangan.

Pada materi ini kita akan mempelajari permainan rounders. Permainan ini sangat banyak mengandung unsur kerja sama dan koordinasi dalam menempatkan diri dalam berbagai posisi, juga sangat berguna dalam melatih diri untuk berpikir cepat dan praktis. Namun sayang sekali permainan ini sampai sekarang belum banyak dilakukan, baik di sekolah maupun di kalangan masyarakat.

Permainan rounders memerlukan teknik lempar dan tangkap yang sempurna dan taktik berposisi yang tepat. Sekali bola terlepas dari tangkapan regu lapangan yang sedang mengepung lawan, pada umumnya selamatlah si pelari untuk meneruskan perjalanannya. Dengan begitu seorang pelari terlemahpun, masih belum mudah untuk dimatikan seperti pada permainan kasti dan lain-lain. Di samping sifat- sifat baik yang terdapat pada ruonders, permainan ini melatih keuletan napas yang sebesar-besarnya.

Peraturan Bermain Rounders

a. Lapangan

b. Bola

Keliling antara : 19 - 22 cm
Berat antara : 18 - 100 gram

c. Kayu pemukul (BAT)

BAT berbentuk bulat panjang dan panjang maksimal 1 meter. Garis tengah (diamater) maksimal 7 cm. Tempat pegangan dapat dibalut, dan panjang yang dibalut maksimal 46 cm.

d. BASE (Tempat hinggap)

Base I, II, III, IV dan V berukuran : 40 X 40 cm.
Tempat pelambung *(Pitcher plate*) : 40 X 80 cm.
Base V (*Home base*) dijaga oleh seorang penjaga belakang.

e. Peraturan permainan

1) Jumlah pemain
   (a) Jumlah pemain tiap regu berjumlah 12 orang.
   (b) Jumlah tersebut dapat berkurang minimum 8 orang.
   (c) Regu yang menjaga disebut *regu lapangan*, dan regu lainnya disebut *regu pemukul*.
   (d) Pemain dapat diganti dengan persetujuan wasit.

2) Lamanya permainan
   - 3 *Inning* (*Inning* adalah satu kali memukul dan satu kali menjaga setiap regu)

3) Nilai
   (a) Mendapat (1 nilai) setiap dapat melalui satu base (base I) atas pukulannya sendiri, meskipun pukulannya tidak kena.
   (b) Nilai 1 lagi, bila masuk ke ruang bebas (melewati base V), tanpa mendapat kesalahan dimatikan dengan dibakar atau disentuh (ditik) dengan bola oleh regu lapangan.
   (c) Mendapat nilai 6 apabila pada pukulan sendiri dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat.
   (d) Regu lapangan mendapat nilai 1 setiap kali tangkap bola.

4) Pergantian pemain
   Regu pemukul menjadi regu lapangan dan regu lapangan jadi regu pemukul:
   (a) setelah terjadi 6 kali kesalahan (dimatikan);
   (b) setelah terjadi 5 kali tangkap bola pada *inning* itu.

5) Lemparan pelambung (*pitcher*)
   (a) *Pitcher* melemparkan bola ke pemukul (*batter*) dengan lemparan bawah. Pada waktu melemparkan bola harus berdiri di atas *pitcher plate*, setidak-tidaknya dengan salah satu kaki.
   (b) Lemparan yang memenuhi syarat atau benar, apabila secara langsung melalui daerah pukulan, yaitu melalui base V setinggi antara bahu dan lutut serta ujung bat pada garis tegak lurus.
   (c) Gerakan pura-pura atau tipuan tidak diperkenankan. Apabila hal ini dilakukan, maka pemukul mendapat tambahan 1 kali. Lambungan yang tak jadi ini dihitung sebagai lambungan salah.
   (d) Lemparan yang tidak memenuhi syarat tidak perlu dipukul tetapi bila dipukul dihitung sebagai pukulan salah.

(e) Lemparan yang memenuhi syarat dan tidak dipukul dihitung sebagai pukulan yang tidak kena.

6) Urutan memukul
   (a) Daftar nama dan urutan memukul pemain harus diserahkan kepada wasit sebelum permainan dimulai.
   (b) Urutan memukul menurut nomor yang telah ditetapkan dan tidak boleh diubah selama permainan tersebut berlangsung.

7) Pukulan benar
   Pukulan benar adalah bola yang kena dipukul langsung jatuh dalam lapangan, yaitu jatuh dalam sudut yang terjadi dari garis yang menghubungkan tempat base V dengan base I dan base V dengan base IV.

8) Pukulan salah
   (a) Bila bola yang kena dipukul mengenai tanah, pemain atau benda di luar lapangan.
   (b) Apabila setelah pukulan benar pemukul melemparkan bat, hingga menurut wasit akan menyebabkan bahaya atau membahayakan pemain lainnya.

9) Pukulan
   Wasit menyerukan strike:
   (a) Setiap lemparan pelambung yang dipukul oleh pemukul, meskipun lemparannya tidak memenuhi syarat;
   (b) Lemparan pelambung yang memenuhi syarat tidak dipukul oleh pemukul;
   (c) Lemparan pelambung yang tidak kena dipukul;
   (d) Apabila terjadi pukulan salah;

10) Pemukul menjadi pelari
   Harus lari ke tempat hinggap / base apabila:
   (a) pukulan pertama merupakan pukulan benar;
   (b) pukulan ketiga tidak kena;
   (c) tidak memukul pukulan ketiga, sedang lemparan pelambung dinyatakan strike oleh wasit.
   Setelah pelambung melakukan kesalahan lemparan 5 kali terhadapnya, maka pemukul mendapatkan jalan bebas sampai di tempat base I tanpa dapat dimatikan.

11) Melemparkan kayu pemukul
   Melemparkan kayu pemukul yang membahayakan setelah memukul bola, maka pemukul mendapat hukuman:
   (a) apabila pukulannya benar, hitungannya sebagai pukulan salah;
   (b) apabila pukulannya salah, atau tidak kena maka:

- apabila pukulannya tadi pukulan pertama dianggap sebagai pukulan kedua;
- apabila pukulannya tadi merupakan kedua, pemukul harus lari ke base I dan dianggap mati 1 kali.

12) Bola tidak dalam permainan (bola permainan), apabila:
   (a) setelah pukulan salah;
   (b) bola hilang;
   (c) setelah pelambung siap melambungkan bola ke arah pemukul, dengan bola di tangan dan salah satu kakinya menginjak *pitcher plate*, pada saat ini pelari yang sedang menuju base boleh melanjutkan perjalanannya. Dalam keadaan semacam ini pelambung boleh memainkan bola lagi dan dengan demikian bola dalam permainan lagi (hidup kembali).

13) Bola hilang
   Bola dianggap hilang apabila bola yang dipukul benar, tidak dapat diambil secara semestinya (dengan jalan biasa) dalam keadaan semacam ini, maka:
   (a) Pemukul boleh lari sampai base III, sedangkan pelari pada base lain boleh lari tiga base berikutnya. Dengan demikian pelari pada base I, boleh lari sampai base IV, sedangkan pelari pada base yang lain boleh kembali ke ruangan bebas.
   (b) Bola hilang dan ketemu, maka kembali pada permainan (hidup kembali) apabila bola telah ada dalam daerah permainan lagi.

14) Pelari (*running*) yang ada di base
   (a) Setiap base hanya boleh ditempati oleh seorang pelari (*running*), apabila satu base ditempati oleh 2 orang pelari, maka pelari yang terdahulu mendapat hukuman 1 x mati.
   (b) Pelari kedua tidak boleh mendahului pelari yang ada di depannya. Apabila ini terjadi, maka pelari yang bersalah mendapat hukuman 1 x mati dan harus kembali ke base sebelum pelari di mukanya.
   (c) Pelari boleh kembali ke base yang baru saja ditinggalkan, asalkan ia belum menyentuh tempat (base) yang dituju.
   (d) Setiap pelari boleh lari ke base berikutnya selama bola dalam permainan.
   (e) Pada bola mati (tidak dalam permainan) semua pelari harus menyentuh base bersangkutan.

15) Cara mematikan pelari
   (a) Pelari yang sedang ada di antara dua base dapat dimatikan dengan cara disentuh dengan bola yang dipegang oleh regu lapangan, dalam hal ini pemain tersebut mati 1 x.
   (b) Pemain yang berada di antara dua base dapat dimatikan lebih dari 1 x, tetapi pemain regu lapangan baru boleh mematikan lagi setelah pemain lain mematikan atau memainkan bola.

(c) Base dibakar oleh regu lapangan dengan cara regu lapangan menyentuhkan bola ke base bersangkutan. Pembakaran tersebut berlaku selama bola belum dilemparkan pelambung pada pemukul.

16) Merintangi pelari
Pemain lapangan tidak boleh merintangi atau menghalangi, bila hal demikian dilakukan oleh regu lapangan, maka pelari boleh dengan bebas terus ke yang dituju tersebut.

17) Pemain regu pemukul mati bila:
(a) disentuh dengan bola oleh pemain regu lapangan selama ia ada di antara dua base;
(b) hinggap pada base yang telah dibakar oleh regu lapangan;
(c) pelari melalui tempat hinggap (base) tanpa menyentuhnya;
(d) mendahului pelari di mukanya;
(e) menyentuh bola sehingga merugikan regu lapangan;
(f) menghindari takut akan dimatikan dengan disentuh bola, dengan jalan menyimpang jalan lebih dari 1 meter dari garis lurus yang menghubungkan dua base;
(g) melemparkan kayu pemukul yang dapat menimbulkan bahaya pada pemukul kedua atau ketiga.

2. Istilah- istilah yang Digunakan pada Permainan Rounders

a. *Inning,* adalah waktu permainan yang berlangsung pada setiap regu satu kali menjadi regu lapangan dan satu kali menjadi regu pemukul.
b. *Play ball,* adalah perintah wasit untuk memulai permainan atau mulai bermain lagi.
c. *Strike zone* /daerah pukulan, adalah suatu ruangan di atas base V (*home base*) setinggi antara lutut dan bahu pemukul serta pada batang ujung pemukul yang tegak lurus, pada waktu ia berdiri tegak.
d. *Ball*, adalah istilah yang menyatakan lemparan pelambung yang tidak secara langsung masuk ke daerah pukulan dan tidak dipukul oleh pemukul.
e. *Strike*, adalah istilah yang diserukan oleh wasit apabila lemparan pelambung:
(1) masuk daerah pukulan secara langsung dan tidak dipukul oleh pemukul;
(2) bola tidak kena dipukul oleh pemukul;
(3) terjadi pukulan salah.
f. *Free wall* (jalan bebas), adalah istilah yang digunakan untuk menyatakan pemukul dapat berjalan bebas sampai base I tanpa dapat dimatikan setelah terjadi 5 kali ball.
g. *Safe,* adalah untuk menyatakan bahwa pelari selamat. Dapat dengan gerakan dua tangan terbuka disilangkan dan kembali diluruskan ke samping kiri-kanan.

h. *Home run,* adalah pemukul pada pukulannya sendiri dapat langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat.
i. *Out* /mati, adalah pelari mati karena disentuh bola yang dipegang oleh pelambung atau base yang akan ditempati telah dibakar.
j. *Change /change player,* adalah pergantian pemain (regu pemukul menjadi regu lapangan dan sebaliknya) setelah terjadi 5 kali bola tangkap atau 6 kali out.
k. *Base,* adalah bidai untuk tempat hinggap, yang dipasang pada sudut-sudut lapangan yang berbentuk segilima.
l. *Pitcher* (pelambung), adalah pemain regu lapangan yang tugasnya menyajikan (melambungkan bola ke arah pemukul).
m. *Cather* (penjaga belakang), adalah pemain regu lapangan yang posisi jaganya di belakang base V atau *home base*.

DAFTAR NILAI ROUNDERS

No.	Nama	Inning					
		I		II		III	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

Tangkap bola :
Kapten regu A :
Wasit

Uji Kompetensi Pelajaran 1

Peragakanlah soal-soal di bawah ini!

1. Lakukan gerakan menendang dan mengontrol bola berpasangan!
2. Lakukan gerakan menggiring bola melewati pojok!
3. Lakukan menggiring bola basket kemudian tembakan ke ring basket!
4. Lakukan teknik melempar dan menangkap bola rounders dengan tepat!
5. Lakukan gerakan memukul bola pada permainan rounders!

Pelajaran

2

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Kompetensi Dasar

Merencanakan dan melakukan program kebugaran individu

Hasil Belajar

Merencanakan dan melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan

Indikator

- *Merencanakan program latihan kekuatan dan kelentukan secara individu*
- *Melakukan latihan kekuatan otot lengan, tungkai, perut, bahu*
- *Melakukan latihan kekuatan dengan beban*
- *Melakukan latihan-latihan kelenturan togok dan otot-otot besar*

A. Latihan Kekuatan Otot Lengan

Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan, yaitu:

1. Jalan kepiting
2. Push - Up
3. Gerobak dorong

1. Jalan Kepiting

Jalan kepiting adalah jalan menggunakan dua tangan dan dua kaki yang mana gerakan dapat dilakukan seperti kepiting berjalan, biasanya jalannya dilakukan dengan cara mundur tetapi di sini kita lakukan dengan cara maju-mundur.

Cara melakukannya
Sikap duduk, telapak kaki bertumpu di lantai arah ke depan, lutut ditekuk ke atas, selanjutnya kedua telapak tangan bertumpu di belakang hingga dada, perut dan paha rata, kemudian jalan maju dan mundur.

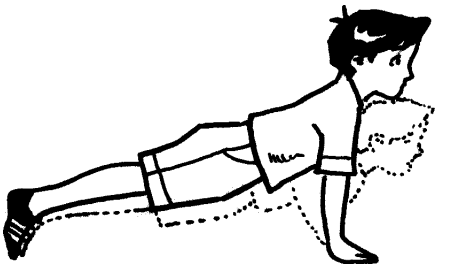
2. Push - Up

Push-Up adalah gerakan yang dilakukan dengan cara menekan dan mengangkat. Kegiatan ini adalah kegiatan yang bermanfaat menguatkan otot tangan.

Cara melakukannya:

a. posisi badan tengkurap, kedua tangan ditekuk di samping dada;
b. angkat badan sampai posisi tangan lurus;
c. kedua jari kaki menempel pada tanah / lantai, pandangan di arahkan ke bawah;
d. badan diturunkan kembali, hampir menyentuh tanah, kemudian badan diangkat kembali, turun lagi dan seterusnya;

e. usahakan pada saat badan di turunkan, posisi badan harus rata dan sejajar dan tidak menyentuh tanah / lantai.

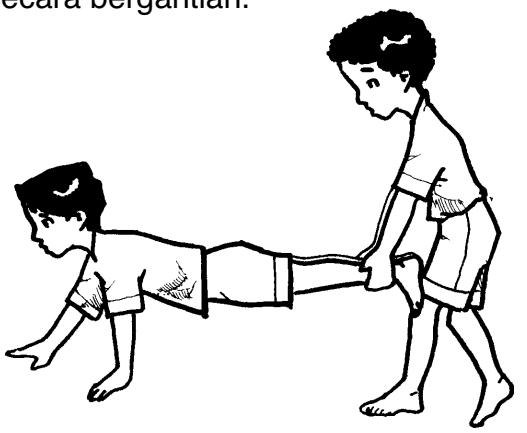


3. Menirukan Gerobak Dorong

Menirukan gerobak berjalan adalah gerakan yang bermanfaat menguatkan otot tangan, yang mana kegiatan ini dilakukan secara berpasangan.

Cara melakukannya:

a. masing-masing anak mencari pasangan yang seimbang;
b. anak pertama bertumpu pada dua tangan, sedangkan anak yang kedua memegang kedua pergelangan kaki, dan mengangkat setinggi punggung anak yang terangkat;
c. kemudian anak yang pertama berjalan dengan memindahkan tangan kiri atau kanan secara bergantian dengan jarak tertentu, sebagai variasi gerakan ini dapat dilakukan dengan cara kaki terbuka dan ditempatkan di luar kedua kaki anak yang memegang / mengangkat kemudian berjalanlah dengan kedua tangan;
d. lakukan latihan ini secara bergantian.



B. Kelentukan secara Individu

Latihan kelentukan adalah latihan yang bermanfaat untuk otot pinggang, punggung, paha dan betis serta perut. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:

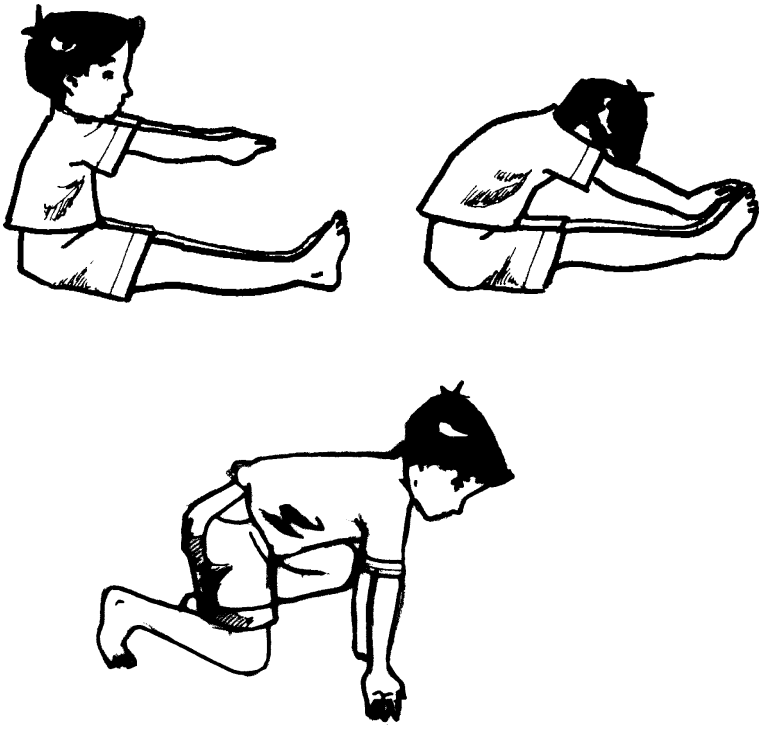
1. duduk selunjur mencium lutut;
2. duduk sikap lari gawang;

3. duduk selunjur kaki dibuka;
4. sikap lilin berdiri dengan bantuan teman.

- **Duduk selunjur mencium lutut**

Cara melakukannya

a. duduk kedua kaki selunjur ke depan;
b. kaki lurus rapat dan badan tegak;
c. angkat tangan lurus ke depan;
d. bungkukkan badan dan ayunkan badan ke depan sampai hidung mencium lutut dan pertahankan beberapa hitungan;
e. kembali ke sikap semula duduk selunjur, lakukan berulang kali



Pelajaran

3

AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM

Kompetensi Dasar

Melakukan latihan ketangkasan dengan lancar

Hasil Belajar

Melakukan bentuk-bentuk latihan ketangkasan dengan lancar

Indikator

- *Berguling dengan berbagai awalan*
- *Berdiri bertumpu dengan kedua telapak tangan (handstand)*
- *Melompati peti atau teman*

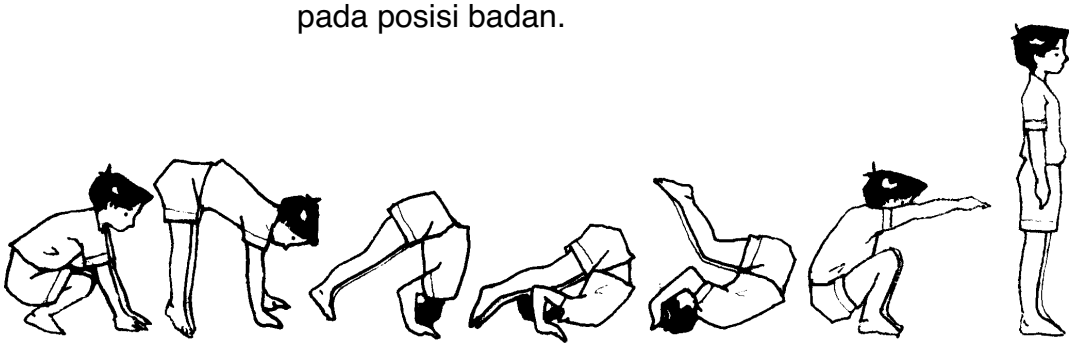
A. Berguling dengan Berbagai Awalan

1. Berguling ke Depan

a. Berguling ke depan dengan sikap jongkok

Cara melakukannya:

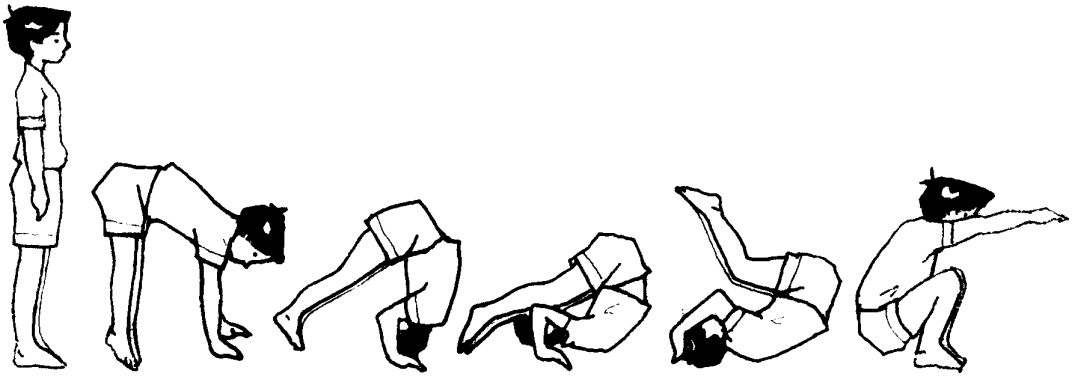
Pertama : jongkok;
Kedua : telapak kedua tangan pada matras;
Ketiga : pantat diangkat kedua siku dibengkokkan;
Keempat : kepala dimasukkan di antara kedua tangan;
Kelima : berat badan dibawa ke depan, tertumpu pada pundak dan seluruhnya terkena pada matras;
Keenam : badan berguling ke depan;
Ketujuh : waktu berguling peluklah lutut sehingga tampak bulat pada posisi badan.



b. Berguling ke depan dengan sikap berdiri

Cara melakukannya

Berdiri menghadap matras, letakkan kedua tangan di matras dengan posisi kedua lutut lurus, rapatkan dagu ke dada lalu kedua siku tangan dibengkokkan. Jatuhkan badan ke depan sambil tekuk leher mendarat ke matras dan bergulinglah ke depan, kaki tetap lurus.



2. Berguling ke Belakang

a. Berguling ke belakang dengan kaki jongkok

Cara melakukannya

Jongkoklah dengan membelakangi matras dengan paha merapat dada. Kedua tangan berada di samping telinga, dan kedua telapak tangan menghadap ke atas, selanjutnya angkatlah kedua tumit tinggi-tinggi, turunkanlah bersama pinggul sehingga menyentuh matras, dagu merapat pada dada sehingga badan berbentuk bulat kemudian bergulinglah dengan posisi jongkok.

b. Berguling ke belakang dengan sikap permulaan berdiri

Cara melakukannya

Gerakan ini dimulai dari berdiri membelakangi matras, selanjutnya sikap berdiri berubah menjadi sikap jongkok. Kemudian pinggul dan punggung diturunkan dan digulingkan kedua kaki lurus dan diakhiri sikap berdiri.

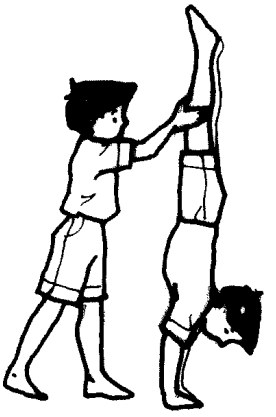
B. Berdiri Bertumpu dengan Kedua Tangan (Handstand)

1. Berdiri dengan kedua tangan dengan bantuan teman

Cara melakukannya:

a) berdiri tegak, kaki kiri sedikit ke depan, kaki kanan di belakang;
b) bungkukkan badan ke depan, kedua telapak tangan diletakkan pada matras lengan lurus ke depan;
c) bengkokkan lutut kaki kiri dan luruskan kaki kanan ke belakang, berat badan berada pada kedua tangan;
d) ayunkan kaki kanan lurus ke atas, disusul dengan mengayunkan kaki kiri ke atas;
e) rapatkan kedua kaki, sedangkan kedua tangan tetap lurus, kepala sedikit tengadah;
f) jagalah keseimbangan jangan sampai jatuh;

g) seorang temanmu atau gurumu membantu di belakang memegang atau menahan kaki yang diayunkan ke atas tadi, agar tidak jatuh;
h) pertahankan sikap ini semampumu.

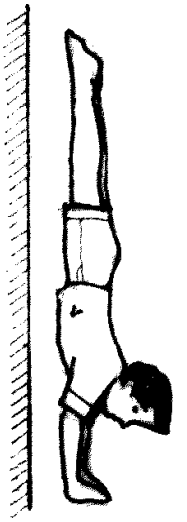


2. Berdiri dengan dua tangan dengan bantuan dinding

Latihan berdiri dengan dua tangan bertujuan untuk melatih otot tangan dan juga melatih keseimbangan.

Cara melakukannya:

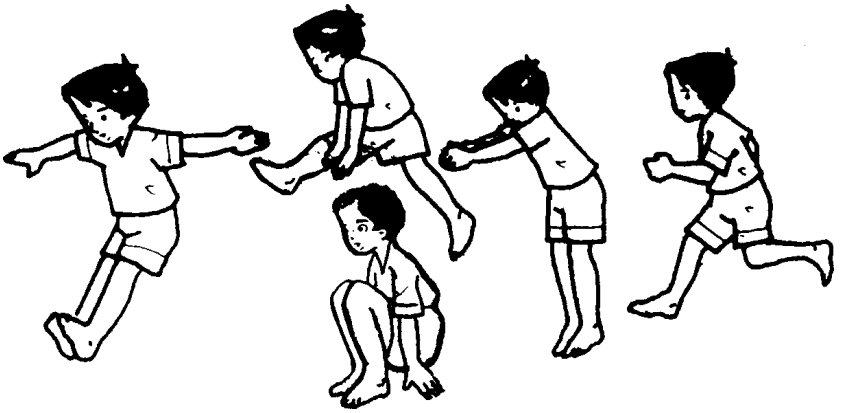
a) lakukan kegiatan ini dengan cara berpasangan;
b) lakukan dengan cara bersandar pada dinding;
c) tangan bertumpu pada lantai/matras, kemudian luruskan kedua tangan secara pelan-pelan, sehingga dapat berdiri dengan dua tangan;
d) jaga keseimbangan jangan sampai miring atau jatuh;
e) posisi kedua kaki lurus dan rapat ke atas;
f) kaki, badan dan tangan segaris kecuali ke kepala;
g) lakukan kegiatan ini semampumu dan lakukan berulang kali.



3. Melompati teman atau peti

Cara melakukannya:
Melompati teman yang sedang jongkok atau peti sangat memerlukan keberanian. Oleh sebab itu untuk menghilangkan rasa takut pada anak lakukan kegiatan yang paling mudah terlebih dahulu seperti:

a) melompati teman yang sedang jongkok;
b) atau melompati bangku panjang dengan ketinggian 50 cm dan sampai pada titik maksimal;
c) setelah hilang rasa takut anak, maka gunakanlah peti lompat sebenarnya.



Uji Kompetensi

Peragakanlah soal-soal di bawah ini!

1. Lakukan gerakan guling ke depan!
2. Lakukan gerakan *handstand*!

Pelajaran

4

AKTIVITAS RITMIK

Kompetensi Dasar

Menciptakan pola gerak ritmik secara berkelompok / beregu mematuhi irama

Hasil Belajar

Melakukan gerak terstruktur dengan aba- aba / irama

Indikator

- *Melakukan rangkaian S K J*
- *Melakukan pola gerak senam dengan benar, jelas dan lancar*

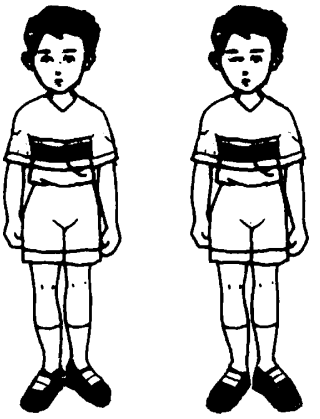
Senam Kesegaran Jasmani SKJ 2000

A. Gerakan Pemanasan

- **Sikap awal**

Berdiri tegak menghadap ke depan dengan sikap:

1. tubuh satu garis tegak lurus dengan lantai mulai dari bahu, pinggul, lutut, dan mata kaki;
2. tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk "V" selebar satu kepalan tangan masing-masing;
3. pandangan lurus ke depan;
4. kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha;
   Sikap tersebut di atas merupakan sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ 2000.



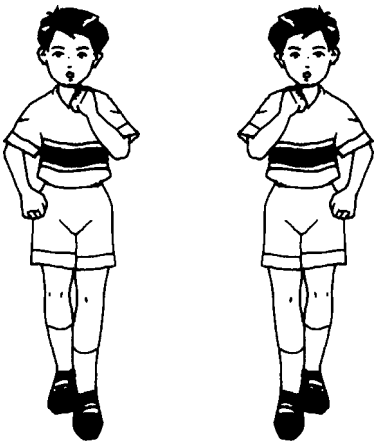
Latihan 1

Gerakan : Jalan di tempat.

Tujuan :
1. Menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologis, agar dapat melaksanakan latihan gerakan SKJ 2000 dengan baik dan benar.
2. Menaikkan/meningkatkan suhu tubuh secara bertahap
3. Meningkatkan koordinasi otot dan persendian.
4. Mengurangi risiko cidera
5. Memenuhi keinginan bergerak.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan

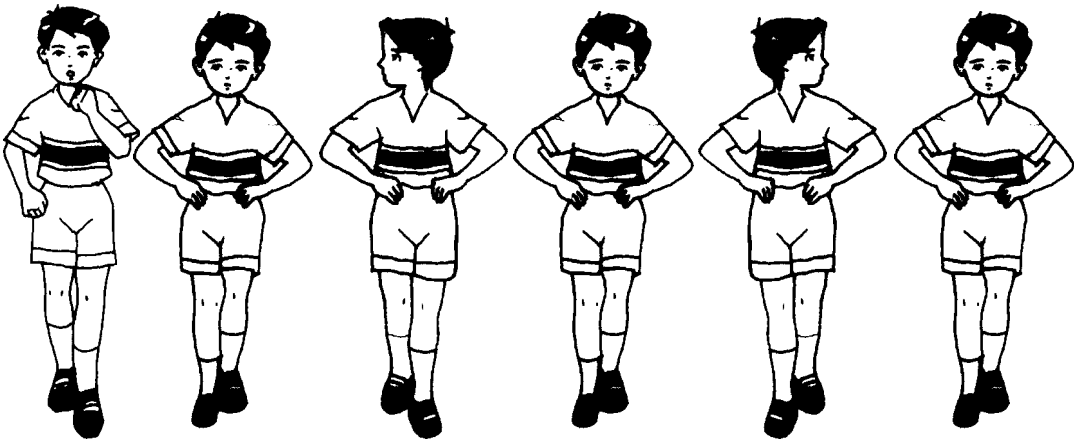
Teknik gerakan : Badan/ punggung tetap tegap, jalan di tempat, dimulai dengan kaki kanan $\pm$ 10 cm dari lantai. Bersamaan dengan itu, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu, telapak tangan setengah mengepal.



- **Latihan 2**

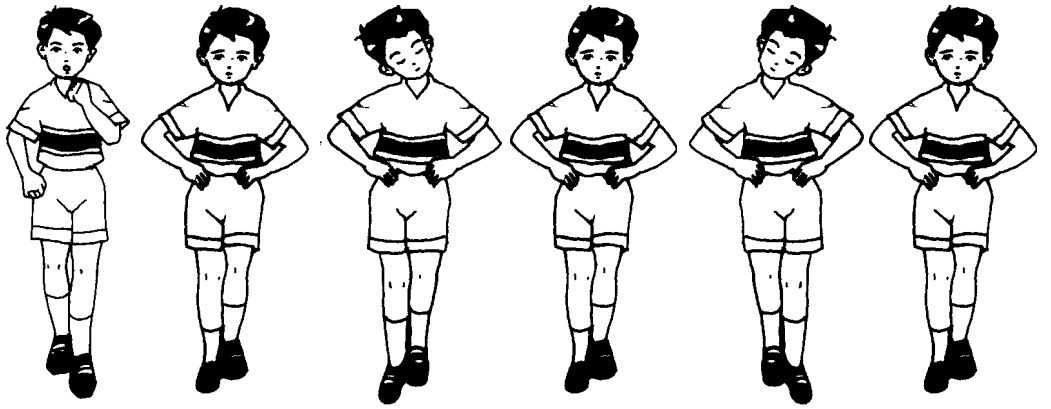
Gerakan : Kepala
Tujuan : 1. Melatih persendian dan otot leher bagian belakang.
2. Melatih persendian dan otot leher bagian samping.
Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama.
Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang
Hitungan 5 : Kepala menoleh ke kanan.
Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.
Hitungan 7 : Kepala menoleh ke kiri.
Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.



Teknik gerakan

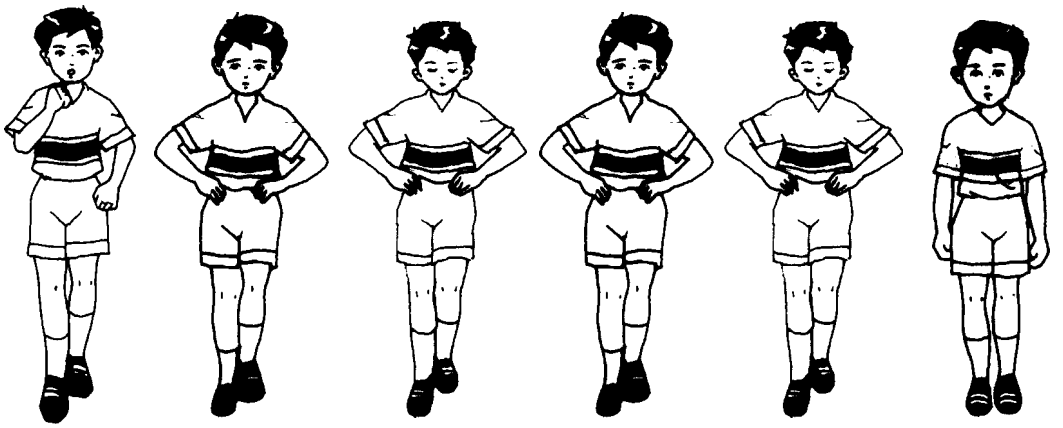
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua.
Hitungan 1-3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang
Hitungan 5 : Kepala miring ke kanan.
Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.
Hitungan 7 : Kepala miring ke kiri.
Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.



Teknik gerakan

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama.
Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang
Hitungan 5 : Kepala tunduk ke kanan.
Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.
Hitungan 7 : Kepala tunduk ke kiri.
Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.

1 x 8 hitungan keempat, kelima dan keenam.
Pengulangan dari gerakan 1 x 8 hitungan pertama, kedua dan ketiga.
Hitungan 8 terakhir jatuh pada kaki kanan, kaki kiri tutup, kedua tangan mengepal di samping badan.



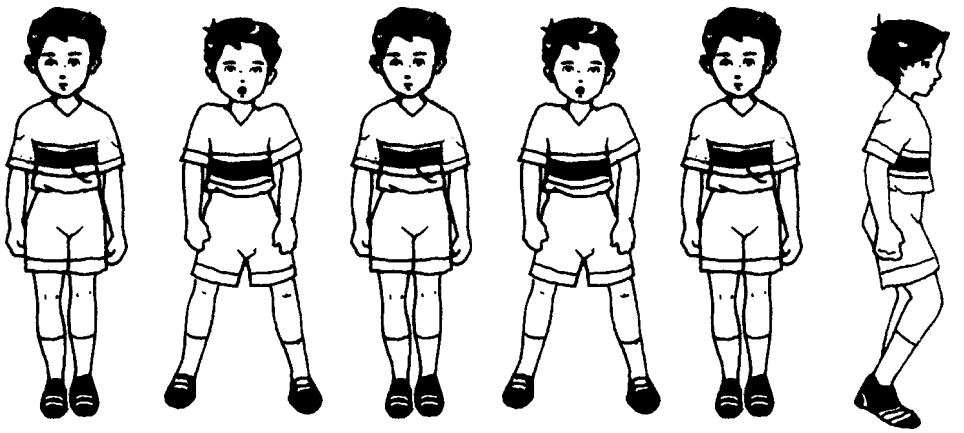
- **Latihan 3**

Gerakan : Bahu
Tujuan : 1. Melatih persendian dan otot bahu.
2. Meluaskan gerakan bahu.
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan

Teknik gerakan

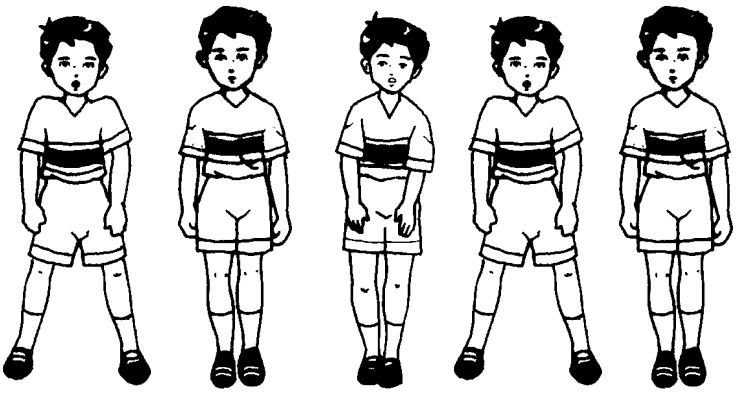
Hitungan 1,2,5 dan 6 : Melangkah dua kali ke samping kanan sambil menaikkan dan menurunkan kedua bahu, kedua tangan lurus, siku tidak dibengkokkan dan tidak mengubah posisi siku tangan, pada setiap langkah diikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki, bahu rileks, tangan di samping berdiri setengah menggapai.

Hitungan 3,4,7, dan 8 : Melangkah dua kali ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan 1-2.



Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua.
Hitungan 1,5 : Melangkah ke samping kanan diikuti kedua bahu dorong ke depan, kedua tangan maju lurus di depan paha, siku tidak dibengkokkan, tangan setengah mengepal, punggung telapak tangan berhadapan, jarak ± satu kepalan tangan.
Hitungan 2,6 : Kaki kiri merapat ke kaki kanan dengan sentuhan pada bola kaki, kembali kedua bahu ke posisi semula, kedua tangan di belakang, lurus, tangan setengah mengepal. Punggung telapak tangan ke belakang.
Hitungan 3,7 : Melangkah ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan 1.
Hitungan 4,8 : Kaki kanan merapat ke kiri, gerakannya sama dengan hitungan 2.
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga.
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat.
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan ke dua.

Hitungan 8 terakhir kedua tangan di belakang, kepalan tangan menghadap ke depan.



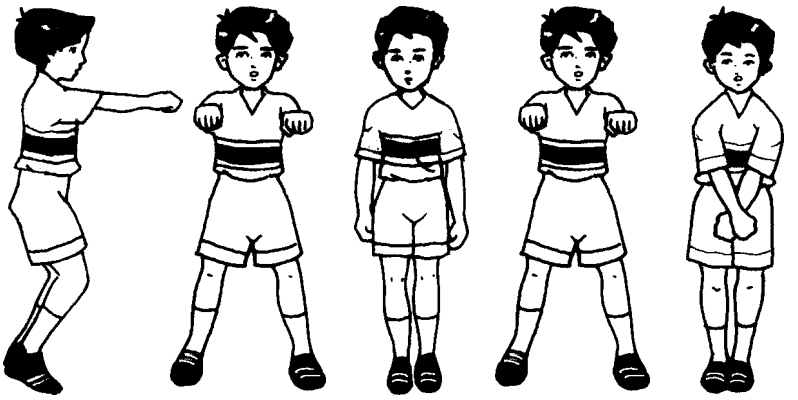
- **Latihan 4**

Gerakan : Lengan, punggung atas
Tujuan : Melenturkan sendi dengan otot tangan, punggung atas.
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan.

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama.
Hitungan 1,3,5,dan 7 : Melangkah ke samping kanan, sambil kedua tangan diayunkan ke depan setinggi bahu, kedua telapak tangan mengepal, kepalan tangan berhadapan diikuti dengan kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki.

Hitungan 2,4,6, dan 8 : Melangkah ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan hitungan 1.

Hitungan 8 terakhir kedua lengan silang di depan perut.



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua.

Hitungan 1-2 : Melangkah dua kali ke samping kanan, kedua tangan diayun ke samping kiri-kanan setinggi bahu, disilang di depan badan, siku lurus, tangan kanan sesuai dengan langkah, diikuti dengan kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki.

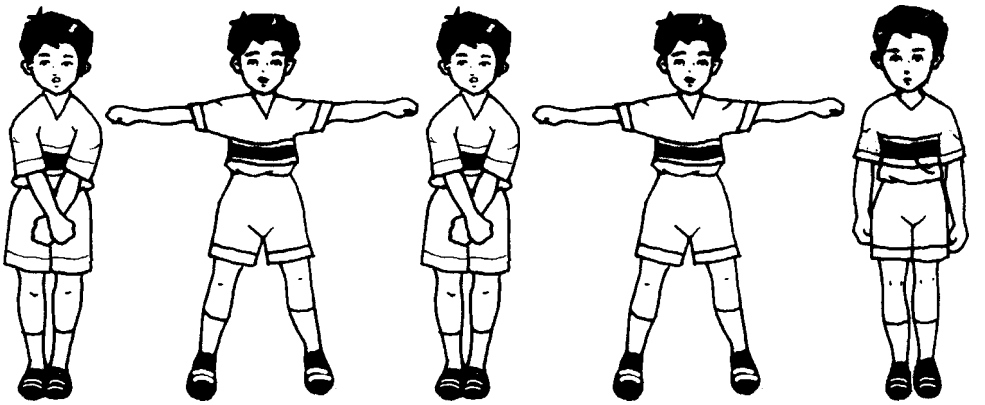
Setelah hitungan 8 terakhir, kedua tangan kembali ke bawah di samping badan, kepalan tangan menghadap ke depan.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan pertama.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi 1 x 8 hitungan kedua, setelah hitungan 8 terakhir lengan lurus di samping badan, tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke depan.

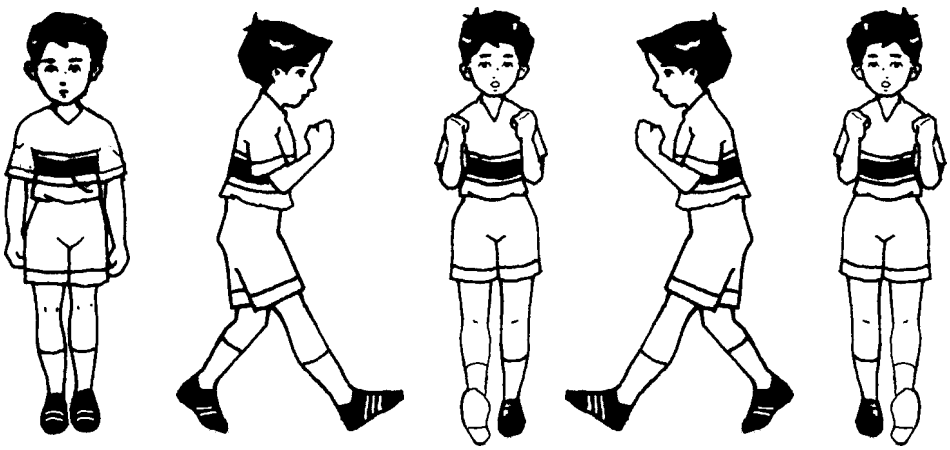


1, 2, 5, 6 3, 4, 7, 8

- **Latihan 5**

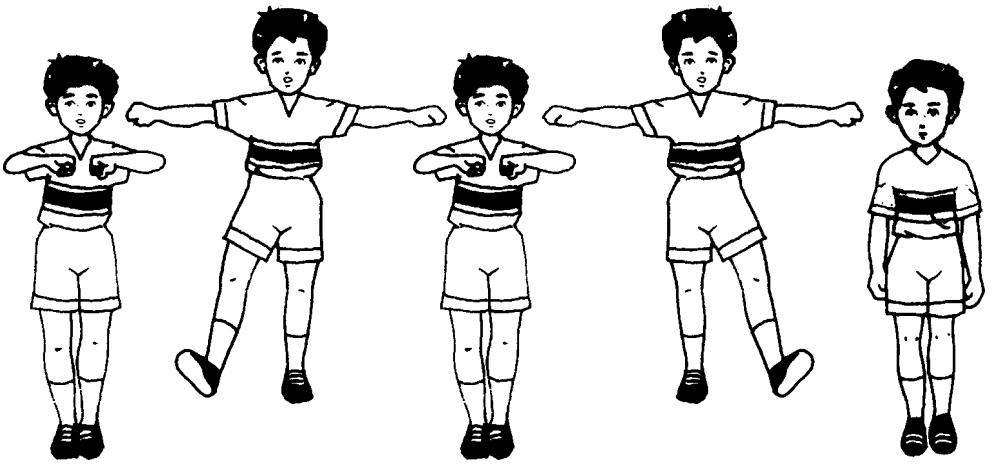
Gerakan : Tekuk lengan, kaki kiri bertumpu pada tumit.
Tujuan : 1. Menguatkan otot lengan bagian atas dan bawah.
2. Koordinasi antara gerakan kaki dan lengan.
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan.

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama.
Hitungan 1,3,5,dan 7 : Memindahkan kaki kanan ke depan, bertumpu pada tumit, kedua lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke dalam. Kemudian lemaskan kembali ke bawah di depan paha, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.
Hitungan 2,4,6,dan 8 : Lakukan gerakan yang sama dengan kaki kiri, setengah hitungan 8 terakhir lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah.



Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua
Hitungan 1,3,5,7 : Memindahkan kaki kanan ke samping bertumpu pada tumit, kedua lengan diluruskan ke samping setinggi bahu, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah. Kemudian kedua tangan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.
Hitungan 2,4,6,8 : Lakukan gerakan yang sama dengan kaki kiri. Setengah hitungan 8 terakhir, kedua lengan lurus di samping badan, tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke depan.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga.
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat.
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua

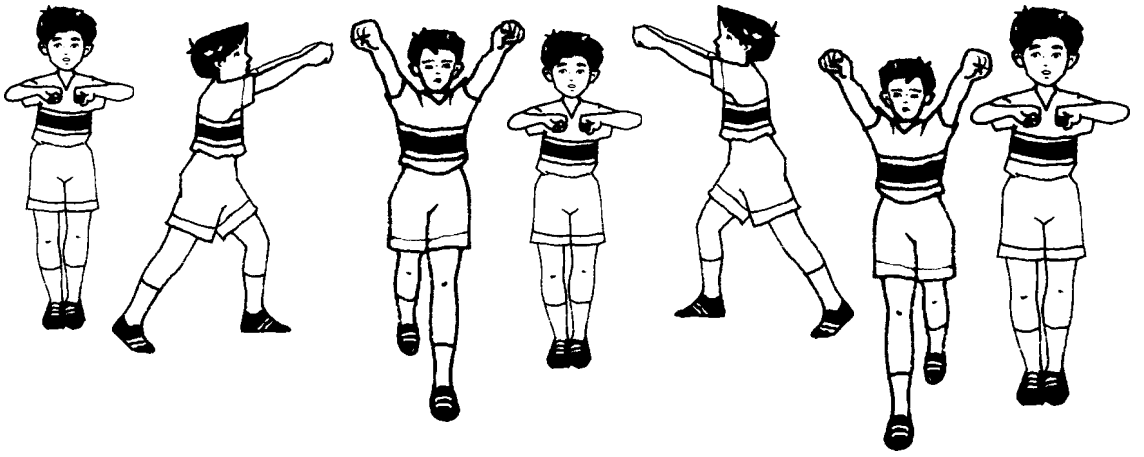


- **Latihan 6**

Gerakan : Lengan, bahu, dada, tungkai
Tujuan : Meregangkan otot lengan, bahu, dada dan tungkai.
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan.

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama.
Hitungan 1,3,5,7 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, bertumpu pada ujung kaki, kedua lengan dorong ke depan atas (50^0). Kepalan tangan menghadap ke bawah pandangan ke depan. Kemudian kedua lengan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.
Hitungan 2,4,6,8 : Memindahkan kaki ke belakang, bertumpu pada ujung kaki, kedua lengan dorong ke depan atas (45^0), kepalan tangan menghadap ke bawah, pandangan ke depan. Kemudian kedua lengan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

Hitungan 8 terakhir, kaki kiri ke samping kiri selebar bahu. Kepalan tangan menghadap ke dalam di depan dada, siku ke samping



Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua.

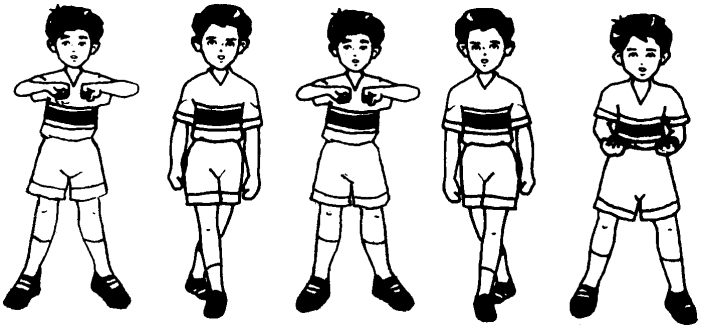
Hitungan 1,3,5,7 : Kaki kanan menyilang ke depan kaki kiri, bersamaan dengan itu kedua lengan mendorong ke bawah, kepalan tangan menghadap ke belakang siku, siku setinggi bahu, pandangan ke depan bersamaan dengan kaki kanan langkah ke samping selebar bahu.

Hitungan 2,4,6,8 : Kaki kiri menyilang ke depan kaki kanan, bersamaan dengan itu kedua lengan mendorong ke bawah, kepalan tangan menghadap ke belakang, siku setinggi bahu, pandangan ke depan, bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke samping selebar bahu hitungan 8 terakhir, langkah tetap sama, kepalan tangan menghadap ke bawah, siku ke samping.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat.
Mengulang gerakan 1 x 8 hitungan kedua

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan mengepal di samping pinggang, kaki kiri dibuka lebar, sambil kedua lutut ditekuk.

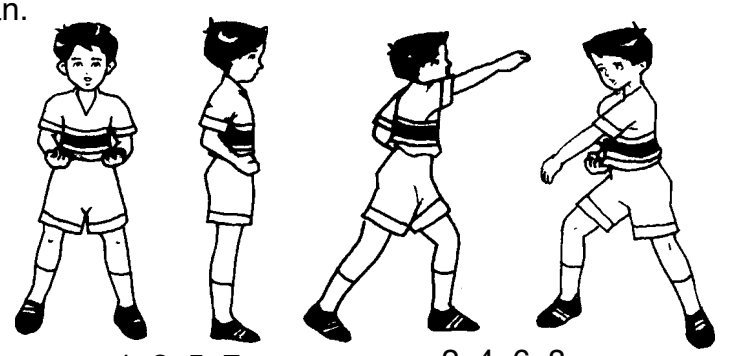


1, 3, 5, 7 2, 4, 6, 8

- **Latihan 7**

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan.
Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, tungkai.
2. Merenggangkan otot lengan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.
Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama
Hitungan 1,3,5,7 : Dorong tangan kanan ke atas serong kiri (45^0) jari-jari tangan lurus rapat, kepalan tangan kiri di samping pinggang, menghadap ke atas. Berat badan di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk segaris ujung jari kaki kiri, pandangan ke ujung jari tangan.
Hitungan 2,4,6,8 : Tangan kanan ditarik ke samping pinggang, bersamaan dengan itu lengan kiri mendorong serong ke kanan bawah (diagonal). Berat badan di atas kaki kanan, lutut ditekuk segaris ujung jari kaki kanan, pandangan ke ujung jari kanan.

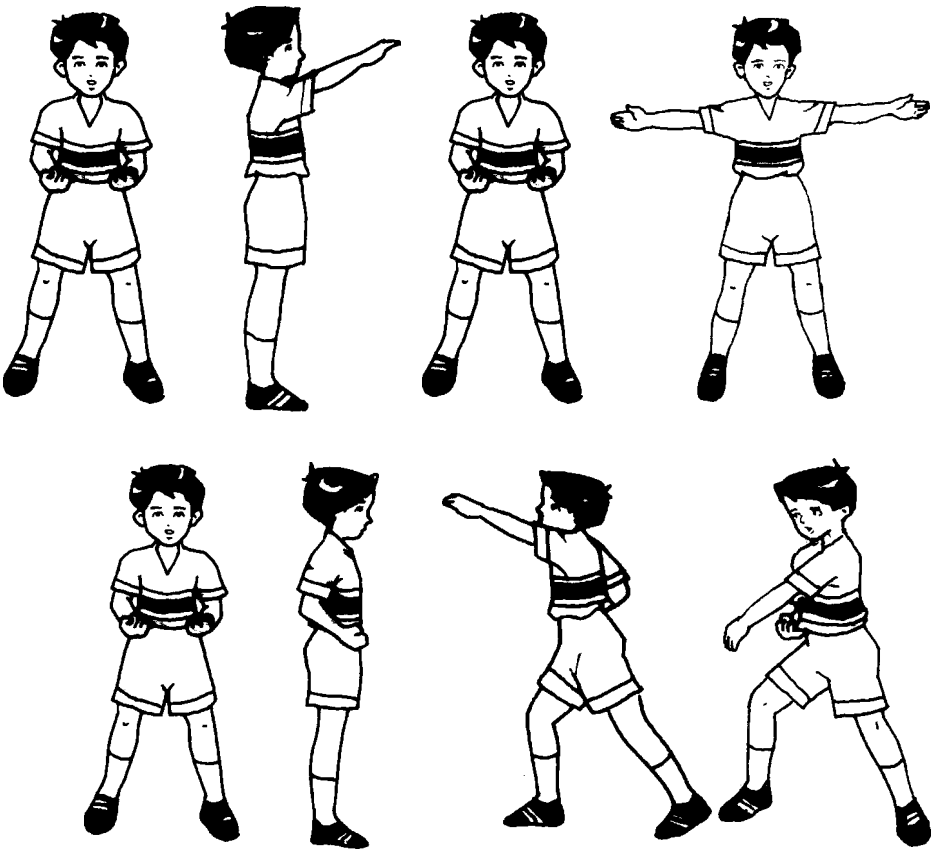


1, 3, 5, 7 2, 4, 6, 8

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua
Hitungan 1,5 : Setelah hitungan 8 terakhir, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut ditekuk, kedua kepalan tangan di samping pinggang, menghadap ke atas sejajar setinggi pinggang. Dorong kedua tangan ke depan atas, sambil meluruskan kedua lutut, pandangan ke depan, jari tangan lurus menghadap ke bawah.
Hitungan 2,4,6,8 : Kembali tekuk kedua lutut, kedua kepalan di samping pinggang menghadap ke atas.
Hitungan 3,7 : Meluruskan kedua lutut, mendorong kedua lengan ke samping bahu, jari-jari rapat, lurus menghadap ke depan

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga.
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama dengan arah yang berbeda.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat.
Mengulangi gerakan 1 x 8 kedua



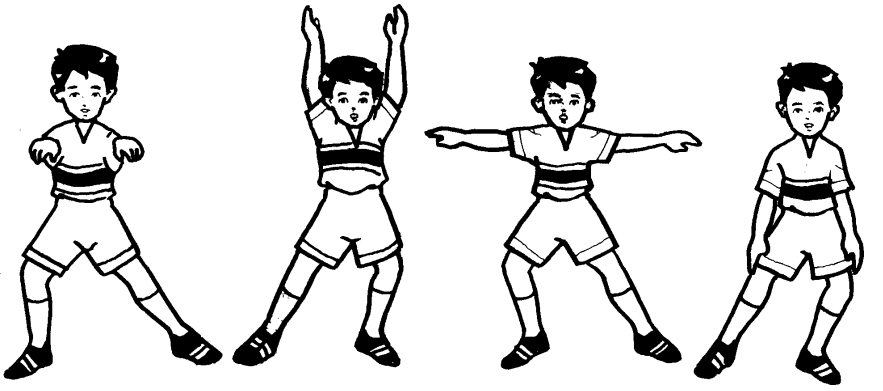
Hitungan 1 : 1 x 8 hitungan kelima

Hitungan 1,5 : Luruskan kedua lengan ke depan sejajar, setinggi bahu, tekuk lutut kanan, berat badan di atas kaki kanan, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat pandangan ke depan.

Hitungan 2,6 : Ayunkan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, telapak tangan saling berhadapan jari tangan rapat, tekuk lutut kiri, berat badan di atas kaki kiri.

Hitungan 3,7 : Rentangkan kedua lengan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah, tekuk lutut kanan, berat badan berada di atas kaki kanan.

Hitungan 4,8 : Kedua lengan luruskan di samping badan (telapak tangan tidak menempel di samping paha) jari tangan rapat, tekuk lutut kiri, berat badan di atas kaki kiri.



Hitungan 1 : 1 x 8 hitungan keenam

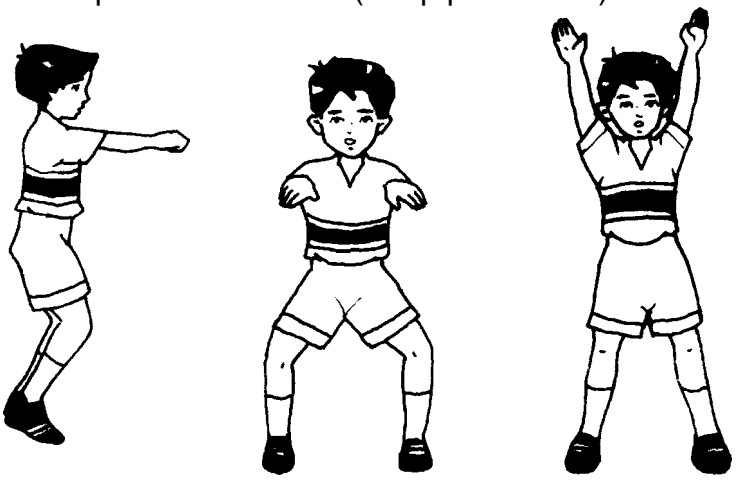
Hitungan 1,5 : Luruskan kedua lengan ke depan setinggi bahu, jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke bawah. Tekuk kedua lutut, kedua berat badan berada di atas kedua kaki pandangan ke depan.

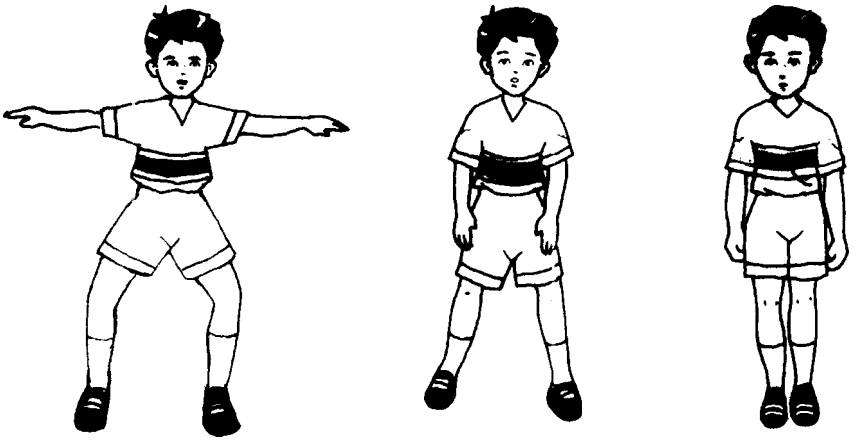
Hitungan 2,6 : Angkat kedua lengan ke atas samping telinga, telapak tangan berhadapan, jari tangan rapat, luruskan kedua lutut.

Hitungan 3,7 : Rentangkan kedua lengan ke samping setinggi bahu, tekuk kedua lutut, telapak tangan menghadap ke bawah. Jari tangan rapat.

Hitungan 4 : Rapatkan kedua lengan ke samping badan (tidak menempel) telapak tangan menghadap ke dalam. Luruskan kedua lutut.

Hitungan 8 : Rapatkan kedua lengan ke samping badan, kaki kanan menutup ke arah kaki kiri (sikap permulaan).

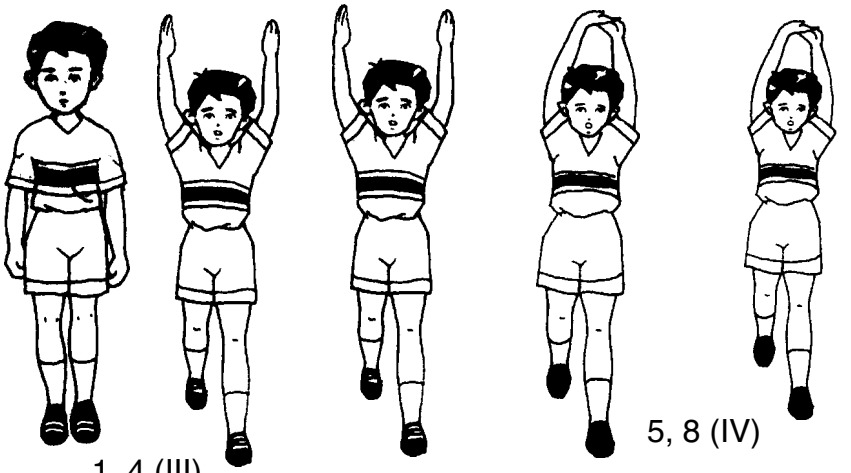




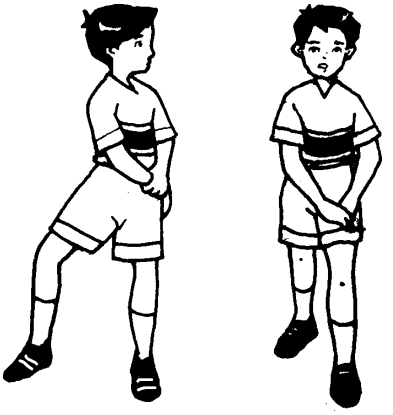
- **Latihan 8**

Gerakan : Peregangan statis
Tujuan : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai
2. Meregangkan otot tungkai
Pelaksanaan : 8 x 8 hitungan (4 kanan 4 kiri)

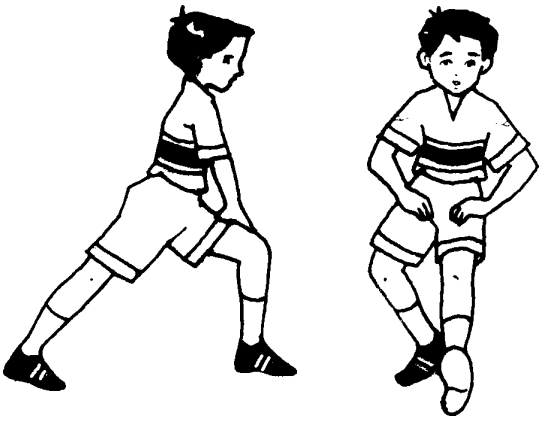
Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama
Hitungan 1-4 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, badan tegak, angkat kedua lengan ke atas perlahan-lahan di samping telinga, telapak tangan berhadapan (hitungan 3-di atas) hitungan empat bergerak menempelkan kedua telapak tangan.
Hitungan 5-8 : Kedua telapak tangan menempel lurus di atas kepala, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menghadap ke atas. Kedua ibu jari saling bersilang.



Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua
Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, tekuk kedua lutut sambil memalingkan badan ke arah kanan belakang (45^0) kedua telapak tangan menempel di samping kanan, telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan ke arah diagonal belakang.
Hitungan 2-8 : Sikap hitungan 1 dipertahankan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga
Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, kembali lurus, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung jari kaki. Kedua telapak tangan bertumpu di atas paha bagian tengah. Telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandang mata ke depan bawah.
Hitungan 2-8 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat
Hitungan 1 : Tekuk lutut kaki kanan, memindahkan berat badan ke kaki belakang, dengan mengangkat tumit membentuk diagonal ke kanan, ujung kaki kiri diangkat. Kedua telapak tangan menempel di atas paha masisng-masing, jari tangan rapat, pandangan ke ujung jari kaki kiri, posisi badan menghadap ke depan.
Hitungan 2- 7 : Sikap hitungan 1 dipertahankan
Hitungan 8 : Kembali ke sikap semula



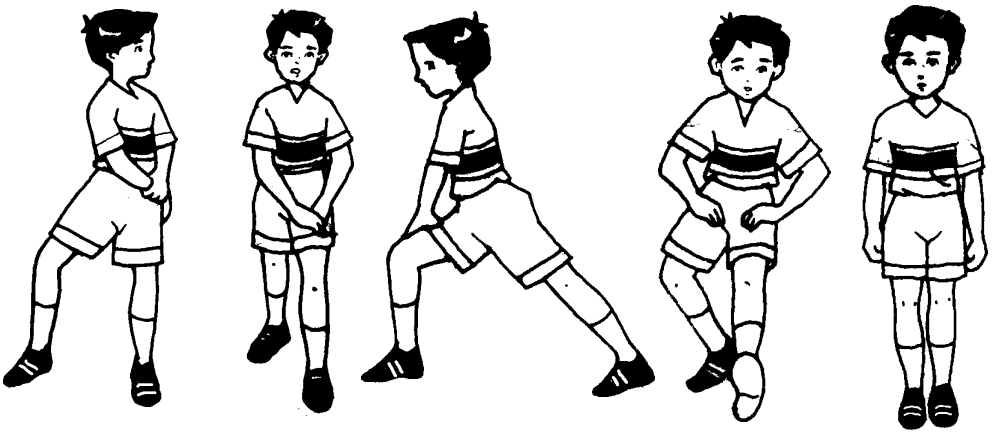
1-4



5-8

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kelima
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama ke arah kiri.
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keenam
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua ke arah kaki kiri

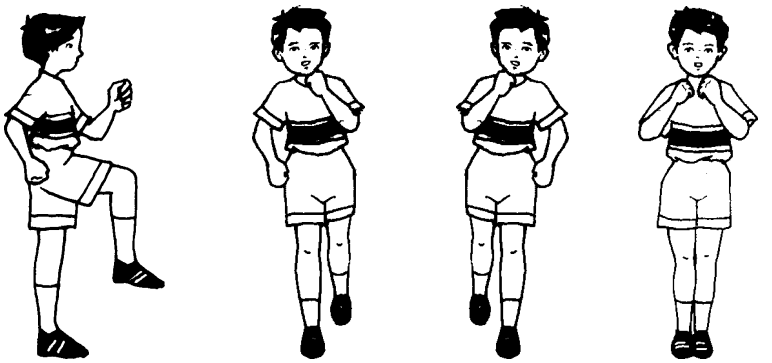
Pelaksaaan : 1 x 8 hitungan ketujuh
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan ketiga, ke arah kiri
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedelapan
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keempat, ke arah kiri



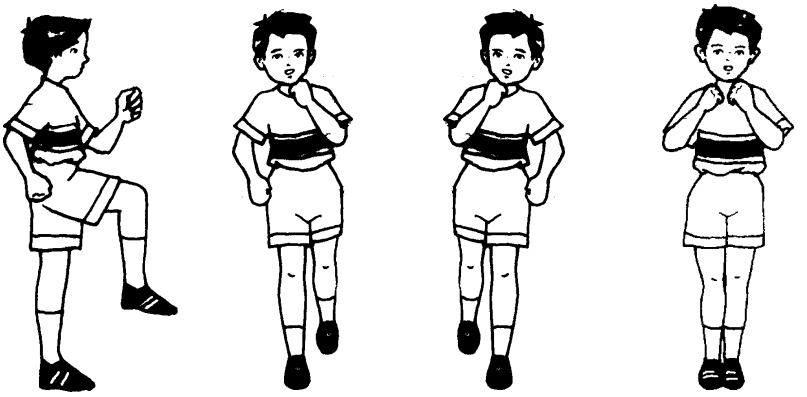
B. Gerakan Pemulihan

Gerakan : Jalan, tepuk tangan, mundur maju
Tujuan : Mempersiapkan sikap badan untuk melakukan gerakan berikut
Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama
Hitungan 1 - 2 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak “Ho” (1 kali).
Hitungan 3 - 4 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (1 kali).
Hitungan 5 - 6 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 6 pada waktu jatuh kaki kiri teriak “Ho” (2 kali).
Hitungan 7 - 8 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 8 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (2 kali).



Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua
Hitungan 1 - 2 : Melangkah maju 4 kali mulai dengan kaki kanan. Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak “Ho” (1 kali), kaki tetap menutup.
Hitungan 3 - 4 : Melangkah maju 4 kali mulai dengan kaki kanan. Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (1 kali), kaki tetap menutup.
Hitungan 5 - 6 : Melangkah maju 4 kali mulai dengan kaki kanan. Hitungan 6 pada waktu jatuh kaki kiri teriak “Ho” (2 kali), kaki tetap menutup.
Hitungan 7 - 8 : Melangkah maju 4 kali mulai dengan kaki kanan. Hitungan 8 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (2 kali), kaki tetap menutup.



C. Gerakan Inti

Latihan 1

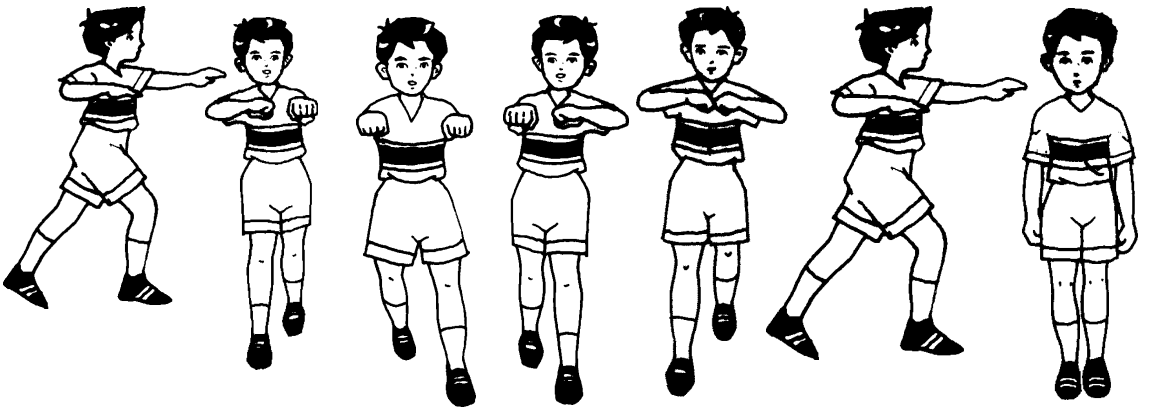
Gerakan : Meluruskan dan menekuk lengan
Tujuan : 1. Menguatkan otot dada, punggung atau lengan bagian belakang.
2. Menguatkan koordinasi gerakan lengan dengan tungkai, dengan gerakan *prontal* dan *rateral*.
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan pertama
Hitungan 1,5 : Langkah maju, dimulai dengan kaki kanan, sambil meluruskan lengan kiri, lengan kanan ditekuk di depan dada, langkahkan kaki kiri kembali, lengan kiri ditekuk kembali ke depan dada. Telapak tangan mengepal menghadap ke bawah.

Hitungan 2, 6 : Melangkah maju kaki kanan sambil meluruskan lengan kanan, lengan kiri tetap di dada, tutup dengan kaki kiri lengan kanan ditekuk kembali ke depan dada.

Hitungan 3,4,7,8 : Kaki kanan melangkah mundur sambil meluruskan kedua lengan ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah. Kaki kiri melangkah mundur sambil menekuk kembali kedua lengan ke depan dada.

Hitungan 8 terakhir : Kedua lengan lurus di samping paha kepalan tangan menghadap ke dalam.



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Kaki kanan melangkah ke samping sambil mengayunkan lengan kanan dari bawah, siku membentuk sudut 90^0, kepalan tangan menghadap ke dalam. Lengan kiri di samping badan, diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan dengan sentuhan pada bola kaki.

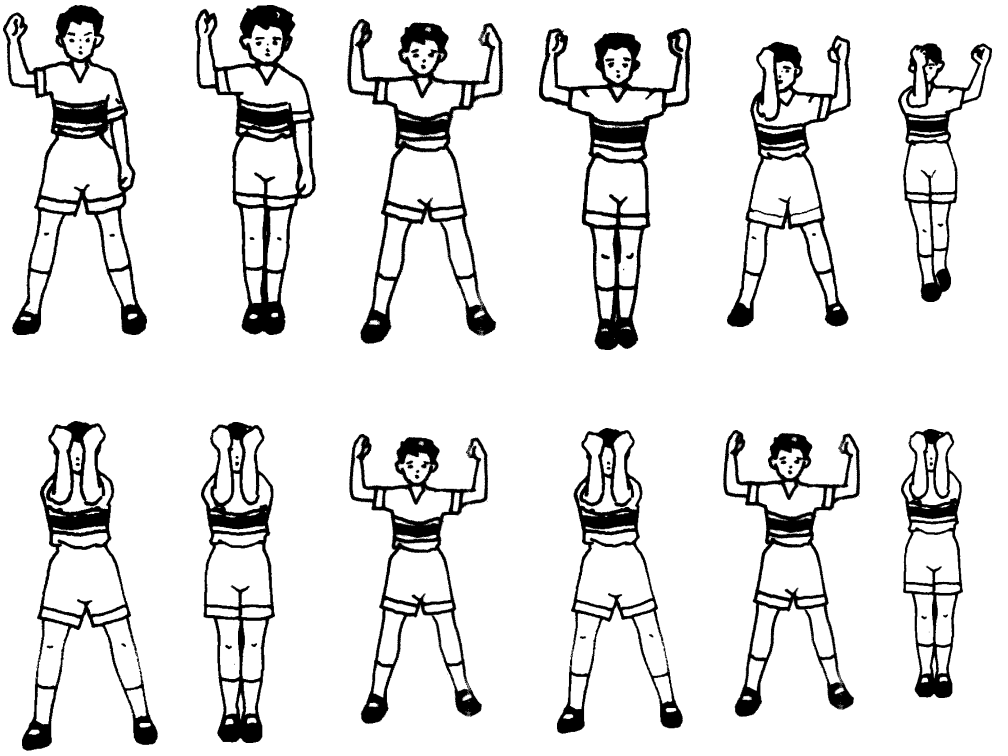
Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1 ke arah kiri (tangan kiri).

Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke depan melalui bawah siku membentuk sudut 90^0. Kepalan tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 4 : Gerakan sama dengan hitungan 3 (lengan kiri).

Hitungan 5,6 : Kaki kanan melangkah 2 kali ke samping, kedua lengan buka tutup.

Hitungan 7,8 : Ke arah kiri.



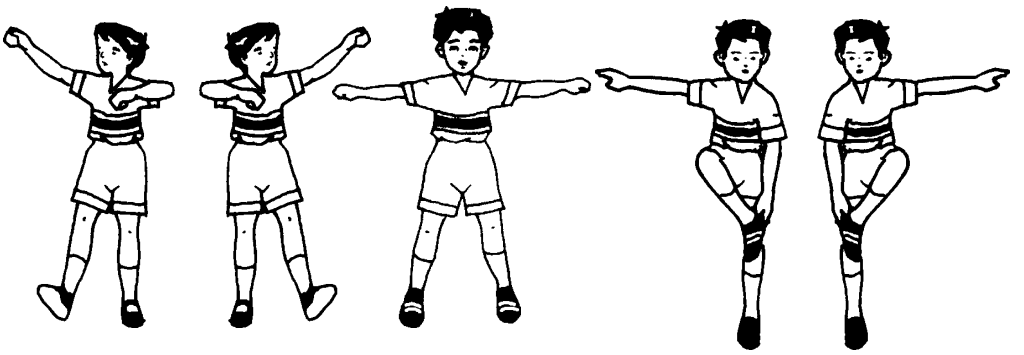
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan ketiga
Mengulang gerakan hitungan 1 x 8 pertama
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan keempat
Mengulang gerakan hitungan 1 x 8 kedua dan seterusnya.

- **Latihan 2**

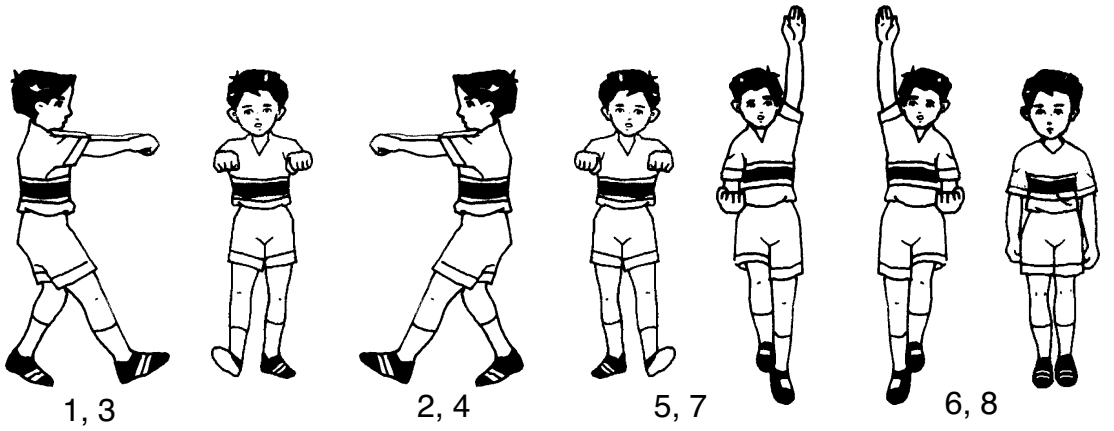
Gerakan : Memanah, mengayun lengan, mengangkat kaki.
Tujuan : 1. Menguatkan otot kaki bagian luar dan dalam.
2. Melatih koordinasi gerakan kaki dan tangan.
3. Melatih otot bagian belakang.
Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4

Teknik gerakan
Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 pertama
Hitungan 1, 3 : Meluruskan lengan kanan ke arah kanan atas setinggi kepala, lengan kiri di depan dada (gerakan menahan). Kedua tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah. Bersamaan dengan mendorong kaki kanan ke samping, bertumpu pada tumit. Ujung jari kaki menghadap ke atas, pandangan ke arah tangan yang lurus, kemudian kedua lengan ditekuk di depan dada, kaki merapat.

Hitungan 2, 4 : Gerakan sama tapi ke arah kiri.
Hitungan 4 terakhir : Kaki kanan terbuka, kedua lengan dibuka ke samping setinggi bahu, jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke bawah.
Hitungan 5, 7 : Angkat kaki kanan ke arah dalam, tangan kiri menyentuh bola kaki tangan kanan tetap di samping.
Hitungan 6,8 : Angkat kaki kiri ke arah dalam, tangan kanan menyentuh bola kaki.
Hitungan 8 terakhir : Kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke samping badan, kepalan tangan menghadap ke belakang.



Pelaksanaan : Hitungan 1 x 8 kedua
Hitungan 1,3 : Mengayun kedua lengan ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah sambil mendorong tumit ke depan dimulai dengan kaki kanan, tumit menempel di lantai.
Hitungan 2,4 : Gerakan sama dengan 1,3 (kaki kiri). Hitungan terakhir, kedua kaki rapat, kedua kepalan di samping pinggang menghadap ke atas.
Hitungan 5, 7 : Lutut kanan diangkat, lengan kiri diluruskan ke atas samping telinga, jari tangan rapat menghadap ke dalam, kepalan tangan kanan di samping pinggang menghadap ke dalam.
Hitungan 6,8 : Gerakan sama dengan 5,7 dilakukan dengan kaki kiri dan lengan kanan.
Hitungan 8 terakhir : Kedua kepalan telapak tangan merapat di samping pinggang, kedua kaki rapat.

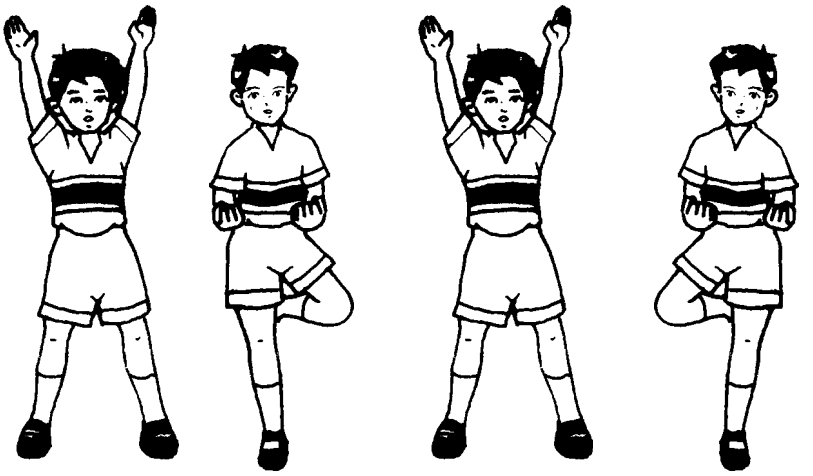


Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 ketiga
Mengulang 1x 8 hitungan normal
Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 keempat
Mengulang 1x 8 hitungan normal

- **Latihan 3**

Gerakan : Meluruskan dan menarik lengan
Tujuan : 1. Menguatkan otot paha bagian belakang
2. Melatih koordinasi langkah kaki dan tangan dengan menggunakan arah.
Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama
Hitungan 1,3 : Meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan, jari tangan rapat, sambil kaki kiri kanan di buka selebar bahu, kaki kiri ditekuk ke belakang ke arah bokong berlawanan, sambil kedua lengan ditarik ke samping pinggang, kepalan tangan menghadap ke atas.
Hitungan 2,4 : Gerakan sama dengan hitungan ke arah kiri, kaki kanan yang ditekuk ke belakang.
Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1, dilakukan 2 kali dengan kaki yang sama.
Hitungan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 2, dilakukan 2 kali dengan kaki yang sama.
Hitungan 8 terakhir : Kedua tangan mengepal ke dalam, silang di depan badan, tangan kanan di depan tangan kiri.



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua

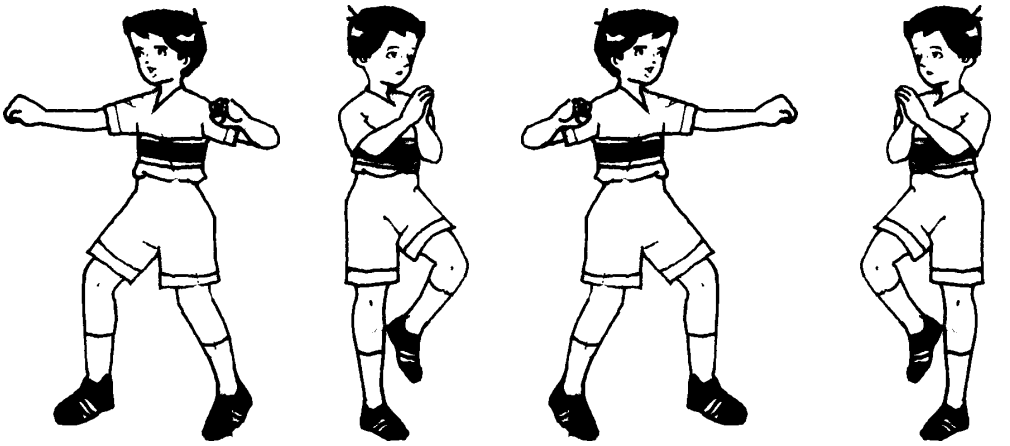
Hitungan 1,5 : Melangkah maju serong kanan sambil mengangkat kedua lengan agak ditekuk, kaki kiri diangkat hampir menyentuh betis kaki kanan sambil kedua tangan menepuk di depan dada.

Hitungan 2, 6 : Melakukan gerakan yang sama dengan hitungan 1, arahnya ke kiri.

Hitungan 3,7 : Langkahkan kaki kanan ke arah serong kanan, gerakan sama dengan hitungan 1.

Hitungan 4,8 : Langkahkan kaki kiri ke arah serong kiri, gerakan sama dengan gerakan hitungan kedua.

Hitungan 8 terakhir : Kaki kembali menyentuh lantai sambil kedua tangan lurus ke atas. Kaki kiri ditekuk ke belakang ke arah bokong berlawanan sambil kedua lengan ditarik ke samping pinggang, kepalan tangan menghadap ke atas.



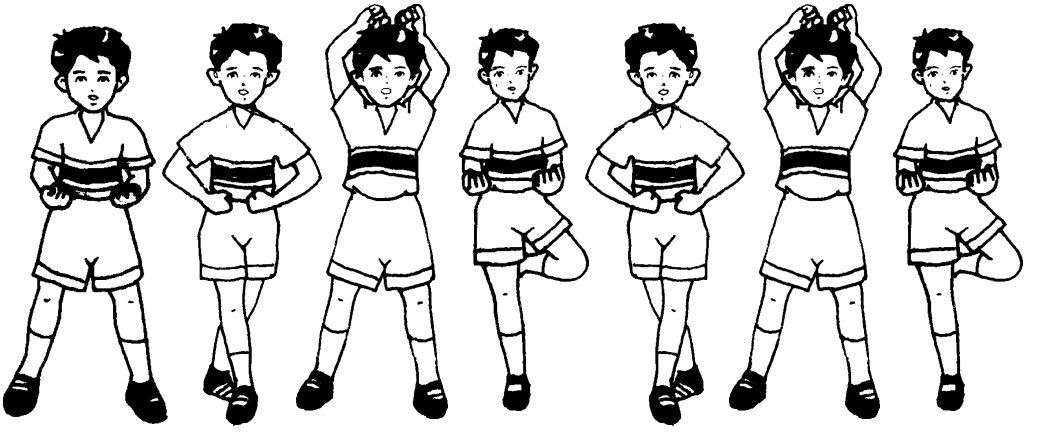
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan ketiga
Mengulang gerakan 1x 8 hitungan pertama
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan keempat
Mengulang gerakan 1x 8 hitungan kedua dan seterusnya.

- **Latihan 4**

Gerakan : Koordinasi gerakan tangan dan kaki
Tujuan : 1. Menguatkan otot sisi tubuh, perut, pinggul dan paha belakang.
2. Melatih koordinasi gerak kaki dan tangan
Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama
Hitungan 1,2 : Langkah kaki kanan, diikuti dengan kaki kiri silang di belakang, sambil mengayunkan kedua lengan dari atas perut ke atas kepala, kepalan tangan menghadap ke depan. Setelah hitungan dua kaki kiri diangkat mengarah ke bokong, kedua lengan diayun kembali ke arah pinggang.
Hitungan 3,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2 arah sebaliknya.
Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2
Hitungan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 3,4

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan mengepal di samping pinggang menghadap ke atas.



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua
Hitungan 1 : Tangan kanan didorong ke arah serong kiri setinggi bahu telapak tangan menghadap ke dalam, jari tangan rapat. Pandangan ke ujung jari tangan, kaki kanan dorong ke

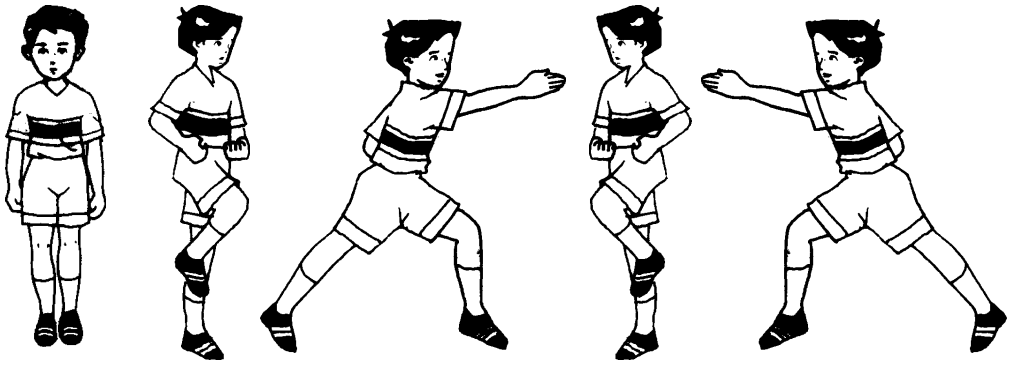
samping kanan, sambil menarik tangan kanan ke pinggang, kepalan menghadap ke atas sambil mengangkat lutut kanan serong kiri, mata kaki mendekati betis kaki kiri.

Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1
Setelah hitungan 2, kaki kanan menutup, tangan mengepal di samping pinggang, badan menghadap ke depan.

Hitungan 3,4 : Gerakan berganti arah (arah kiri)

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2

Hitungan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 3,4



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan ketiga
Mengulang gerakan 1x 8 hitungan pertama.

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan keempat
Mengulang gerakan 1x 8 hitungan kedua dan seterusnya.

- **Latihan 5**

Gerakan : Mambo (cha - cha)

Tujuan : Melatih koordinasi kaki dan tangan dengan gerakan-gerakan yang ringan.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4

Teknik gerakan

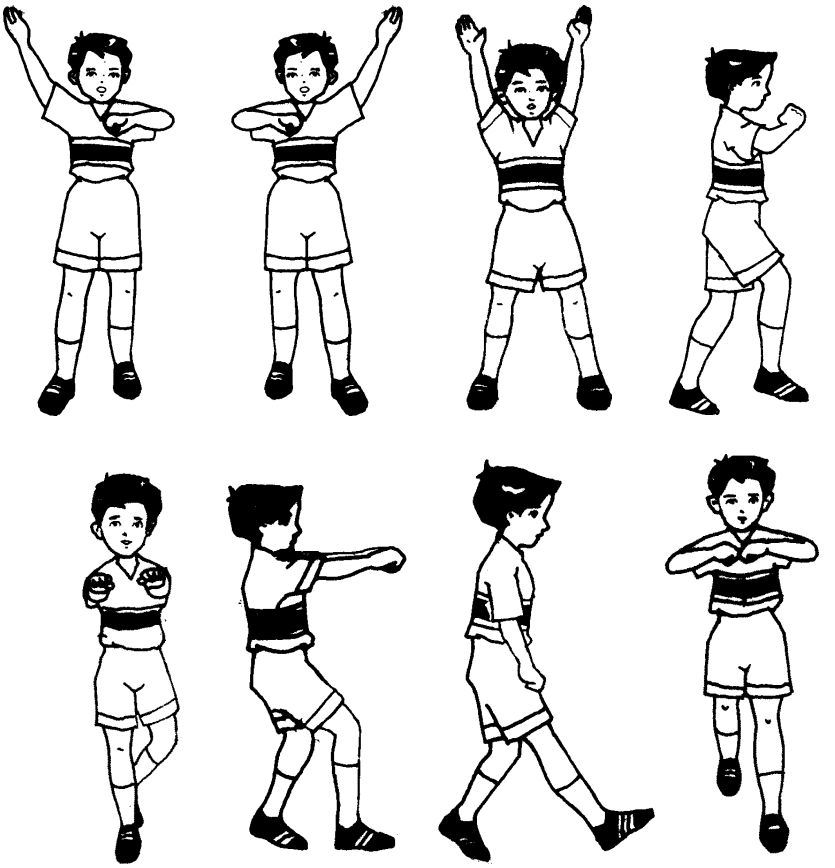
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3 : Melangkah kaki kanan, serong kanan sambil meluruskan lengan kanan atas serong, telapak tangan terbuka menghadap ke dalam, jari tangan rapat diikuti melangkahkan kaki kiri serong kiri, tangan kiri sama dengan tangan kanan, pandangan ke depan.

Hitungan 2,4 : Kaki kanan kembali ke tempat semula (mundur), sambil tangan kanan kembali tekuk ke depan dada. Telapak tangan mengepal menghadap ke bawah, jari tangan rapat diikuti kaki dan tangan kiri dengan gerakan yang sama.

Hitungan 5,7 : Langkah kaki kiri ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah serta kaki kiri diangkat sedikit, kedua tangan ditarik ke depan dada dan kaki kiri diletakkan kembali.

Hitungan 6,8 : Kedua lengan mendorong ke bawah dan menarik kembali ke depan dada, melangkah kaki kanan ke belakang, sambil kaki kiri diangkat dan diletakkan kembali pada bola kaki.



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua
Gerakan sama dengan 1x 8 hitungan pertama (arah kiri).

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan ketiga
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan pertama.

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan keempat
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan kedua.

Ulangi gerakan peralihan setelah melakukan latihan inti 4 sebanyak 4 set.

D. Gerakan Pendinginan

Latihan 1

Gerakan : Perenggangan dinamis

Tujuan : 1. Melenturkan tubuh dan meregangkan otot-otot lengan bahu, sisi tubuh, pinggul, tungkai kaki.
2. Merenggangkan otot tangan, pinggang atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 8 x 8 hitungan.

Teknik gerakan

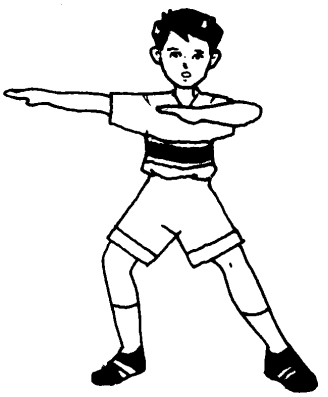
Pelaksanaan : 1x 8 gerakan pertama

Hitungan 1 : Kaki kanan buka selebar bahu, lutut tekuk segaris ujung jari kaki, tangan kanan ke samping setinggi bahu, tangan kiri menekuk di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat. Pandangan ke depan.

Hitungan 2 : Tangan kiri ayun ke arah kiri, lewat bawah tangan kanan tekuk di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah, lutut kiri tekuk segaris ujung jari kanan.

Hitungan 3,5,7 : Gerakan sama dengan hitungan 1

Hitungan 4,6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 2



1, 3, 5, 7

2, 4, 6, 8

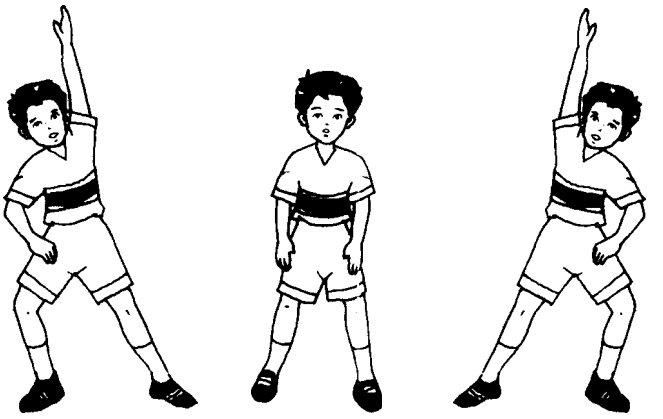
Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 kedua

Hitungan 1-3 : Lutut kanan ditekuk segaris dengan ujung kaki, kaki kiri lurus sambil tangan kiri diayunkan ke atas lewat samping (sampai hitungan 1), di samping telinga, jari rapat menghadap ke dalam, tangan kanan diletakkan di atas paha kanan. Tahan hitungan 2-3

Hitungan 4 : Tangan kiri dibuka lewat samping menuju samping badan sambil meluruskan kedua kaki, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 5-7 : Gerakan sama dengan gerakan hitungan 1, arah berlawanan (kiri)

Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4



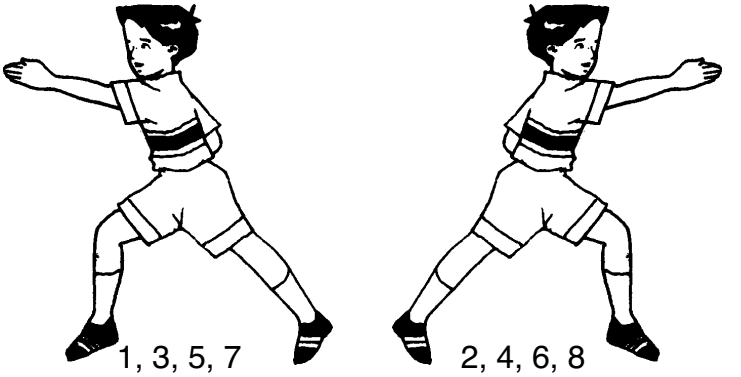
Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 ketiga
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan pertama

Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 keempat
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan kedua

Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 kelima

Hitungan 1,3,5,7 : Posisi kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan, tangan kiri mendorong serong setinggi bahu, ujung jari menghadap ke bawah, telapak tangan kanan diletakkan di atas paha kanan bagian tengah, jari-jari rapat.

Hitungan 2,4,6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 1 (arah kiri)

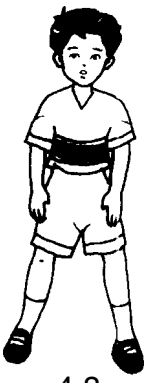


Pelaksanaan : Hitungan 1x 8 hitungan keenam

Hitungan 1-3 : Ayunkan lengan kiri serong kanan setinggi bahu, jari-jari rapat menghadap ke bawah, pandangan ke arah ujung jari. Lutut kanan ditekuk segaris ujung kaki (samping hitungan (1). Tahan hitungan 2-3

Hitungan 4 : Turunkan tangan ke samping badan, sambil kedua kaki lurus.
Hitungan 5-7 : Gerakan sama dengan gerakan hitungan 1 arah berlawanan (arah kiri).
Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4

1, 2 , 4


4,8

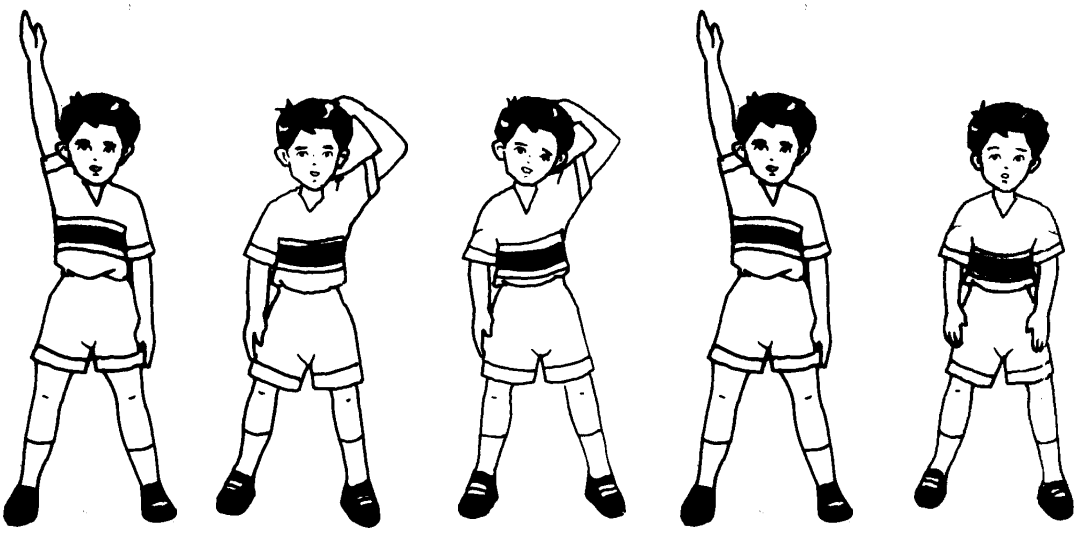
5, 6, 7

Pelaksanaan : Hitungan 1 x 8 ketujuh
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kelima
Pelaksanaan : Hitungan 1 x 8 kedelapan
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keenam

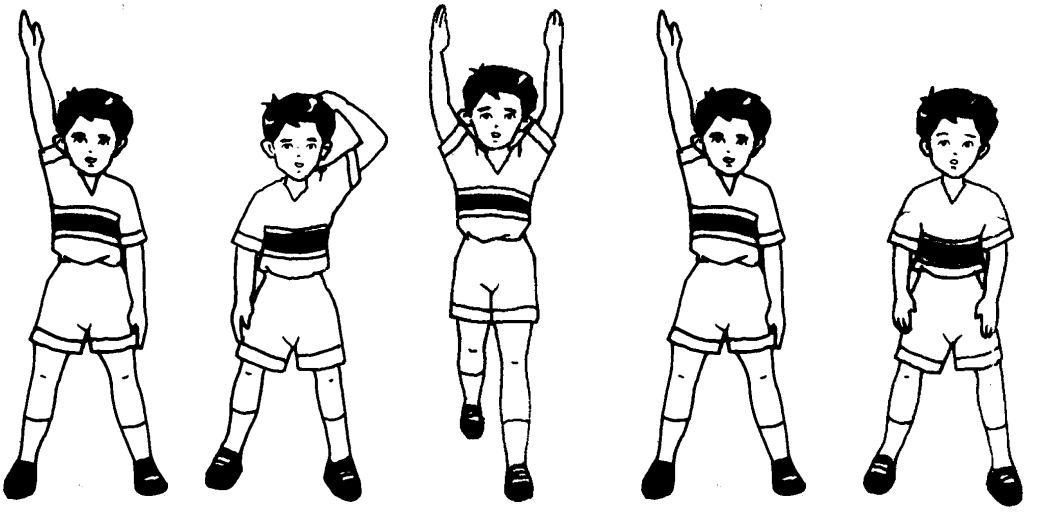
- **Latihan 2**

Gerakan : Peregangan dinamis
Tujuan : Meregangkan otot lengan, leher, sisi tubuh dan tungkai.
Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan pertama

Teknik gerakan
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama
Hitungan 1,2,3 : Tangan kanan diangkat perlahan-lahan melalui samping ke atas kepala sampai ujung jari menyentuh bagian kepala atas telinga.
Hitungan 4 : Lanjutkan gerakan hitungan 1,2,3 kemudian miringkan kepala ke kanan sesuai kemampuan
Hitungan 5,6 : Posisi dipertahankan
Hitungan 7,8 : Tangan kanan diluruskan ke atas dan dikembalikan ke samping badan



1, 2, 3 4, 5, 6 7, 8



1, 2, 3 4, 5, 6 7, 8

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua

Gerakan yang sama dilakukan dengan tangan kiri (arah bagian kiri). Pada akhir hitungan 8, kedua kaki rapat.

- **Latihan 3**

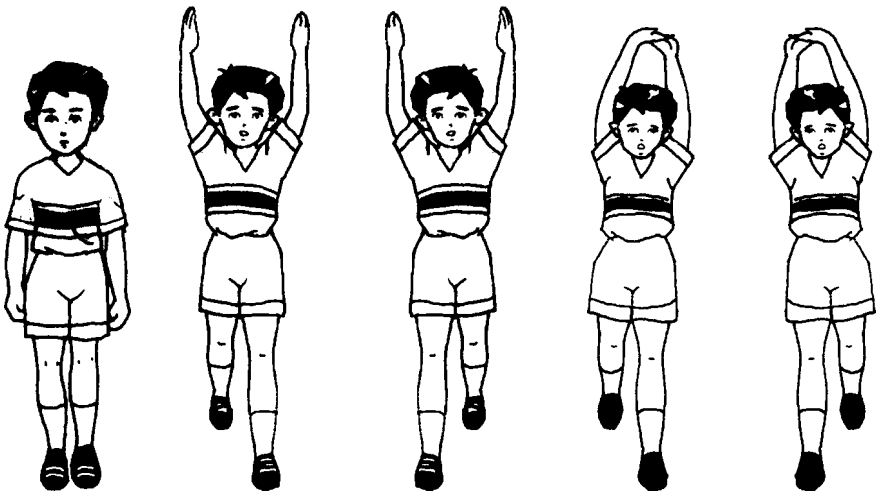
Gerakan : Peregangan statis
Tujuan : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh,
2. Meregangkan otot tungkai
Pelaksanaan : 8 x 8 hitungan pertama

Teknik gerakan

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama

Hitungan 1-4 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, badan tegak, angkat kedua lengan ke atas perlahan-lahan di samping telinga, telapak tangan berhadapan (hitungan 3 sampai di atas). Hitungan 4 bergerak menempelkan kedua telapak tangan.

Hitungan 5-8 : Kedua telapak tangan menempel lurus di atas kepala, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menghadap ke atas. Kedua ibu jari saling bersilangan.



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, tekuk kedua lutut, sambil memilinkan badan ke arah kanan belakang (45^0), kedua telapak tangan menempel di samping pinggang kanan, telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan ke arah diagonal belakang.

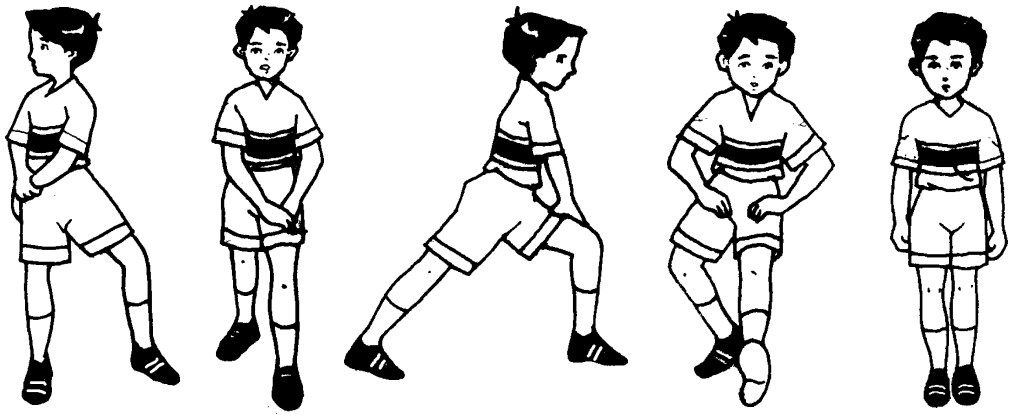
Hitungan 2-8 : Sikap hitungan satu dipertahankan.

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang kembali lurus, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung kaki. Kedua telapak tangan bertumpu di atas paha kiri bagian tengah. Telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan mata ke depan bawah.

Hitungan 2-7 : Sikap hitungan 1 dipertahankan

Hitungan 8 : Kembali ke sikap semula



Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kelima
Mengulangi gerakan 2 x 8 hitungan pertama ke arah kiri
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan keenam
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan kedua ke arah kiri
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan ketujuh
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan ketiga ke arah kiri
Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedelapan
Mengulangi gerakan 1x 8 hitungan keempat ke arah kiri

- **Latihan 4**

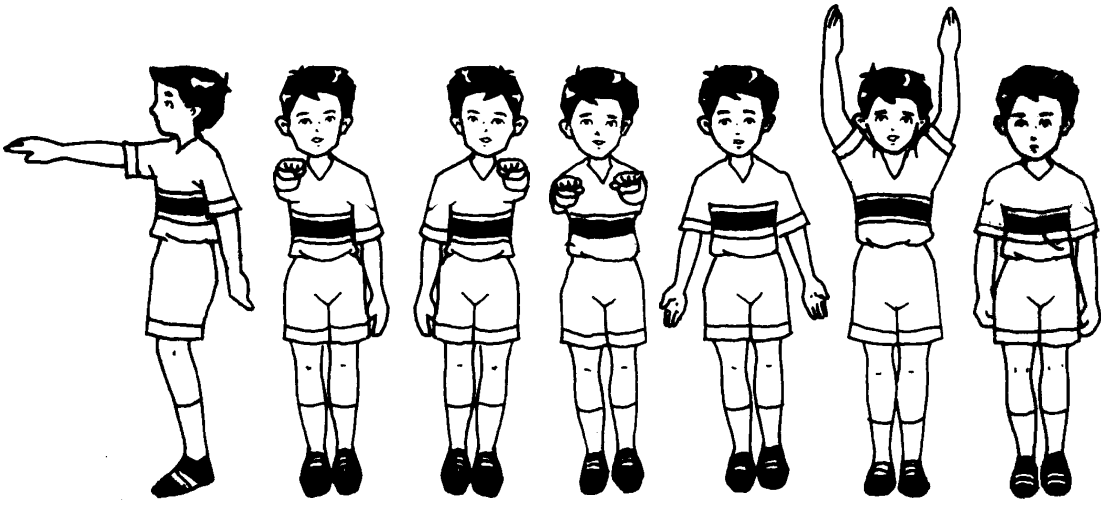
Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan kedua
Gerakan : Relaksasi
Tujuan : Mengembalikan kondisi tubuh seperti semula
Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan

Teknik gerakan

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan pertama
Hitungan 1,2,3 : Kedua lengan diayun ke depan lurus setinggi bahu secara bergantian (melenggang) dimulai dengan tangan kanan. Kaki rapat, kedua lutut turut mengeper, pandangan ke depan.
Hitungan 4 : Kedua lengan, lurus ke depan setinggi bahu
Hitungan 5,6,7,8 : Kedua lengan membuat lingkaran melalui bawah ke atas di samping badan. Pada saat di bawah, telapak tangan menghadap ke depan, pada saat di atas telapak tangan menghadap ke dalam. Kemudian kedua lengan turun di samping badan pada hitungan 8.

Pelaksanaan : 1x 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan yang sama, dimulai dengan tangan kiri yang diayun.



1, 2, 3 4 5, 6, 7, 8

Pelajaran

5

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar salah satu gaya renang dengan lancar serta kontrol yang baik

Hasil Belajar

1. *Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan lancar dan kontrol yang baik*
2. *Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan lancar dan kontrol yang baik*

Indikator

Siswa dapat:

1. *Melakukan gerakan renang gaya bebas dengan lancar*
2. *Berenang lurus dengan menggunakan gaya bebas dengan lancar*
3. *Berenang gaya bebas lebih dari 25 meter dengan lancar*

Siswa dapat:

1. *Memperagakan gerakan renang gaya dada dengan lancar*
2. *Berenang gaya dada dengan jarak tertentu*
3. *Melakukan koordinasi gerak pukulan kaki-tarikan lengan dan pernapasan*

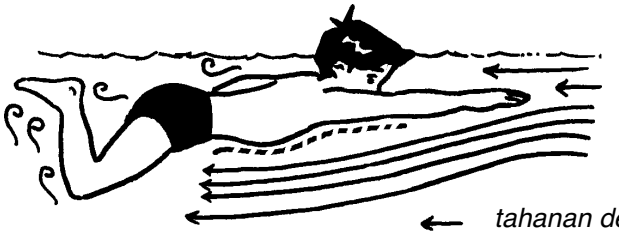
A. Renang Gaya Bebas

1. Latihan Pengenalan Air

Bagi kamu yang baru pertama kali belajar berenang hendaknya melakukan latihan pengenalan air terlebih dahulu. Latihan ini dimaksudkan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat air seperti dingin, basah dan tahan air.

Tahan air dapat dibedakan menjadi tiga macam, sebagai berikut.

a. *Tahan depan,* adalah tahanan yang terjadi apabila ada gerakan ke depan dengan tiba-tiba. Tahanan ini menjadi depan perenang dan mengenai bagian tubuh yang lain. Tahanan depan ini sangat penting untuk diperhatikan agar memperoleh keuntungan sebesar-besarnya selama berenang.
b. Geseran air pada kulit terjadi disebabkan tahanan air yang tiba-tiba pada tubuh. Jenis tahanan ini penting sekali, sehingga dapat mengurangi tahan air, dengan yang lebih tinggi.
c. Jenis ketahanan yang ketiga disebut *sedotan ekor* atau *pusar arus*. Tahan ini disebabkan karena air tidak mampu untuk mengisi kekosongan yang terjadi pada bagian belakang tubuh. Tahan ini perlu diperhatikan dalam mengatur posisi tubuh dan gerakan renang agar tahan jenis ini dapat dikurangi menjadi sekecil mungkin.



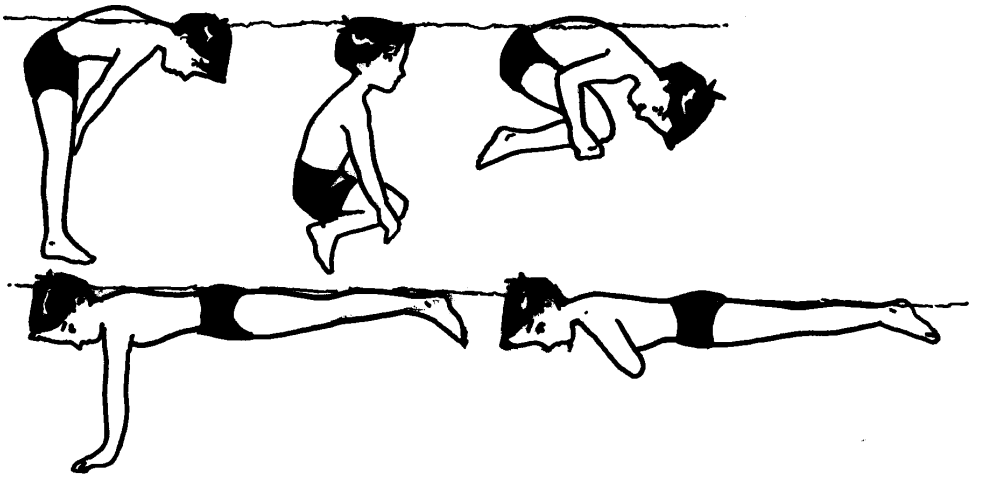
tahanan depan
geseran kulit
tahanan pusaran arus

** Catatan*

Untuk menghilangkan rasa takut pada air perlu diadakan latihan pengenalan air, latihan dapat dilakukan dalam bentuk permainan kecil di dalam kolam dangkal

a. Dengan sikap berdiri kedua tangan disatukan dan mengambil air, kemudian air tersebut dihembuskan sampai habis. Latihan ini dapat dilanjutkan dengan mendekatkan mulut pada permukaan air.
b. Dengan sikap berdiri kangkang, muka dimasukkan ke dalam air dengan mata terbuka, maksudnya adalah membiasakan tekanan air pada mata, hidung dan mulut.
c. Memasukkan seluruh kepala ke dalam air dengan sikap jongkok.
d. Dari sikap jongkok, kedua kaki terangkat, lengan menekan lutut, sehingga tubuh terapung.

e. Sikap telungkup, kedua tangan bertumpu pada lantai, kedua kaki lurus ke belakang (horizontal) kemudian kedua lengan melepaskan tumpuan pada lantai



Kalau anak sudah berani memasukkan kepalanya ke dalam air dan mereka telah mampu melakukan gerakan mengapung maka barulah mereka dapat diberikan permainan-permainan kecil. Maksudnya adalah agar mereka dapat merasakan tahanan air depan, tekanan air ke atas maupun sifat-sifat air lainnya.

Permainan-permainan kecil ini harus dilakukan di dalam kolam dangkal dan dilaksanakannya memerlukan perhatian dan pengamatan yang sungguh-sungguh untuk pemula,hal ini berarti bahwa kemungkinan terjadi kecelakaan.

Di bawah ini adalah beberapa bentuk permainan yang dapat dilakukan dalam kolam renang

1) Permulaan lari

(a) Lomba lari dari tepi kolam yang satu ke tepi kolam yang lain.
(b) Lomba lari menggendong teman.
(c) Lomba lari dengan rintangan (dengan melompati teman atau lari berbelok-belok)
(d) Lari beregu, tanpa atau dengan rintangan

2) Permainan mengetuk

(a) Permainan kejar mengejar
Permainan ini dapat dilakukan dengan beberapa variasi, umpamanya yang boleh diketuk hanya sebagian dari anggota tubuh seperti kepala, punggung dan anggota tubuh yang lain.

(b) Seorang anak berdiri di antara kedua sisi kolam dangkal, sebagai pengetuk, anak yang lain berusaha menyeberangi kolam dengan menghindari pengetuk, anak yang kena ketuk menjadi pengetuk.
(c) Permainan hijau-hitam
- Barisan dua bersaf saling berhadapan
- Barisan yang satu diberi nama “Hitam"
- Barisan yang satu lagi diberi nama "Hijau"
- Bila ada aba- aba hi…tam, barisan yang bernama hitam harus lari ke tepi, sedangkan barisan yang bernama hijau harus mengejar, serta berusaha mengetuk sedang barisan hijau harus berusaha menghindar

3) Permainan dengan bola

Berburu macan

Beberapa anak menjadi macan, anak yang lain menjadi pemburu. Pemburu berusaha menembak atau melempar dengan bola ke arah macan, pemburu tidak diperkenankan berjalan dengan membawa bola, sedangkan macan boleh bebas bergerak, menghindar dan menyelam. Antara pemburu dan macan harus mempunyai jarak yang cukup agar macan mempunyai kesempatan untuk menghindar, menyelam dan sebagainya

4) Permainan berlaga

(a) Dua anak berdiri berhadapan saling berpegangan pada bahu, dengan menarik dan mendorong, masing-masing berusaha untuk menjatuhkan lawannya.
(b) Dua anak berhadapan saling berjabatan tangan dan berdiri dengan satu kaki, dengan mendorong dan menarik, masing-masing berusaha untuk menjatuhkan lawannya, hal ini dimaksud untuk melatih keseimbangan di dalam air.
(c) Dua orang anak (satu pasang) seorang menjadi pengendara dan satu orang menjadi kuda, pengendara kuda di atas kuda (pada bahunya), setiap pengendara harus berusaha untuk menjatuhkan pengendara yang menjadi lawannya dengan jalan mendorong atau merangkulnya dan siapa yang jatuh itulah yang kalah. Kuda tidak boleh ikut menjatuhkan lawan

Demikianlah contoh bentuk-bentuk permainan yang dapat digunakan sebagai bahan pelajaran pada latihan pengenalan air atau latihan persiapan.

2. Latihan Meluncur

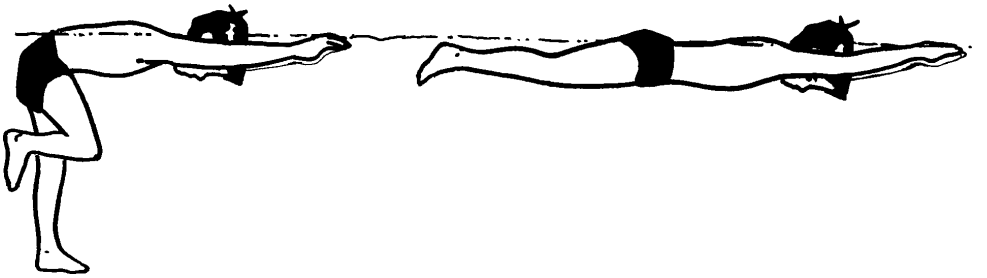
a. Sikap permulaan

Berdiri dengan kaki rapat di kolam dangkal, punggung menghadap ke dinding kolam, kedua lengan lurus ke atas dengan kedua ibu jari dikaitkan.

b. Gerakannya

Jika terdengar aba- aba " siap " salah satu kaki ditekuk ke atas hingga telapak kaki menginjak dinding kolam, badan dibungkukkan sehingga badan, kepala dan kedua lengan pada permukaan air.

Bila ada aba- aba " ya " kaki yang berdiri di atas lantai kolam diangkat ke atas bersamaan dengan mengangkat pantat ke atas. Setelah kedua telapak kaki sejajar menginjak dinding kolam maka tolakan badan ke depan dengan kedua kaki tersebut sehingga badan meluncur ke depan, makin kuat tolakannya makin jauh badan meluncur.



3. Latihan Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong /penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh.

Latihan gerakan kaki dilakukan di kolam dangkal

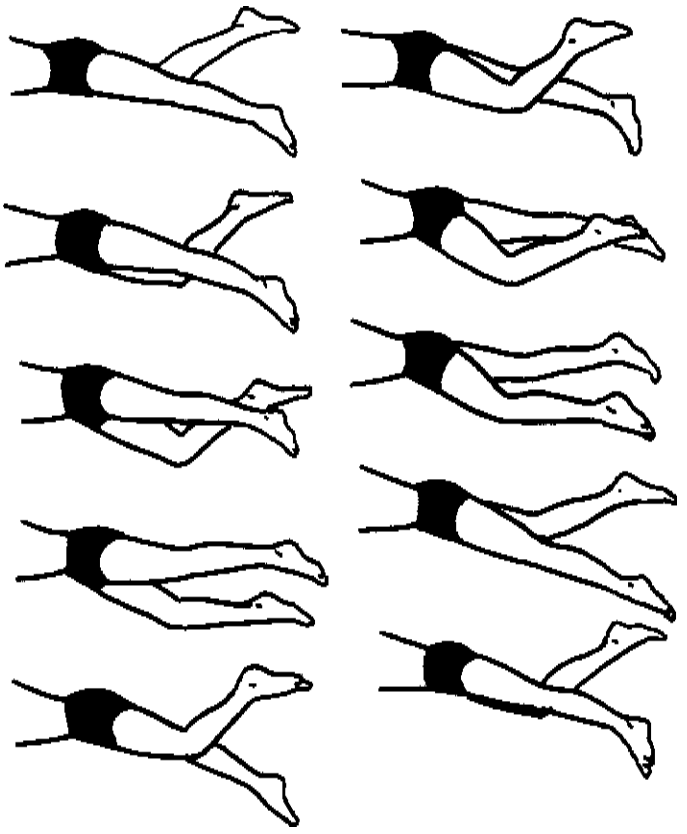
a. Sikap permulaan

1) Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan atau kedua tangan berpegangan pada tepi kolam.
2) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air (rata-rata air).
3) Kepala atau muka menghadap ke depan.

b. Gerakannya

Gerakan dimulai dari pinggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki, kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah. Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan lemas dan jangan terlalu tinggi terangkat ke atas permukaan air, tetapi cukup dekat pada permukaan air.

Gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara kedua ujung kaki yang ke atas (titik tertinggi) dan ke bawah (titik terendah) kurang lebih antara 2 sampai 40 cm.



4. Latihan Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan terutama sebagai tenaga pendorong /penggerak di samping sebagai pengatur keseimbangan tubuh.

Latihan gerakan lengan dilakukan di kolam dangkal

a. Sikap permulaan

1) Anak berdiri kangkang, badan dibungkukkan ke depan hingga rata dengan permukaaan air, kedua tangan menjulur ke depan.
2) Kepala atau muka menghadap ke depan di atas permukaan air.

b. Gerakannya

1) Gerakan lengan pada gaya bebas dibagi dalam dua gerakan, yaitu gerakan menekan dan gerakan kembali ke posisi semula.

2) Satu lengan dengan jari-jari tangan rapat menekan ke bawah melalui garis tengah badan.
3) Kemudian lengan mendorong air ke belakang dan ke atas menuju ke samping badan untuk mengadakan gerakan kembali ke posisi semula.
4) Siku dikeluarkan terlebih dahulu dari dalam air sementara tangan masih berada di dalam air melakukan gerakan mendorong air ke belakang dan ke atas.
5) Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan dengan mengayunkan lengan ke depan.
6) Sementara siku dikeluarkan dari dalam air lengan yang lain bergerak menekan air ke bawah dan dilanjutkan dengan gerakan mendorong air ke belakang dan ke atas sampai siku dikeluarkan dari dalam air.

5. Latihan Gerakan Kaki dan Lengan

a) Latihan meluncur ditambah dengan gerakan kaki, kepala atau muka menghadap ke depan, kedua lengan lurus ke depan.
b) Latihan meluncur ditambah dengan gerakan lengan, kepala/muka menghadap ke depan, kedua kaki lurus ke belakang.
c) Latihan meluncur dilanjutkan dengan gerakan kombinasi kaki dan lengan, tanpa mengambil napas. Latihan ini dilakukan berkali-kali sampai dapat merasakan betul atau menguasai gerakan kombinasi kaki lurus dan lengan.

6. Latihan Pernapasan

a. Sikap permulaan

Anak berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan air, muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang di luruskan ke depan.

2. *Gerakan*

Pernapasan dilakukan dengan memutarkan kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala diputar kesatu arah saja) sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara. Gerakan ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah putaran kepala berada di belakang. Misalnya, bila mengambil napas dilakukan dengan memutarkan kepala ke samping kiri maka gerakan kepala tersebut dilakukan ketika lengan kiri ada di belakang samping tubuh.

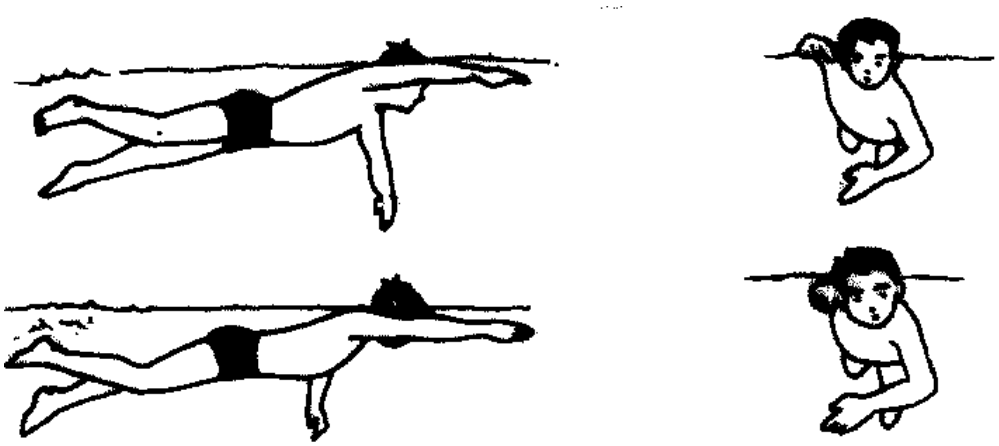
Latihan pernapasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar anak dapat mengatur irama pengambilan napas. Pada prinsipnya pernapasan pada renang gaya bebas adalah pengambilan udara dilakukan dengan mulut ketika kepala diputar sehingga mulut ada di atas permukaan air dan pengeluaran udara dihembuskan di dalam air ketika kepala ke sikap semula, yakni menghadap ke depan. Pengambilan udara dilakukan dengan mulut adalah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.

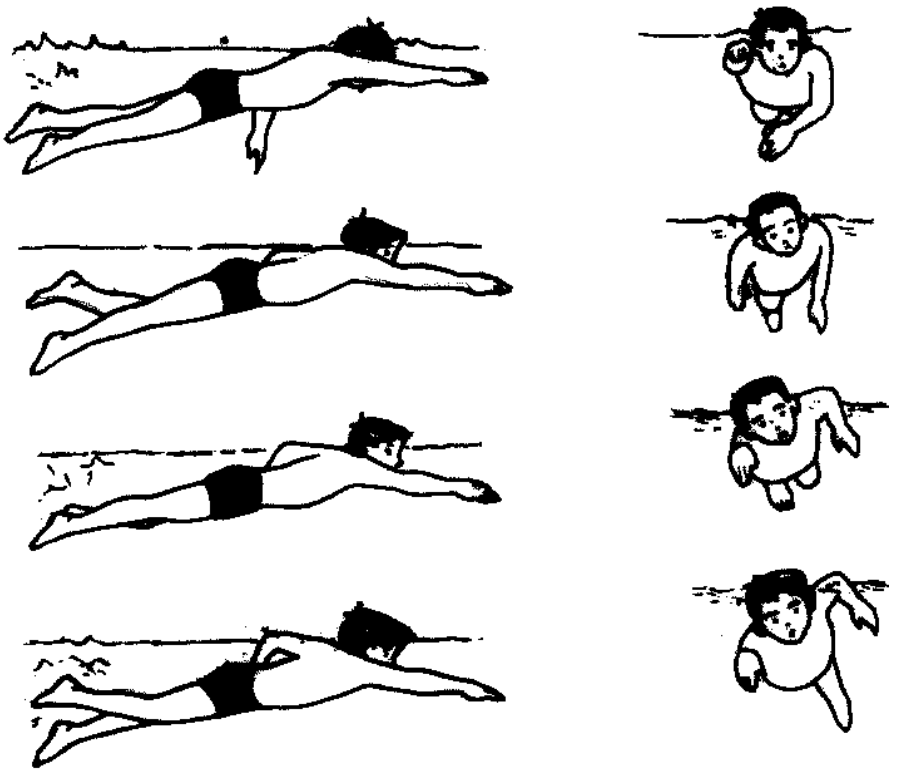
7. Latihan Koordinasi

Latihan koordinasi gerakan bebas adalah latihan yang terpadu dari semua unsur gerakan yang ada pada renang gaya bebas yakni mulai dari gerakan meluncur yang dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan pernapasan dengan seksama sehingga terwujudlah suatu gaya bebas yang baik.

Yang penting pada latihan ini adalah koordinasi antara gerak kaki dan tangan, karena kedua tenaga penggerak atau pendorong.

Lengan dan kaki tidak bekerja sendiri-sendiri, irama (*ritme*) gerakan kaki harus disesuaikan dengan irama gerakan lengan.





B. Renang Gaya Dada

Keterampilan dasar renang gaya dada

Gaya dada merupakan salah satu gaya pada olahraga renang. Olahraga ini penting dipelajari sebab tanpa melakukan renang yang baik maka tidak mungkin bisa melakukan olahraga air lainnya seperti polo air, loncat indah,dayung dan selancar serta olahrga air lainnya.

1. Latihan Gerakan Lengan pada Gaya Dada

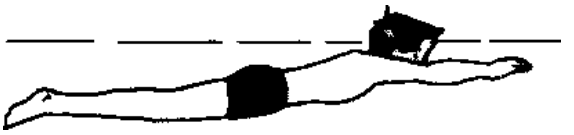
Gerakan lengan pada gaya dada terdiri dari dua bagian berikut ini.

a. Gerakan mendayung
b. Gerakan menarik

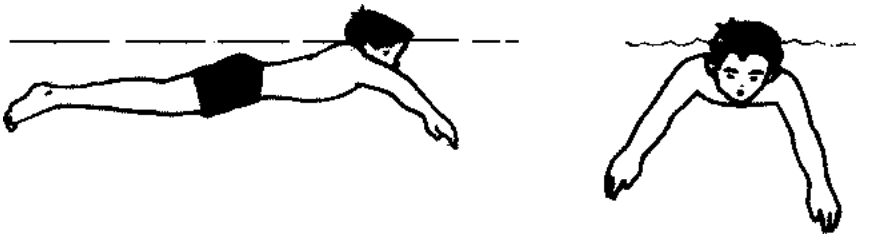
Gerakan mendayung adalah gerakan yang menghasilkan dorongan maju, sedangkan *gerakan menarik* adalah gerakan kontra atau gerakan yang menghasilkan tahanan bagi perenang.

Cara melakukan gerakan lengan gaya dada

a. Lengan dalam keadaan lurus, dalam sikap meluncur, dengan telapak tangan menghadap ke luar.



b. Dayungan lengan dimulai dengan membawa lengan ke arah samping bawah, pergelangan tangan dibengkokkan. Gerakan ini dimulai dengan pelan, makin lama makin cepat.



c. Dayungan lengan dalam perjalanan ke arah samping, kecepatan dayungan ditingkatkan makin cepat.

d. Dayungan lengan pada tahap pertengahan, dengan sikap siku membengkok ke dalam telapak tangan menghadap ke samping belakang, kecepatan dayungan mencapai maksimal.

e. Lengan masih dalam dayungan dengan telapak tangan menghadap ke belakang dalam tekukan.

f. Lengan pada akhir dayungan dengan kedua siku rapat pada badan, lengan bawah rapat di dada.

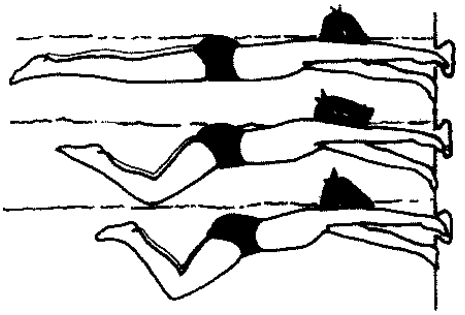
g. Lengan pada permulaan gerakan *rekaveri* (pemulihan) dengan membawa kedua tangan ke arah depan secara pelan-pelan.

h. Lengan selesai melaksanakan gerakan rekaveri, dengan ibu jari menghadap ke bawah. Badan dalam posisi meluncur. Gerakan lengan gaya dada selalu dilakukan secara serentak dan simetris antara lengan kanan dan lengan kiri.

2. Latihan Gerakan Kaki

Latihan di tempat:

a. sikap badan telungkup;
b. kedua tangan berpegangan pada dinding kolam;
c. kepala berada pada permukaan air dan kedua kaki diluruskan;
d. kedua kaki ditarik ke samping dengan kedua tumit dirapatkan;
e. kemudian kedua kaki diluruskan sambil membuka arah samping, dengan cepat kedua kaki dirapatkan sambil membuat lecutan pada waktu ditutupkan;
f. pergelangan kaki tetap dilemaskan;
g. lakukan secara berulang-ulang dengan kecepatan dan kekuatan penuh sehingga akan terasa adanya dorongan badan meluncur ke depan.

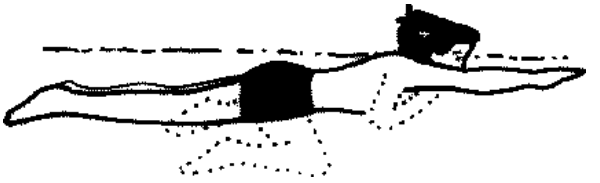


3. Latihan Mengambil Napas

a. Latihan mengambil napas pada prinsipnya sama dengan cara melakukan latihan gerakan tangan.
b. Pada saat kedua tangan ditarik ke samping kepala (dagu) diangkat ke atas permukaan air sambil menghirup udara (bernapas).
c. Lakukan kegiatan ini berulang kali.

4. Latihan kombinasi

Latihan kombinasi antara gerakan kaki, tangan dan mengambil napas dilakukan dalam keadaan meluncur. Lakukan berulang-ulang dengan jarak semampu anak, sehingga kombinasi gerakan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan baik dan benar.



Pelajaran 6

PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar berkemah dan penjelajahan di alam bebas serta etika

Hasil Belajar

Melakukan keterampilan dasar berkemah

Indikator

- *Merencanakan kegiatan berkemah*
- *Mempersiapkan peralatan/perlengkapan yang diperlukan dalam berkemah*
- *Menentukan lokasi berkemah yang aman*
- *Membuat api unggun*

Kegiatan Berkemah

Berkemah mempunyai arti hidup di luar rumah dalam beberapa waktu, dengan menggunakan tenda dan alat-alat yang sederhana serta cara dan tujuan yang benar.

Sebagian orang beranggapan, bahwa berkemah itu mudah, asal ada biaya, ada peserta dan tempat yang dituju sudah cukup tanpa memperhatikan hal-hal lain yang sangat diperlukan oleh setiap peserta berkemah.

A. Peralatan dan Perlengkapan Berkemah

Sebelum kita melakukan kegiatan perkemahan, kita perlu memperhatikan dan mempersiapkan peralatan yang diperlukan, yaitu:

1) tenda yang disesuaikan dengan jumlah peserta;
2) tiang, tali /tambang;
3) patok / pancang yang terbuat dari bambu atau besi;
4) tikar dan peralatan masak;
5) lampu penerangan dan lain sebagainya.

Di samping itu juga perlu peralatan pribadi lainnya seperti pakaian, peralatan mandi, peralatan ibadah dan obat-obatan.

B. Aktivitas Berkemah

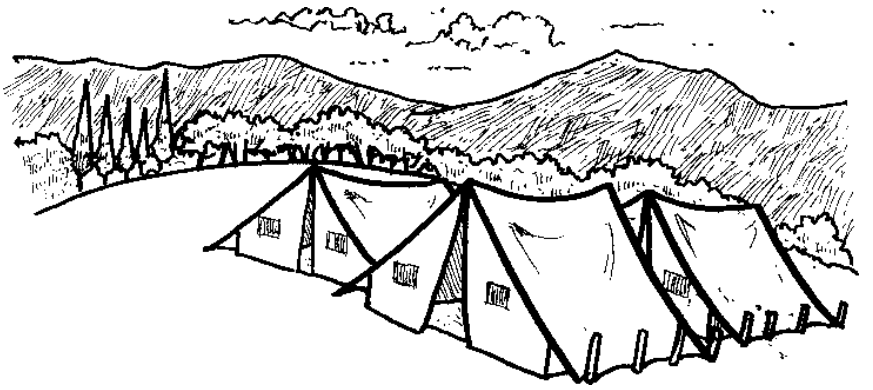
Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan dalam berkemah, yaitu:

1) Baris-berbaris (L K B B);
2) Teknik kepramukaan;
3) Penjelajahan alam bebas;
4) Pengetahuan kepramukaan;
5) Api unggun.

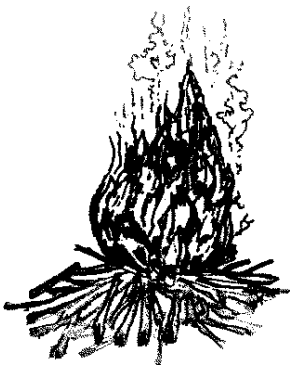
C. Menentukan Lokasi Berkemah yang Aman

Cara memilih tempat berkemah yang baik, yaitu:

1) tempatnya harus tenang dan aman dan tidak berada di bawah pohon yang lapuk dan bawah pohon yang berbuah besar;
2) tempatnya kering dan berada pada dataran tinggi;
3) mempunyai pemandangan yang indah;
4) cukup air bersih untuk mandi dan memasak;
5) tidak terlalu jauh dari pemukiman penduduk;
6) ada tempat yang teduh tempat memasak dan banyak tersedia bahan bakar;
7) jauh dari serangan binatang buas;
8) serta mudah dicapai kendaraan umum.



D. Api Unggun dan Manfaatnya



Api unggun adalah bentuk yang hidup dan gambaran yang nyata dalam persaudaraan perkemahan. Api unggun bukanlah untuk penyembahan api tetapi adalah puncak kegembiraan dalam perkemahan.

Api unggun memiliki manfaat, yaitu:

1) untuk menerangi di malam hari yang gelap;
2) untuk menjauhkan binatang buas;
3) untuk memanaskan badan pada waktu dingin;
4) tempat berkumpul di malam hari;
5) untuk memasak nasi atau merebus air di waktu malam;
6) merupakan alat pendidikan dalam regu kepramukaan.

Pelajaran 7

AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Kompetensi Dasar

Mengkombinasikan unsur keterampilan salah satu permainan dan olahraga beregu atau perorangan

Hasil Belajar

1. *Melakukan keterampilan dasar olahraga per orangan atletik (lari, lompat, dan lempar) dengan kontrol yang meningkat*
2. *Melakukan variasi keterampilan dasar salah satu permainan net indi vidual (lanjutan) (bulu tangkis, tenis meja, dan tenis) dengan kontrol yang meningkat*

Indikator

Siswa dapat:

1. *Lari cepat jarak 50-100 meter*
2. *Lompat jauh gaya jongkok*
3. *Melakukan teknik dasar tolak peluru*
4. *Melakukan latihan tri lomba; lari,lompat,dan lempar*
5. *Melakukan latihan dasar lari sambung*

Siswa dapat:

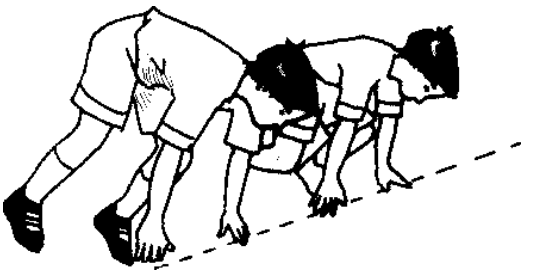
1. *Melakukan berbagai teknik memukul bola*
2 *Melakukan berbagai macam servis*
3. *Melakukan dasar-dasar smash*
4. *Bermain sportif*

A. Keterampilan Dasar Olahraga Atletik

1. Lari Cepat Jarak 50 - 100 meter

Lari cepat disebut juga **sprint** sedangkan orang yang melakukannya disebut **sprinter**. Sekarang cobalah kamu lakukan latihan lari dengan ketentuan, setelah melakukan start, yang dilanjutkan dengan langkah-langkah peralihan yang semakin lebar dan condong badan yang berangsur berkurang, maka kemudian pelari melakukan gerakan sprint. Garis besar dari gerakan sprint tersebut adalah sebagai berikut.

a. Kaki bertolak dengan kuat sampai terkadang lurus.
b. Lutut diangkat tinggi, tungkai bawah mengayun lemas ke depan untuk memperoleh langkah yang lebar.
c. Badan condong ke depan, lengan digerakan kuat, condongkan badan sekitar 30 derajat.
d. Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
e. Lengan bergantung di samping tubuh secara wajar dengan siku ditekuk kira-kira 90 derajat dan tangan menggenggam kendor, ayunan lengan ke depan dan ke belakang berimbang dengan gerakan kaki.
f. Pelari harus menggerakkan kaki dengan frekuensi yang setinggi-tingginya dan langkah yang selebar mungkin, tetapi dengan tepat mempertahankan agar badan tetap rileks artinya badan tetap bergerak dengan wajar, makin cepat larinya makin panjang langkahnya dalam kecepatan tertinggi dan dapat mencapai 2,30 meter.
g. Kaki diletakkan di atas lintasan pada ujung kaki, tumit hanya sedikit saja atau sama sekali tidak menyentuh tanah.
h. Usahakan agar berat badan berada sedikit di depan kaki pada waktu menapak dan menumpu, ini bila mungkin badan tetap dipertahankan dalam keadaan condong.



Beberapa kesalahan yang sering dijumpai dalam lari sprint adalah:

a. tolakan kaki kurang kuat;
b. lutut kurang diangkat tinggi;
c. gerakan lengan yang berlebihan, sehingga bahu agak terangkat ke atas dan menjadikan badan tidak rileks;
d. badan tidak condong ke depan, tetapi hanya kepala dan leher saja yang dibungkukkan ke depan;
e. karena badan kurang condong, maka titik berat badan berada di atas kaki, hal ini menyebabkan tolakan kaki ke atas dan bukan ke depan, sehingga walaupun frekuensi langkah tinggi tetapi langkah kurang lebar.

Beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk memperbaiki teknik sprint, asal dilakukan dengan teratur adalah:

a. Melatih lari dengan jinjit sebanyak mungkin
b. Melatih mengangkat lutut tinggi-tinggi dan ayunan kaki dengan cara:
   - lari di tempat dengan mengangkat lutut tinggi;
   - bergerak lurus ke depan lambat-lambat dengan ayunan kaki melangkah lebar ke depan 1 dan 2 dapat digabung.
c. Melatih ayunan lengan, lari di tempat dengan sikap dan ayunan lengan yang betul, makin cepat gerak lengan, makin cepat gerakan kaki dan makin tinggi pula lutut diangkat, kecepatan gerakan lengan jangan sampai mengganggu atau menimbulkan ketegangan badan
d. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sesuai dengan kemampuan anak masing-masing.

2. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pada cabang olahraga atletik kita mengenal jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat dapat dibedakan beberapa jenis sebagai berikut:

a. lompat jauh;
b. lompat tinggi;
c. lompat galah;
d. lompat jangkit.

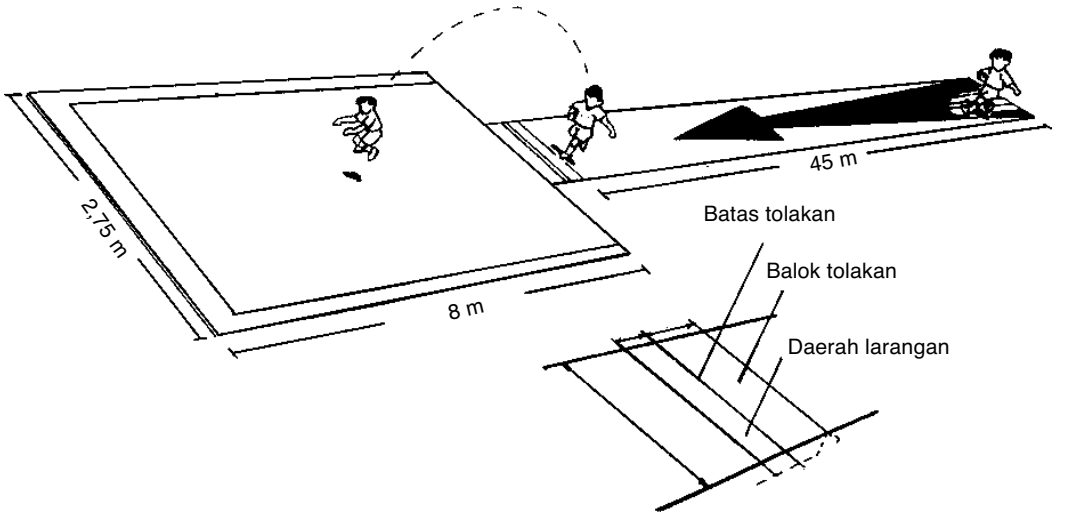
Lompat jauh dapat dilakukan dengan berbagai gaya berikut ini.

- Gaya jongkok (gaya tuck)
- Gaya menggantung (gaya *hang* atau *schnapper*)
- Gaya berjalan di udara (gaya *walking in the air* atau *running in the air*)

Ketiga gaya lompat jauh itu dapat dilakukan pada satu lapangan lompat jauh dengan ukuran:

- Panjang lapangan (bak pasir) = 8 meter
- Lebar bak pasir = 2, 75 meter
- Panjang lintasan minimal 40 m dan maksimal = 45 meter
- Lebar lintasan = 1, 22 meter
- Panjang papan tolakan = 1, 22 meter
- Lebar papan tolakan = 20 centimeter
- Tebal papan tolakan = 10 centimeter
- Jauh papan tolakan dengan bak pasir = 1 meter

Di depan papan tolakan ditempatkan papan plastitin, papan ini digunakan untuk mencatat bekas tolakan



a. Tahap - tahap latihan lompat jauh gaya jongkok

Secara khusus kita akan mempelajari hanya satu gaya lompat jauh yakni gaya jongkok, karena gaya jongkok merupakan gaya yang termudah pada pelompat pemula. Pada latihan ini dilakukan beberapa tahapan latihan.

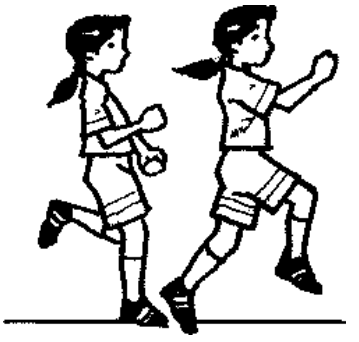
1) Tahap awalan

Pada saat melakukan awalan, pelompat berlari-lari memasuki tempat awalan, ketika kita melakukan gerakan menumpu pada awalan, kita harus berlari dengan kecepatan tinggi, manfaatnya adalah agar tubuh lebih lama melayang di udara.

- Awalan yang baik akan merangsang kecepatan pelari pada waktu akan melompat.
- Awalan yang baik jika dilakukan dengan kecepatan lari yang secepat-cepatnya dengan momentum datar.
- Awalan yang baik juga berguna untuk tidak mengubah langkah pada saat akan melompat.

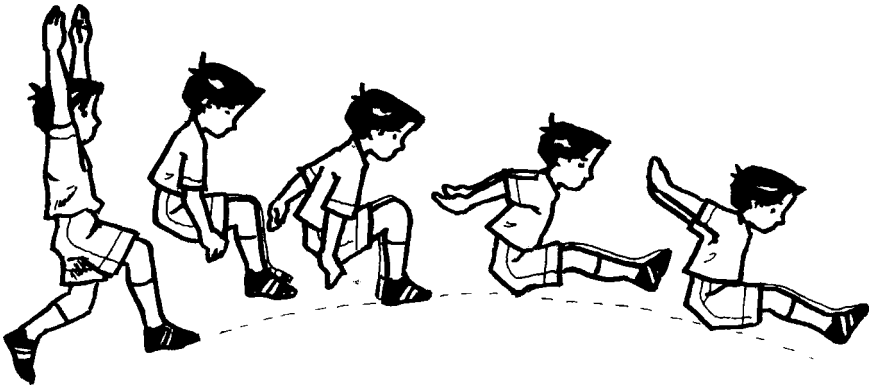
2) Tahap tolakan

Tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan menggunakan satu kaki yang paling kuat untuk memporoleh lompatan sejauh-jauhnya. Tumpuan membentuk suatu garis tegak lurus dengan tumpuan yang tepat.



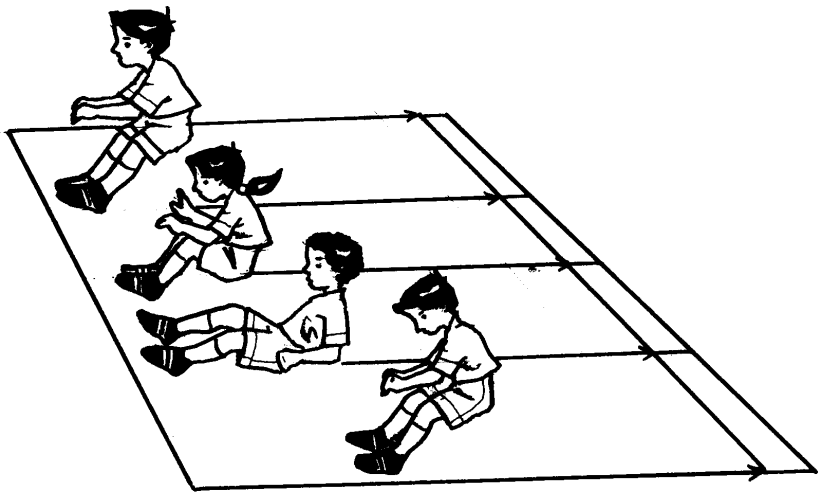
3) Tahap melayang

Perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Perlu diperhatikan pada saat melayang kita harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.



4) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan gerakan yang dikoordinasikan dengan semua gerakan yang harus kita gerakan pada saat mendarat. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, lengan, tangan pada saat badan melayang turun dari tumit menyentuh pasir. Pada saat badan menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai dalam keadaan rileks, dan kedua tungkai dalam keadaan menggantung rata sejajar.



b. Latihan-latihan pendukung

Pendaratan lompat jauh dapat mencapai hasil yang lebih baik, bila kita bisa mengikuti beberapa tahapan latihan di bawah ini.

1) Latihan tahap pertama

Lompat dan mendarat dengan dua kaki

Cara melakukannya:

(a) berdiri tegak salah satu kaki di depan, pada saat berdiri berat badan berada di kaki bagian belakang;
(b) kemudian siap-siap mengayunkan kaki ke belakang ke depan;
(c) tinggi ayunan mencapai ketinggian yang bisa menyebabkan tumit kaki terangkat;
(d) untuk dapat hasil yang baik, kita dapat melakukan latihan dengan cara kaki kanan diayunkan ke belakang tiga kali;
(e) pada aturan ketiga, kaki depan bertolak dengan kuat dan menjadi tumpuan, sehingga dapat melompat ke depan. Pada saat mendarat dengan jongkok, kedua tangan memeluk kedua tungkai kaki.

2) Latihan tahap kedua

Melompatlah seakan meraih benda di atas

Cara melakukannya

Anak-anak dapat melakukan tahapan-tahapan berikut supaya dapat menerapkan lompat jauh gaya jongkok

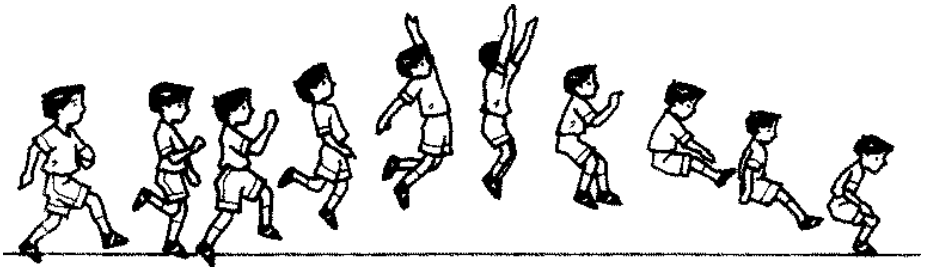
(a) mula-mula mundur empat langkah sebagai awalan;
(b) kemudian maju empat langkah lebih cepat;
(c) pada saat melangkah pada langkah keempat, kaki belakang diayunkan setinggi-tinggi mungkin;
(d) ayunan kaki yang tinggi itu diarahkan ke depan, setelah itu kaki depan bertolak lebih kuat sehingga dapat melakukan lompatan yang lebih jauh;
(e) setelah berada pada posisi melayang, bersiaplah untuk meraih benda di atas lalu mendaratlah dalam posisi jongkok, sedangkan kedua tangan memeluk tungkai kaki.

Latihan ini bertujuan untuk mendapatkan ketepatan tolakan pada papan tolakan tanpa mengurangi kecepatan awalan.

3) Latihan tahap ketiga

Melompat dengan awalan berjarak 2-3 meter

- Berdiri dari papan tolakan dengan jarak 2-3 meter, kemudian berlari dan tolakan salah satu kaki yang terkuat. Tujuannya adalah agar dapat membawa berat badan setinggi-tingginya membentuk suatu momentum vertikal.



4) Latihan tahap keempat

Lompat dengan gaya jongkok

Pada latihan ini kita dapat mencoba melakukan latihan lompat jauh dengan gaya jongkok secara keseluruhan. Lompat ini dapat dilakukan bila ketiga tahapan latihan di atas telah dilalui dan mencapai hasil sempurna. Oleh karena itu kamu harus mengikuti masing- masing tahapan tersebut dengan tekun dan dilakukan berulang kali.

3. Teknik Dasar Tolak Peluru

Tolak peluru termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Dalam nomor tolak peluru ada dua gaya untuk melakukan tolakan.

a. Gaya Ortodok
b. Gaya O' Brien

Gaya ortodok pada saat ini banyak ditinggalkan orang dan gaya O'Brien yang paling banyak dipelajari orang saat ini.

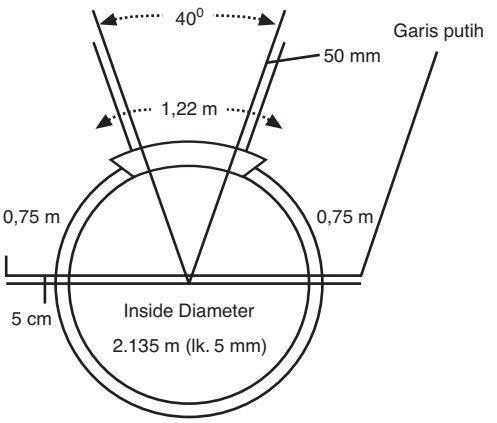
Sebelum melakukan latihan tolak peluru gaya O'brien, kiranya kita perlu membahas beberapa hal penting: *Pertama* adalah cara meletakkan peluru, *kedua* adalah cara memegang peluru, *ketiga* adalah tentang cara latihan tolak peluru gaya O'brien. Sekarang marilah kita pelajari satu persatu pembahasannya.

a. Latihan tolak peluru gaya Ortodok

Latihan tolak peluru ini dilakukan oleh anak putra dan anak putri.

Berat peluru untuk orang dewasa putra adalah 7, 257 kg, sedangkan untuk anak putri adalah 4 kg. Sedangkan untuk ukuran anak SD adalah 5 kg untuk putra dan untuk anak putri adalah 3 kg.

Bentuk lapangan tolak peluru

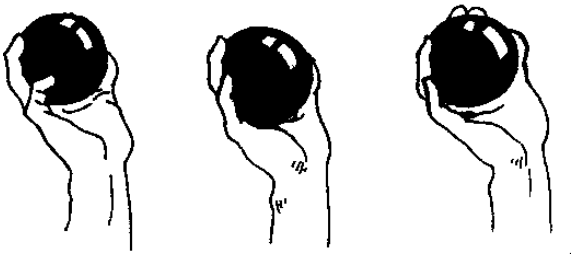


Cara memegang peluru dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu:

1) Peluru diletakkan tepat pada telapak tangan, ibu jari dan keempat jari lainnya merenggang secara wajar dan rileks. Cara ini sangat mudah tetapi kurang mengguntungkan, karena saat menolak pergelangan tangan dan jari-jari kurang berfungsi untuk melecutkan peluru.
2) Memegang peluru seperti pertama tetapi peluru agak digeser ke atas,

sehingga titik berat peluru terasa berada pada ujung telapak tangan, ujung telapak tangan menahan dan sedikit menekan pada peluru, sedangkan jari kelingking menahan secara wajar saja. Cara ini lebih baik dari cara pertama karena pergelangan tangan dan jari-jari akan ikut berfungsi saat meluncurkan peluru.

3) Seperti cara kedua, tetapi peluru lebih digeserkan lagi ke atas sehingga titik berat peluru berada pada ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis. Cara sebenarnya sangat menguntungkan karena jari-jari dan pergelangan tangan lebih banyak berfungsi untuk meluncurkan peluru, tetapi cara ini hanya sesuai bagi atlit yang jari tangannya kokoh dan kuat.



b. Latihan tolak peluru Gaya O' Brien

1) Peluru dipegang dengan tangan kiri/kanan dan diletakkan pada pangkal leher.
2) Sikap permulaan berdiri membelakangi arah tolakan, kaki kanan di depan lutut ditekuk, kaki kiri terjulur agak lurus, rileks ke belakang berpijak pada ujung kaki, berat badan sebagian besar bertumpu pada kaki kanan. Tangan kanan diangkat lurus dan lemas ke atas, pandangan lurus ke depan atau serong bawah (sekitar 5 sampai 10 meter). Pada posisi ini seluruh bagian badan harus rileks sambil konsentrasi dan mengatur pernapasan.
3) Secara bersamaan badan dicondongkan ke depan dan kaki kiri diangkat rileks ke atas hampir datar dengan tanah, lengan kiri bersama-sama ditekuk, sehingga paha kanan hampir menyentuh dada, dari posisi ini, kaki kiri segera diluruskan (dijejakan) cepat ke belakang disertai tolakan kaki kanan ke belakang agak rendah saja dan secepat mungkin. Agar gerakan meluncur ke belakang berjalan lancar (tidak melambung), maka selama meluncur badan tetap condong ke depan dan membelakangi arah tolakan.
4) Akhir dari luncuran ke belakang diawali dengan pendaratan kaki kanan terlebih dahulu pada pusat lingkaran, disusul kaki kiri berpijak agak sebelah kiri dari garis tengah sasaran, bagian ujung kaki hampir atau sedikit menyentuh bidang balok penahan. Pada saat kaki kiri berpijak putarlah pinggang hingga badan menghadap ke sektor lemparan dan pertahankan agar badan tetap membentuk busur.

5) Dari posisi menolak ini, perlu segera ditolakkan dengan meluruskan tangan ke atas depan, badan condong ke arah lemparan.
6) Latihan pertama menggunakan bola kasti atau bola yang dibuat dari benda lainnya

c. Latihan tolak peluru tanpa awalan

Cara melakukannya:

1) letakkanlah peluru di telapak tangan kanan dan rapatkan jari-jari tanganmu pada peluru;
2) letakkanlah tangan yang memegang peluru di bahu kanan;
3) letakkanlah kaki kirimu di depan dan kaki kanan di belakang;
4) condongkanlah badanmu ke samping belakang, usahakan berat badan berada pada kaki kanan;
5) gerakkanlah badanmu ke depan dan tolakan peluru kuat-kuat ke depan.

d. Latihan tolak peluru dengan awalan

Menolak dengan gaya *menyamping:*

1) letakkan peluru di telapak tangan kanan dan rapatkanlah jari- jari tanganmu pada peluru;
2) letakkan tangan yang memegang peluru di bahu kanan;
3) condongkanlah badanmu ke samping dengan sedikit saja, kaki kirimu lurus ke belakang, kaki kanan ditekuk sedikit;
4) awalan pertama ayunkan kaki kirimu ke depan dan kaki kanan ke belakang, melompat pada hitungan 1,2,3 dan pada hitungan ke 4 kaki kanan melompat ke samping kiri;
5) kalau kaki kanan sudah mendarat, gerakkan badanmu ke samping kiri dan tolakan peluru sekuat-kuat, arahnya agak ke atas;
6) setelah itu kaki kanan diletakkan di depan, tetapi masih di belakang garis gunanya untuk menjaga keseimbangan badan.

3. Latihan Tri Lomba

Nomor tri lomba adalah tiga nomor cabang atletik yang terdiri dari tiga nomor, yakni lari jarak pendek untuk putri 80 meter dan 100 meter untuk anak putra. Kedua nomor lompat jauh, nomor yang ketiga adalah tolak peluru dan untuk usia sekolah dasar tolak peluru diganti dengan lempar bola kecil. Selain tri lomba kalian juga dapat mengenal panca lomba, yakni lima cabang atletik yang dilombakan serta dasar lomba yaitu sepuluh cabang olahraga yang dilombakan.

4. Latihan Dasar Lari Sambung

Lari sambung disebut juga lari beranting atau lari estafet. Lari estafet atau lari sambung merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan cara beregu, yang mana satu regu terdiri dari 4 (empat) orang pelari. Para pelari secara bergantian membawa tongkat dengan jarak sebagai berikut:

a. 4 x 100 meter;
b. 4 x 200 meter;
c. 4 x 400 meter.

Ciri-ciri lari estafet adalah:

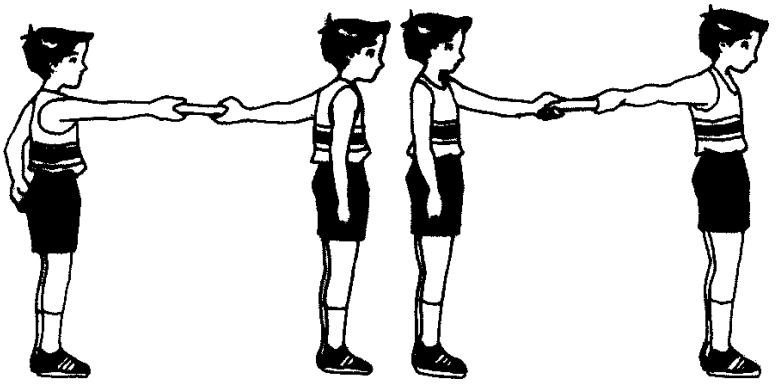
a. pelari membawa tongkat mulai dari garis start sampai pada garis finish dengan panjang tongkat 30 cm;
b. pelari melakukan dengan cara beregu yang mana suatu regu terdiri dari 4 orang pelari yang membutuhkan kerja sama tim

- **Memberi dan menerima tongkat**

Memberi dan menerima tongkat estafet ada dua cara, yaitu:

1. Cara melihat (visual)
2. Cara tidak melihat (non visual)

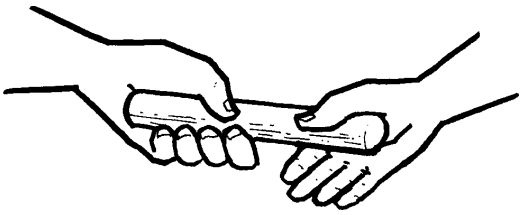
Memberi dan menerima tongkat estafet dapat dilakukan dengan tangan kiri atau tangan kanan. Bila pemberi tongkat dengan tangan kanan maka yang menerima dengan tangan kiri, atau sebaliknya, supaya tidak terjadi tabrakan antara pemberi tongkat dan penerima tongkat. Pemberi tongkat sebelum menyerahkan tongkat harus memberi aba-aba atau teriakkan **Yaa",** penerima tongkat mendengar aba-aba dari belakang dan langsung menjulurkan salah satu tangannya ke belakang yang telah disepakati sebelumnya (tangan kanan atau tangan kiri) saat itu pemberi tongkat segera menyerahkan tongkatnya.



- **Beberapa cara memberi dan menerima tongkat estafet**

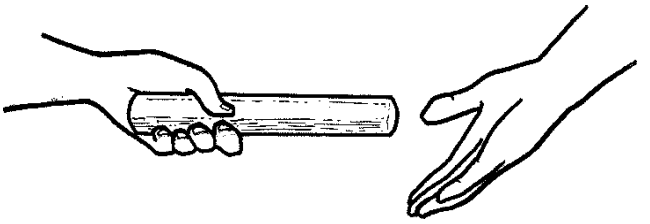
a. Memberi tongkat dari atas

Tongkat estafet dipegang bagian pangkal sehingga ujung tongkat lebih panjang ke depan. Angkat tongkat di atas kepala dengan siku tangan sedikit ditekuk, ayunkan ke depan bawah dengan meluruskan siku tangan pada saat melihat tangan yang akan menerima telah menjulurkan ke belakang.



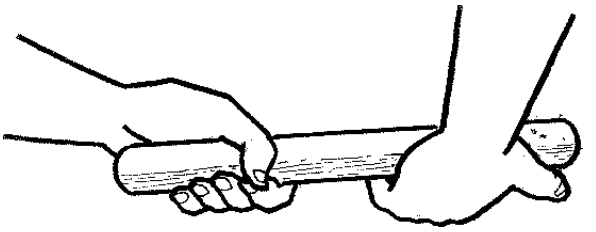
b. Mengayunkan tongkat dari bawah

Tongkat dipegang di bagian pangkal sehingga ujungnya lebih panjang ke depan, ayunkan lengan tangan lurus dari belakang bawah depan. Pada saat melihat tangan pemberi tongkat, julurkan tangan ke belakang.



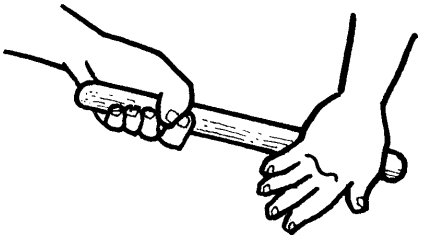
c. Mengayunkan tongkat dari atas

Si penerima tongkat harus menunggu aba-aba yang diberikan oleh pemberi tongkat, lazimnya si pemberi tongkat akan berteriak *"yaaa..."* Saat itulah penerima segera mengulurkan tangan yang telah disepakati sebelumnya ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari rapat kecuali ibu jari direntangkan lebar. Saat tongkat telah dirasakan menempel pada telapak tangan segera digenggam.



d. Menerima tongkat dari bawah

Sebelum mendengar aba-aba dari belakang, segera mengulurkan tangan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke belakang serta jari-jari dirapatkan dan ibu jari merentang lebar, pada saat tongkat dirasakan dan telah masuk di antara jari tangan dan ibu jari, segera genggam tongkatnya.



e. Memberi tongkat sambil berjalan

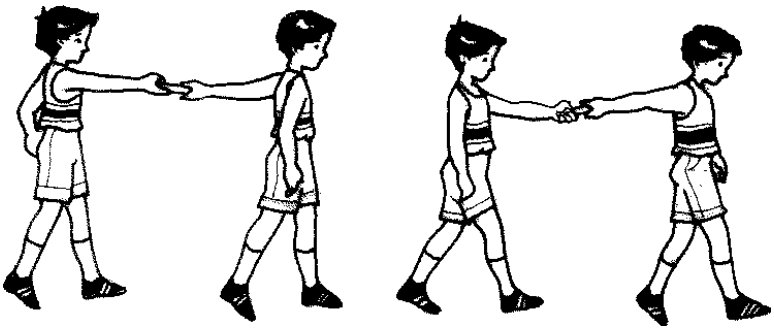
Cara melakukannya:

1) barisan dibentuk berbanjar ke belakang, setiap baris terdiri dari 4 anak;
2) anak yang paling belakang memegang tongkat kemudian berjalanlah tetap dalam satu barisan;
3) anak yang paling belakang memberikan tongkat kepada teman yang di depannya, dengan terlebih dahulu memberi aba-aba yaa " …!;
4) mendengar aba-aba dari belakang, teman yang ada di depannya segera mengulurkan tangan ke belakang;
5) teman yang memegang tongkat segera mengulurkan tongkat ke teman yang berada di depannya;
6) demikian seterusnya cara memberi tongkat hingga sampai pada teman yang paling depan.

f. Memberikan dan menerima tongkat sambil lari

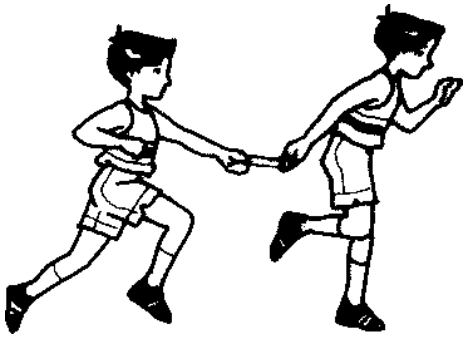
Cara melakukannya:

1) pemberi tongkat berlari sambil membawa tongkat estafet ke arah penerima tongkat, sedangkan penerima tongkat sambil berlari perlahan-lahan menerima tongkat;
2) pemberi berlari ke arah penerima yang berlari perlahan-lahan untuk memberi tongkat, pandangan mata pemberi ke arah penerima, sedangkan penerima begitu menerima tongkat langsung berlari secepatnya.



g. Memberi dan menerima tongkat di daerah pergantian tongkat

Pada latihan ini, sikap badan, posisi kaki dan tangan penerima dan pemberi tongkat sama dengan pada waktu latihan memberi dan menerima tongkat sambil berlari. Dalam latihan ini penerima dan pemberi tongkat berlari cepat serta berlatih dalam daerah pergantian, pemindahan tongkat harus berlangsung di dalam daerah pergantian yang panjangnya adalah 20 meter. Daerah pergantian tongkat disebut **wissel**. Pemindahan tongkat terjadi di luar daerah pemindahan akan menyebabkan regu tersebut dinyatakan gagal atau didiskualifikasi.



B. Keterampilan Dasar Permainan Perorangan

Bulu tangkis

Permainan bulu tangkis berasal dari negara **India** dengan nama **Poona.** Di Inggris permainan bulu tangkis lebih terkenal dengan sebutan *Badminton*.

1. Teknik Dasar Bulu Tangkis

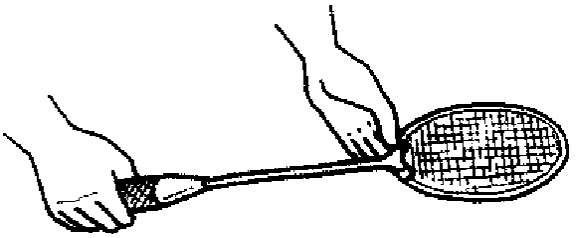
Berikut ini adalah cara memegang raket pada permainan bulu tangkis.

a. Forehand grip

Pegangan leher raket dengan bidang raket tegak lurus dengan tubuh atau cara memegang seperti memegang kampak.

Cara melakukannya:

- tangan kanan ditempatkan pada tali raket dan geser ke arah pegangannya, sehingga tengah-tengah di bagian bawah telapak tangan berada pada ujung raket;
- jari telunjuk agak terpisah dengan jari lain seperti hendak menarik pelatuk pistol;
- ibu jari melingkar pada sisi kiri dari pegangan raket;
- jari-jari yang lain agak renggang.



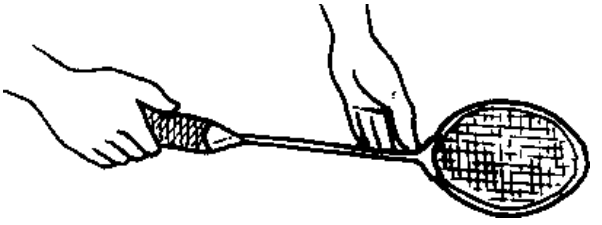
b. Backhand grip

Cara memegangnya:

- caranya sama seperti pegangan forehand grip;
- hanya saja perbedaannya pada posisi ibu jari yang melingkar pada pegangan forehand grip dipindahkan menjadi tegak lurus pada sudut kiri dari pegangan tersebut.

c. Pegangan kombinasi (Combination grip)

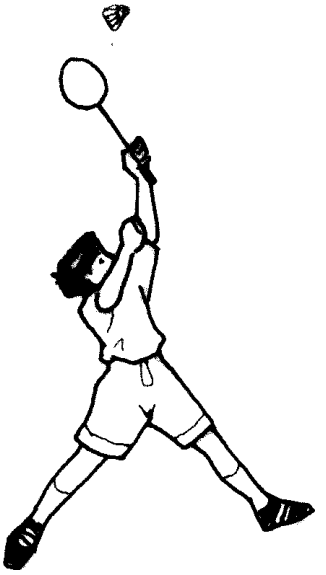
- Pegangan ini adalah gabungan antara forehand grip dengan backhand grip
- Cara ini sesuaikan dengan posisi bola terhadap badan



2. Jenis-jenis Pukulan dalam Permainan Bulu Tangkis

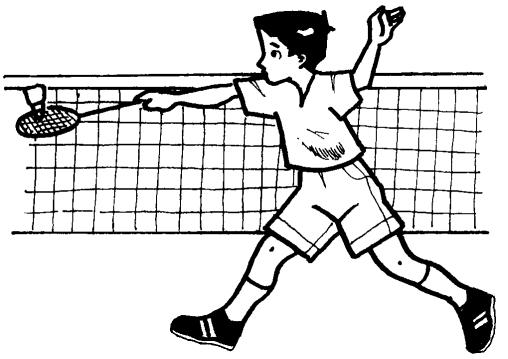
a. Pukulan lop
b. Pukulan smash
c. Pukulan drop shot
d. Pukulan drive
e. Pukulan chop

a. *Pukulan lop,* adalah pukulan yang bolanya melambung tinggi dan jatuh bola di garis belakang daerah lawan.

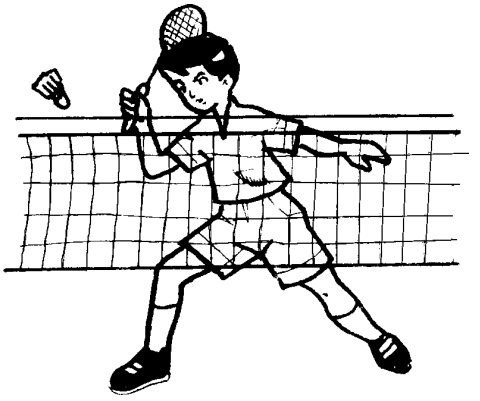


b *Pukulan smash,* adalah pukulan yang keras dan jatuhnya bola menukik di daerah lawan.

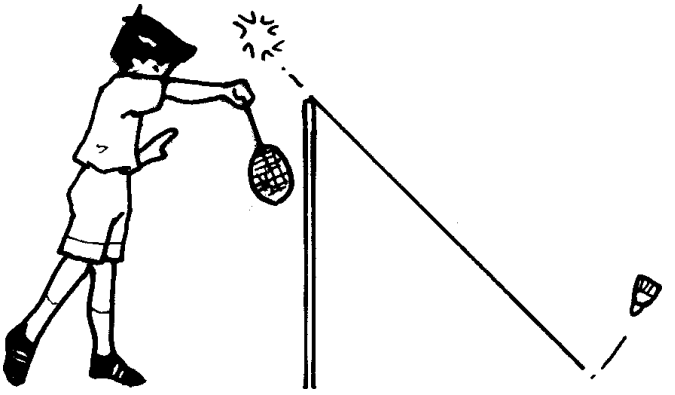
c. *Pukulan drop shot,* adalah pukulan yang jatuhnya bola dekat dengan net dan jatuh bola pada lapangan lawan.



d. *Pukulan drive,* adalah pukulan lurus sejajar dengan net



e. *Pukulan chop,* adalah pukulan irisan yang jalannya bola berputar dan cepat jatuh dekat net



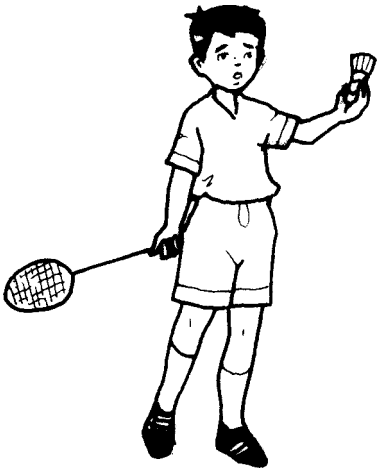
3. Macam - macam Pukulan Servis

a. Servis tinggi

Pukulan ini hanya dapat dilakukan dengan cara forehand

Cara melakukannya:

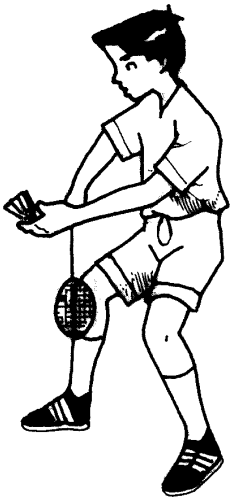
- berdiri tegak, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang;
- tangan kanan memegang raket dan tangan kiri memegang kok dan sebaliknya jika pemain itu pemain kidal;
- tangan kanan tarik ke belakang jauh dan tangan kiri angkat;
- lepaskan kok dari tangan kiri bersamaan dengan tangan kanan mengayun raket kuat-kuat;
- pukul kok dengan raket sehingga hasil pukulan melambung tinggi.



b. Servis pendek

Cara melakukannya:

- posisi awal sama dengan posisi di atas, hanya raket tidak ditarik jauh ke belakang dan kok tidak dipegang tinggi, tetapi kok hanya dipegang setinggi dada;
- lepaskan kok dan dengan raket agak pelan, sehingga hasil pukulannya dekat net melalui petak lawan;
- pukulan ini dapat dilakukan dengan forehand dan backhand.



4. Dasar-dasar Pukulan Smash

Pukulan smash merupakan suatu pengambilan bola dengan pukulan yang keras dan cepat, tujuannya untuk mematikan lawan dan memperoleh nilai.

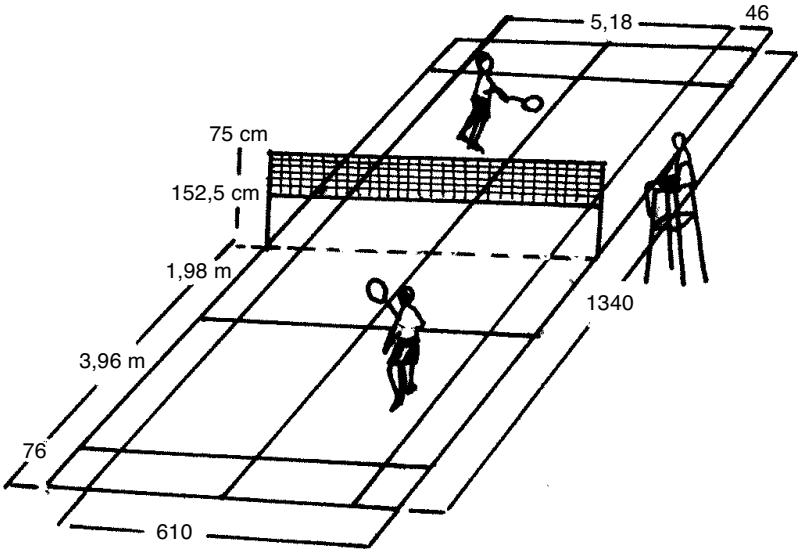
Bola yang dapat dismash adalah bola yang melambung tinggi. Smash dapat dilakukan dengan pukulan forehand maupun backhand. Pada saat melakukan smash usahakan jatuh bola di tempat yang kosong dan jauh dari jangkauan lawan.

Macam-macam pukulan smash

a. Smash penuh. Smash ini dilakukan dengan dun raket sepenuhnya dan smash penuh dilakukan dengan kekuatan penuh, tetapi biasanya bola menjadi kurang terarah, smash ini ditujukan pada badan lawan.
b. Backhand smash. Backhand smash mengutamakan gerak keterampilan pergelangan tangan, backhand smash sangat tepat untuk menyebar bola yang meluncur tanggung di dekat net.
c. Smash potong. Smash potong dilakukan dengan cara menyilang (*cross smash*), jika akan mensmash bola dari line belakang, maka akan lebih baik jika dilakukan dengan smash potong daripada smash penuh.

5. Bermain secara sportif

Bermain secara sportif adalah seorang pemain mengakui kekuatan lawan dan menerima kekalahan dari lawan, agar yang kalah lebih giat lagi latihan, sedangkan yang menang dapat mempertahankan kemenangannya. Setelah selesai permainan segera berjabatan tangan dan mengakui kekalahannya.



Pelajaran 8

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Kompetensi Dasar

Merencanakan dan melakukan program kebugaran invindu

Hasil Belajar

Merencanakan dan melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan daya tahan

Indikator

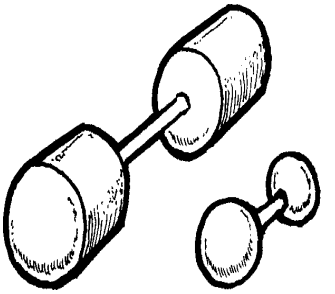
- *Merencanakan program latihan daya tahan secara individual*
- *Melakukan aktivitas fisik dalam waktu tertentu*
- *Melakukan lari jarak menengah menempuh jarak 1 km*
- *Menjelaskan pengaruh latihan daya tahan terhadap kesehatan*

Latihan untuk meningkatkan daya tahan

Peningkatan kekuatan dan daya tahan otot bermanfaat untuk beberapa hal, seperti untuk meningkatkan stamina, sirkulasi darah, dan membantu mempertahankan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Selain itu, otot-otot yang kuat membantu seseorang sehingga tampak lebih pantas rupanya karena postur tubuhnya tampak lebih baik, komposisi tubuh tampak lebih bagus karena persentase lemaknya serasi. Peningkatan daya tahan bermanfaat untuk mendorong perkembangan prestasi.

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Contoh; seorang anak dapat melakukan tugas gerak berbaring duduk (sit - up) selama berpuluh kali tanpa henti. Maka kita berkesimpulan bahwa anak itu mempunyai daya tahan otot.

Untuk melatih daya tahan dan dipraktekkan pada anak dapat menggunakan alat yang sederhana dan tidak perlu memakai alat yang mahal harganya. Sebagai contoh alat yang digunakan untuk latihan kekuatan adalah kita dapat buat dari kaleng - kaleng bekas yang diisi dengan pengecoran semen dan dapat dibuat dengan berbagai ukuran yang dapat disesuaikan dengan kondisi anak didik serta bola yang ukuran cukup berat dan badan kita sebagai alat latihan.



- **Latihan lari jarak menengah 1 km (1000 meter)**

  Lari jarak 1 km bukan termasuk nomor lari yang diperlombakan dalam atletik. Lari ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atau daya tahan seseorang.

  Teknik lari jarak menengah 1 km.
  - langkah kaki tidak terlalu panjang;
  - pandangan ke arah depan, posisi badan hampir tegak;
  - ayunan tangan mengimbangi langkah kaki;
  - pendaratan telapak kaki pada tanah dari gerakan mata kaki, kemudian dengan kaki bagian belakang dan kaki bagian depan;
  - paha diangkat tidak terlalu tinggi;
  - langkah kaki teratur dan tidak terlalu cepat dan rileks;
  - kecepatan lari tetap kecuali pada saat mendekati finish harus menambah kecepatan;
  - ayunan tangan dan irama langkah kaki harus berlawanan.

- **Akibat latihan terhadap kesehatan**

  Latihan lari jarak menengah 1 km bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, dengan latihan yang teratur, jantung dan paru-paru dapat bekerja dengan baik.

Pelajaran

9

AKTIVITAS UJI DIRI/SENAM

Kompetensi Dasar

Melakukan latihan ketangkasan dengan lancar

Hasil Belajar

Melakukan bentuk-bentuk latihan ketangkasan dengan lancar

Indikator

- *Melakukan sit - up*
- *Meroda*
- *Membuat piramid beregu*

A. Sit - Up

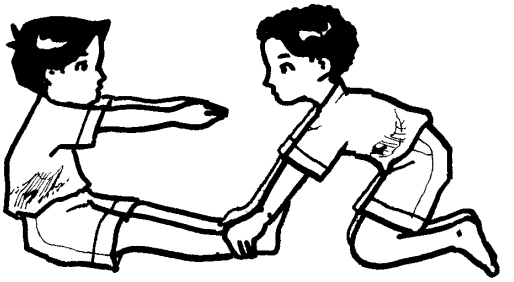
Sit - up disebut juga gerakan bangun tidur

Sit - up dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

1. Sit-up dengan cara dibantu teman

Cara melakukannya:

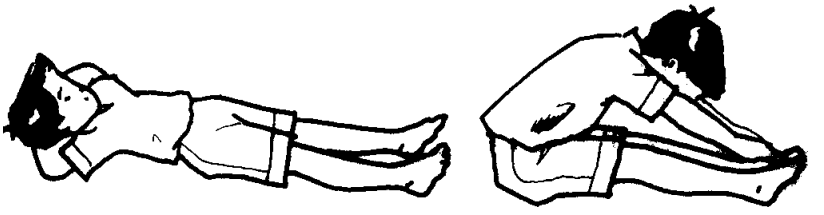
a. anak-anak dibaris dua bersaf saling berhadapan;
b. sikap pertama berbaring telentang di lantai, teman yang satu memegang kedua pergelangan kaki anak yang posisi tidur;
c. kemudian anak yang tidur telentang bangun, dengan posisi kaki tetap di pegang teman, dan lakukan dengan posisi duduk;
d. lakukan kegiatan ini semampumu, kemudian gantian melakukan kegiatan ini seperti di atas.



2. Sit -up dengan melakukan sendiri

Cara melakukannya:

a. sikap pertama berbaring telentang di lantai atau matras;
b. kemudian tekuklah kedua kakimu, tangan lurus ke atas;
c. kepala diangkat, muka lurus ke atas, punggung dilengkungkan sehingga menjadi posisi duduk;
d. lakukanlah gerakan untuk duduk perlahan - lahan,lakukan berulang kali semampumu.



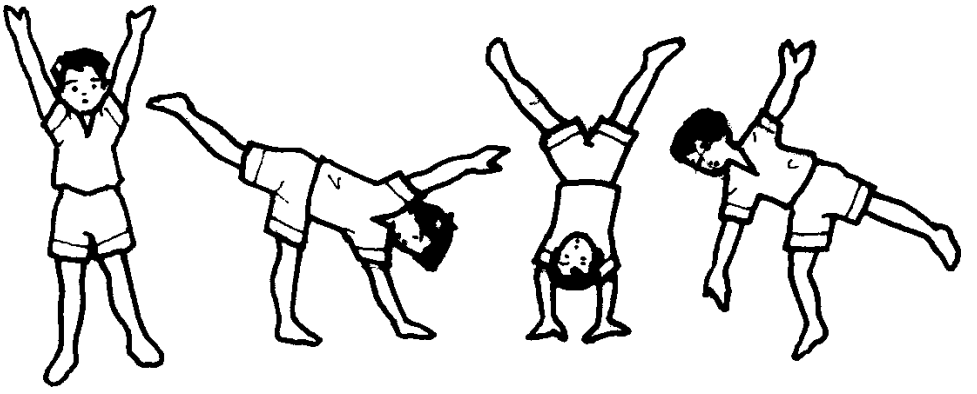
B. Meroda

Meroda sering juga dikatakan *Regslag* ", namun istilah yang dipergunakan dalam perlombaan adalah : *Cardwhell* ",

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 yang membedakannya ke samping dan kaki terbuka lebar.

Cara melakukannya:

1. berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka lebar;
2. kedua tangan dibuka lebar lurus ke atas melebar ke samping;
3. letakkan salah satu tangan di atas matras, badan dimiringkan bersamaan dengan mengangkat salah satu kaki ke atas;
4. letakkan tangan yang satunya lagi, bersamaan dengan mengangkat kaki yang satu lagi, sehingga berdiri di atas tumpuan dua tangan;
5. letakkan lagi kaki yang pertama diangkat, disusul dengan mengangkat tangan yang pertama diletakkan;
6. letakkan kaki yang terakhir diangkat disusul dengan tangan yang terakhir diangkat disusul dengan tangan yang diletakkan kedua tadi hingga kembali pada sikap berdiri;
7. siap untuk melakukan gerakan selanjutnya.



Pelajaran

10

AKTIVITAS RITMIK

Kompetensi Dasar

Menciptakan pola gerak ritmik secara beregu/berkelompok

Hasil Belajar

Melakukan bentuk-bentuk latihan ketangkasan dengan aba-aba/irama

Indikator

- *Melakukan pola gerak senam dengan benar, jelas dan lancar*
- *Menciptakan pola gerak berirama dengan gerak dasar lokomotor/non lokomotor*

Senam Irama

Senam irama adalah gerakan senam yang diiringi dengan irama musik, nyanyian, tepukan dan lain-lainnya.

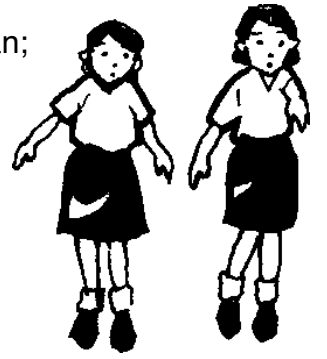
Iringan yang paling mudah adalah dengan tepukan atau nyanyian. Nyanyian untuk mengiringi senam irama haruslah yang bersifat gembira, misalnya nyanyian **“ Burung Kakak Tua “, “ Naik-naik ke Puncak Gunung “, dan “Halo-halo Bandung“.**

Musik untuk mengiringi senam irama juga dapat menggunakan musik disko, dangdut, pop dan lainnya.

Mari kita kita ikuti latihan senam irama dengan baik

1. Gerakan pertama : Jalan di tempat

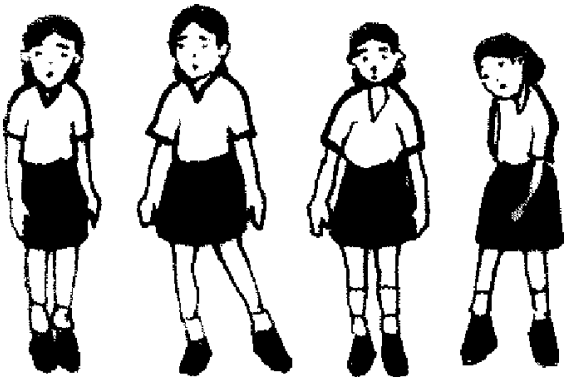
   Sikap awal:
   a. berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping badan;
   b. pandangan lurus ke depan.



   Gerakannya:
   a. jalan di tempat tangan diayunkan;
   b. gerakkan kaki mulai dari kaki kanan;
   d. hitungan dilakukan 2 x 8.

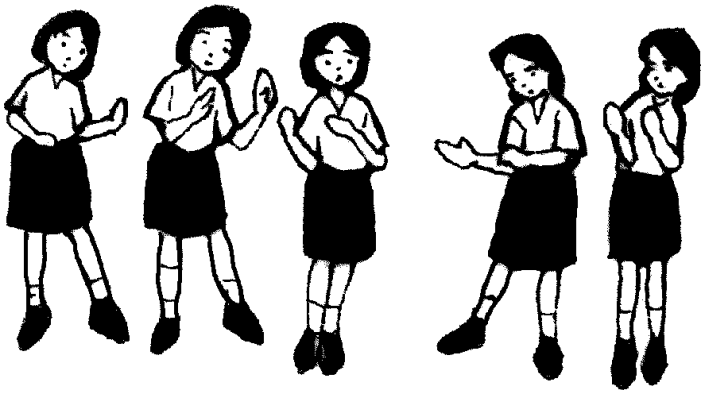
2. Gerakan ke dua: Mengangkat bahu

   Hitungan 1 : Melangkahkan kaki kanan ke kanan dengan mengangkat bahu kanan
   Hitungan 2 : Melangkahkan kaki kiri ke kiri dengan mengangkat bahu kiri
   Hitungan 3 : Kemudian ke kanan lagi
   Hitungan 4 : Kemudian lakukan ke kiri lagi hitungan dilakukan 2 x 8



3. Gerakan ketiga : Melipat tangan

Hitungan 1 : Melangkah ke kanan dengan melipat tangan di depan dada
2 : Melangkah ke kiri dengan melipat tangan di depan dada
3 : Lakukan kegiatan ini ke kanan dan ke kiri berulang kali dengan hitungan 2 x 8



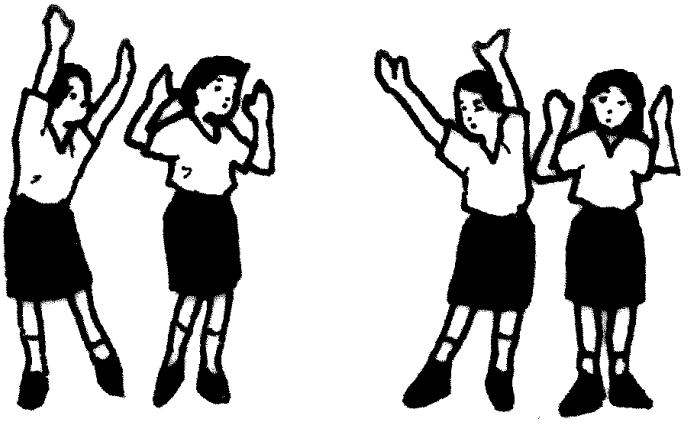
4. Gerakan keempat: mendorong dua tangan ke atas

Sikap awal:

a. berdiri tegak;
b. kedua tangan mengepal di samping bahu.

Gerakannya:

Hitungan 1 : Melangkahkan kaki kanan sambil mendorong kedua tangan ke atas
Hitungan 2 : Berdiri sikap semula
Hitungan 3 : Melangkahkan kaki kiri, sambil mendorong kedua tangan ke atas
Hitungan 4 : Berdiri pada sikap semula, kegiatan ini dilakukan 2 x 8 hitungan



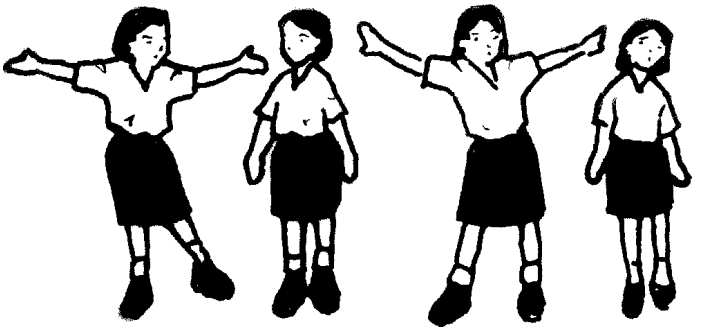
5. Gerakan kelima : mengayunkan tangan ke samping

Sikap awal:

a. berdiri tegak kaki agak dibuka;
b. kedua tangan mengepal di samping badan.

Gerakannya:

Hitungan 1 : Melangkahkan kaki kanan ke kanan, sambil mengayun kedua tangan ke samping dari bawah
Hitungan 2 : Berdiri pada sikap semula
Hitungan 3 : Melangkahkan kaki kiri ke kiri, sambil mengayun kedua tangan ke samping dari bawah
Hitungan 4 : Berdiri seperti sikap semula, lakukan kegiatan ini 2 x 8 hitung



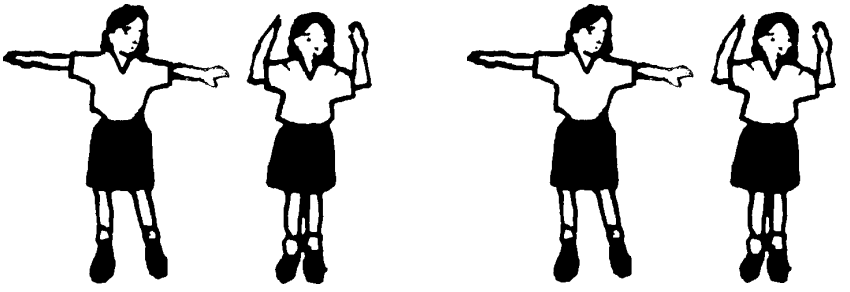
6. Gerakan keenam

Sikap awal:

a. berdiri tegak kaki rapat;
b. kedua tangan mengepal di atas bahu.

Gerakannya:

Hitungan 1 : Melangkahkan kaki kanan ke kanan, sambil merentangkan kedua tangan
Hitungan 2 : Berdiri kembali pada sikap semula
Hitungan 3 : Melangkahkan kaki kiri ke kiri, sambil merentangkan kedua tangan
Hitungan 4 : Berdiri kembali pada sikap semula



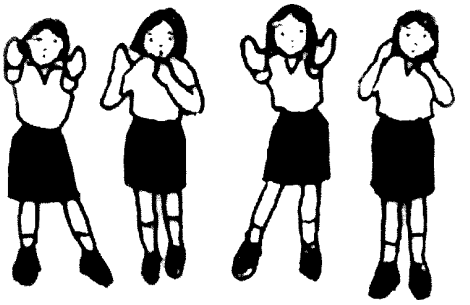
7. Gerakan ketujuh

Sikap awal:

a. berdiri tegak, kaki rapat;
b. kedua tangan di depan dada seolah-olah mau mendorong.

Gerakannya:

Hitungan 1 : Melangkah kaki kanan ke kanan, sambil mendorong kedua tangan ke depan, jari-jari rapat
Hitungan 2 : Berdiri pada sikap semula
Hitungan 3 : Melangkahkan kaki kiri ke kiri, sambil mendorong kedua tangan ke depan, jari-jari rapat
Hitungan 4 : Berdiri kembali seperti sikap semula dan lakukan 2 x 8 hitungan



8. Gerakan kedelapan : Membuka siku

Sikap awal:

a. berdiri kaki rapat;
b. kedua tangan ditekuk, mengepal menutupi muka.

Gerakannya:

Hitungan 1 : Melangkahkan kaki kanan ke kanan sambil membuka ke dua siku ke samping.
Hitungan 2 : Berdiri kembali pada sikap semula
Hitungan 3 : Melangkahkan kaki kiri ke kiri, sambil membuka ke dua siku ke samping.
Hitungan 4 : Kembali berdiri seperti sikap semula, dan lakukan 2 x 8 hitungan

9. Gerakan kesembilan : Mengadu siku

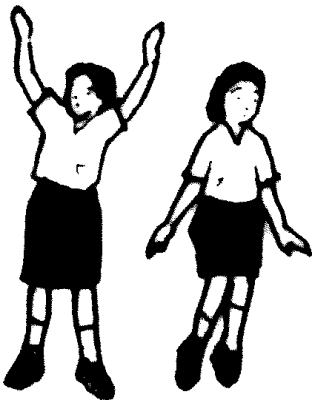
Sikap awal:

a. berdiri tegak, kaki rapat;
b. siku dibuka, tangan mengepal membentuk sudut 90 derajat.

Gerakannya:

Hitungan 1 : Melangkahkan kaki kanan ke kanan, sambil mengadu kedua tangan di depan perut

Hitungan 2 : Melangkahkan kaki kiri ke kiri, sambil mengadu kedua tangan di depan perut, kegiatan ini dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan



Pelajaran

11

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar salah satu gaya renang dengan lancar serta kontrol yang baik

Hasil Belajar

Melakukan berbagai ketang-kasan di air

Indikator

- *Melakukan lempar tangkap bola di air*
- *Melakukan dasar-dasar menyelam*

A. Keterampilan Bermain Di Kolam Renang

Olahraga renang tergolong kaya akan gerakan tubuh yang teratur dalam suatu rangkaian gerak berurutan atau tidak terputus-putus dan dapat dilakukan secara berulang-ulang. Gerakan tubuh yang sederhana dapat dilakukan di dalam air, yaitu menendang air ke berbagai arah, mengayuh dengan tangan ke berbagai arah, melipat dan meluruskan kaki, memutar lengan, membalikan tubuh dari posisi telungkup ke telentang atau menyamping.

Melalui gerakan yang bermacam-macam maka pada pembahasan ini kita dapat melakukan bermain di dalam kolam dengan cara melempar dan menangkap bola dengan berbagai cara di bawah ini.

Lempar tangkap bola di air

Cara melakukannya:

a. bermain di kolam yang dangkal;
b. dengan membentuk barisan lingkaran;
c. di dalam lingkaran disediakan 3 atau 5 bola plastik;
d. tiga atau lima anak ditunjuk sebagai perebut bola;
e. anak yang lain sebagai menangkap bola;
f. jika aba-aba mulai terdengar dari gurumu, anak yang lain siap melemparkan bola pada temannya, sedangkan anak yang bertugas merebut bola tadi berusaha untuk menangkap bola. Jika bola tertangkap, maka anak itu langsung menjadi pengoper bola dan diganti dengan anak yang gagal menerima bola dari temannya itu;
g. kegiatan ini berlangsung beberapa waktu disesuaikan dengan kemampuan anak dan dapat dilakukan dengan berbagai macam gaya renang di kolam sesuai dengan kemampuan anak masing-masing.

B. Dasar-dasar Menyelam

Dasar-dasar menyelam untuk anak pemula memang menyeramkan tetapi kegiatan ini dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi seperti;

1. Membuka mata di dalam air

Membuka mata bagi anak-anak tidaklah aneh, tetapi jika dilakukan di air ini tergolong sulit bagi anak-anak, sebab mereka belum terbiasa dan ada rasa takut. Jika mata kemasukan air, matanya akan sakit atau merasa perih karena air kolam renang mengandung obat.

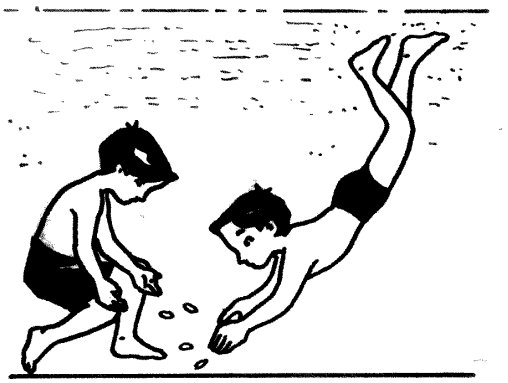
Pelajaran ini dapat dipadukan dengan pelajaran mengingat kembali urutan bilangan atau huruf abjad dan dibuat permainan berbentuk kompetisi contohnya: anak-anak disuruh memasukan matanya kedalam air gurunya menghitung satu sampai lima, siapa yang bertahan sampai lima, anak itu dinyata sebegai pemenang. Kegiatan ini dilakukan berulang kali sampai anak benar-benar tidak takut menyelam di dalam air

2. Mengambil benda di dasar kolam

Bentuk permainan ini sangat menantang bagi anak

Cara melakukannya:

a. anak-anak membentuk formasi lingkaran;
b. setiap anak siap mengambil benda yang dilemparkan guru ke dasar kolam di tengah-tengah lingkaran;
c. setelah aba-aba dari guru anak-anak langsung mengambil benda itu
d. benda yang digunakan dan dilemparkan itu dapat berupa uang logam atau kelereng;
e. bagi anak yang dapat mengambil benda itu guru dapat memberi hadiah atau pujian. Lakukan kegiatan ini berulang kali.



Pelajaran 12

PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)

Kompetensi Dasar

Melakukan keterampilan dasar berkemah dan penjelajahan di alam bebas serta etika

Hasil Belajar

Melakukan keterampilan penjelajahan di perkampungan pertanian atau nelayan dengan etika yang sesuai

Indikator

- *Menentukan jalan yang aman untuk dilalui*
- *Memecahkan masalah yang ditemui dalam perjalanan*
- *Mematuhi intruksi dan prosedur*
- *Menjaga kebersihan lingkungan*
- *Memiliki kepedulian terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain*

Penjelajahan

Sebelum melakukan penjelajahan terlebih dahulu harus mensurvei tempat atau jalan yang akan dilalui agar tidak mendapat aral dan rintangan pada saat dilalui dengan anggota penjelajah. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan di bawah ini.

a. Persiapan awal sebelum melakukan perjalanan

1) Melakukan survei lokasi penjelajahan terlebih dahulu
2) Membawa peralatan yang dibutuhkan pada saat penjelajahan
3) Membawa obat-obatan yang dibutuhkan saat penjelajahan
4) Membawa minuman secukupnya

b. Etika dalam melakukan penjelajahan

Pada saat melakukan perjalanan biasanya banyak yang dapat ditemui di sepanjang jalan, maka dari itu jangan mengganggu dan merusak benda di sekitarnya dan harus menjaga dan merawat dengan baik.

c. Selalu menjaga lingkungan yang dikunjungi

Setelah selesai melakukan kunjungan dan ingin meninggalkan perkampungan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

1) membersihkan tempat mendirikan tenda, dan menutup kembali bekas galian, sehingga kelihatan rapi seperti semula;
2) membuang sampah pada tempatnya;
3) tidak memetik tanaman di sekitarnya, terutama bunga hias.

d. Sikap peduli terhadap diri sendiri dan orang lain

1) Memupuk rasa kasih sayang sesama teman
2) Memupuk kerja sama sesama teman
3) Bertindak disiplin
4) Memupuk rasa disiplin dan memperbaiki budi pekerti
5) Mengharga karya orang lain
6) Menanamkan rasa persaudaraan sesama teman.

Pendidikan Jasmani

ISBN 979-742-021-3

PT INTIMEDIA CIPTANUSANTARA

Pendidikan Jasmani

Untuk Kelas 6 SD