

PENDIDIKAN

JASMANI, OLAAHRAGA & KESEHATAN



Rahmawati Eka Saputri
Khania Dwi Kayzahra
Lutfi Yusri



PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Rahmawati Eka Saputri
Keiza
Syafiqah



PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Penulis:
Rahmawati Eka Saputri
Keiza
Syafiqah

Editor:
Erik Santoso

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusi

Cetakan Pertama : Juli 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT
Pondok Karisma Residence Jalan Rafflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mai : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
A Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-977-4

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasa 72

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sesuai yang ditargetkan.

Buku dengan judul Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ini berisikan mengenai gerak dasar, gerak dasar manipulatif, atletik, aktivitas pembelajaran di air, variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola kecil juga bola besar.

Buku ini juga membahas mengenai narkoba. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Agustus 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB 1 GERAK DASAR	1
A. Gerak Dasar Berpindah Tempat	1
B. Gerak di Tempat	3
C. Gerak Menggunakan Alat	5
 BAB 2 GERAK DASAR MANIPULATIF	 8
A. Variasi Gerak Dasar Menangkap	8
B. Variasi Gerak Dasar Melempar	9
C. Variasi Gerak Dasar memukul	9
D. Variasi Gerakan Dasar Menendang	10
 BAB 3 ATLETIK	 12
A. Jalan Cepat	12
B. Lari Jarak Pendek	13
C. Lompat Jauh	14
D. Tolak Peluru	15
 BAB 4 VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM BERBAGAI PERMAINAN BOLA KECIL	 18
A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar lokomotor, Non lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti	 18
B. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar lokomotor dalam memukul Bola Kasti	 21
C. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif Dalam Menangkap Bola Kasti	 22
D. Bermain Kasti dengan Peraturan Dimodifikasi	23

BAB 5 AKTIVITAS PEMBELAJARAN DI AIR	25
A. Pengertian dan Asal-usul Renang	25
B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Renang Gaya Bebas	26
C. Tata Tertib di Kolam Renang	42
 BAB 6 VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BOLA BESAR	 44
A. Gerak Dasar lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif pada Permainan Sepak Bola	44
B. Variasi Gerak Dasar Non lokomotor dengan Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola	47
 BAB 7 MEMILIH MAKANAN BERGIZI DAN JAJANAN YANG SEHAT	 50
A. Makanan Bergizi	50
B. Memilih Jajanan Sehat	58
C. Faktor Penentu Kebutuhan Makanan	62
D. Kandungan Berbahaya dalam Makanan	64
 BAB 8 NARKOBA	 66
A. Peta Konsep	67
B. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba	70
C. Bahaya Terhadap Kejiwaan	72
D. Bahaya Terhadap lingkungan Masyarakat	73
E. Sanksi-sanksi Penyalahgunaan Narkoba	76
F. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba	77
G. Penilaian	80

BAB 9 LATIHAN DAN PENGUKURAN	
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI	82
A. Latihan Kebugaran Jasmani	82
B. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani	85
 BAB 10 KEBUGARAN JASMANI DAN PENGUKURAN	
KEBUGARAN SECARA SEDERHANA	94
A. Latihan fisik dan Faktor-Faktor yang Harus Diperhatikan	95
B. Program Sederhana latihan Fisik	97
C. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Sederhana	100
 BAB 11 RENANG GAYA PUNGGUNG DAN PENYELAMATAN	
DIRI	103
A. Pengertian Renang Gaya Punggung	103
B. Tahap Belajar Renang Gaya Punggung	104
C. Gerak Dasar Koordinasi Renang Gaya Punggung	106
D. Dasar-dasar Penyelamatan Diri	107
 BAB 12 AKTIVITAS SENAM LANTAI	111
A. Pola Gerak Dominan	111
B. Senam Lantai Menggunakan Alat	121
DAFTAR PUSTAKA	124

BAB 1

GERAK DASAR

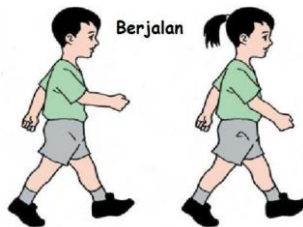
A. Gerak Dasar Berpindah Tempat

1. Gerak Dasar Berjalan

Berjalan adalah menggerakkan kaki. Berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Gerakan berjalan yang benar:

- a. Langkah Kaki
Langkahkan satu kaki ke depan. Ikuti langkah kaki yang satunya, kaki melangkah kanan dan kiri bergantian.
- b. Ayunan tangan
Tangan diayun ke depan dan ke belakang. Ayunan tangan bergantian kanan dan kiri.
- c. Pandangan mata
Pandangan mata lurus ke depan. Kepala tegak. Leher santai dan tidak kaku.
- d. Posisi badan saat berjalan



Gambar 1.1

2. Gerak Dasar Berlari

Gerakan Berlari berbeda dengan berjalan. Saat Berlari, langkah kaki lebih cepat. Kedua tangan ditekuk dan diayun cepat.

Cara melakukan gerak dasar berlari:

a. Persiapan

- 1) Berdiri menghadap ke depan.
- 2) Salah satu kaki di depan.
- 3) Tangan mengepal dan siku sedikit ditekuk.



Gambar 1.2

b. Saat Berlari

- 1) Langkahkan kaki ke depan bergantian dengan cepat.
- 2) Ayunkan tangan kanan dan kiri.
- 3) Badan agak condong ke depan.



Gambar 1.3

c. Pendaratan Kaki

Mendaratlah dengan tumit kaki.



Gambar 1.4

3. Gerakan Dasar Meloncat dan Melompat

Tahukah kamu bedanya gerakan meloncat dan melompat? Gerakan Meloncat bertumpu menggunakan dua kaki. Gerakan melompat bertumpu menggunakan satu kaki.

a. Cara meloncat

- 1) Badan berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua tangan diayun ke depan dan belakang. Kedua kaki mengeper.
- 3) Saat meloncat, tubuh melayang di udara.
- 4) Saat mendarat, kedua kaki ditekuk. Pandangan mata ke depan. Kedua tangan lurus ke depan.

b. Cara melompat

- 1) Badan berdiri tegak. Salah satu kaki diangkat ke belakang. Melakukan tolakan dengan satu kaki.
- 2) Saat melompat, tubuh melayang di udara. Kedua tangan diayun ke depan. Kedua kaki ditekuk ke atas.
- 3) Saat mendarat, kedua kaki menapak tanah. Pandangan mata ke depan.

B. Gerak di Tempat

1. Gerak Dasar Menekuk

Menekuk artinya melipat anggota badan yang dapat ditekuk, yaitu kaki, tangan, dan punggung.

Macam-Macam Gerakan Menekuk

a. Menekuk kaki

1) Menekuk satu kaki ke depan

Salah satu kaki ditekuk ke depan. Kedua tangan memegang kaki yang ditekuk. Jaga keseimbangan badan.

2) Menekuk satu kaki ke belakang

Salah satu kaki ditekuk ke belakang. Kedua tangan memegang kaki yang ditekuk. Jaga keseimbangan badan.

- 3) Menekuk dua kaki
Kedua tangan lurus ke depan. Tekuk lutut setengah jongkok. Lakukan gerakan naik turun.
- b. Menekuk tangan
Tekuk kedua tangan di depan dada. Luruskan tangan ke samping.
- c. Menekuk Punggung
 - 1) Menekuk punggung sambil berdiri
Badan berdiri tegak. Bungkukkan badan. Kedua tangan menyentuh kaki. Tahan sampai beberapa hitungan.
 - 2) Menekuk punggung sambil duduk
Posisi duduk dengan kedua kaki lurus ke depan. Kedua tangan memegang ujung kaki. Lutut tetap lurus. Tahan sampai beberapa hitungan.

2. Gerak Dasar Meliuk

Meliuk artinya menggerakkan badan ke berbagai arah. Macam-macam gerakan meliuk:

- a. Meliuk ke samping kanan
Badan berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan ke atas. Badan meliuk ke samping kanan.
- b. Meliuk ke samping kiri
Badan berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan ke atas. Badan meliuk ke samping kiri.
- c. Meliuk ke belakang
Badan berdiri tegak. Kedua kaki dirapatkan. Badan meliuk ke belakang.

3. Gerak Dasar Mengayun

Mengayun adalah menggerakkan anggota badan ke berbagai arah. Macam-macam gerakan mengayun:

a. Mengayun tangan

1) Mengayun tangan ke depan dan belakang

Badan berdiri tegak. Kedua kaki dirapatkan kedua tangan mengayun ke depan dan belakang. Saat mengayun kedua kaki mengeper.

2) Mengayun tangan ke kanan dan kiri

Badan berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan mengayun ke kanan dan kiri. Saat mengayun posisi kaki mengeper.

b. Mengayun kaki

1) Mengayun kaki ke depan dan belakang

Badan berdiri tegak. Pandangan lurus ke depan. Kedua tangan di samping badan. Kaki kanan diayun ke depan dan belakang. Lakukan bergantian dengan kaki kiri.

2) Mengayun kaki ke samping

Badan berdiri tegak. Pandangan lurus ke depan. Kedua tangan di pinggang. Kaki kiri diayun ke samping. Lakukan bergantian dengan kaki kanan.

C. Gerak Menggunakan Alat

1. Gerak Dasar Menangkap

Menangkap adalah gerakan menghentikan gerak benda. Menangkap menggunakan satu tangan atau dua tangan. Macam-macam gerakan menangkap:

a. Menangkap bola di atas

Lihat arah datangnya bola. Kaki melangkah ke arah bola. Kedua tangan lurus ke atas. Tangkap dan pegang bola.

- b. Menangkap bola di depan dada

Kedua kaki dibuka ke depan dan belakang. Kedua tangan lurus ke depan. Tangkap dan pegang bola.

- c. Menangkap Bola di Bawah

Lihat arah datangnya bola. Kaki melangkah ke arah bola. Bungkukkan badan. Kedua tangan merapat dan membentuk kantong. Tangkap dan pegang bola.

2. Gerak Dasar Melempar

Melempar dilakukan dengan satu tangan. Melempar juga dapat dilakukan dengan dua tangan. Macam-macam gerakan dasar melempar:

- a. Melempar bola dari atas
- b. Melempar bola dari depan dada
- c. Melempar dari bawah

3. Gerak Dasar Memukul

Memukul berarti menghantam suatu benda ke benda lain dengan kuat. Macam-macam gerakan dasar memukul:

- a. Memukul dengan alat
- b. Memukul dengan tangan

Rangkuman

1. Gerak berpindah tempat contohnya gerak berjalan, berlari, serta melompat dan melompat.
2. Saat berjalan, kaki bergerak dengan terus-menerus menyentuh tanah (seluruh permukaan kaki).
3. Saat berlari, kaki bergerak menyentuh permukaan tanah disertai lompatan.
4. Gerak di tempat contohnya gerak menekuk, meliuk, dan mengayun.
5. Menekuk artinya melipat anggota badan.
6. Meliuk artinya menggerakkan badan ke berbagai arah.
7. Mengayun adalah menggerakkan anggota badan ke berbagai arah.
8. Gerak menggunakan alat contohnya gerak memukul, melempar, dan menangkap.
9. Gerakan menangkap biasanya digunakan untuk menangkap bola.
10. Gerakan melempar dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan

Kerjakan Soal-Soal Berikut!!

1. Apa saja alat yang dapat digunakan untuk berlatih melempar ke sasaran? Sebutkan!
2. Sebutkan manfaat gerak dasar manipulatif!
3. Apa yang dimaksud gerak manipulatif?
4. Apa saja manfaat melakukan gerakan menangkap?
5. Tulislah alat yang dapat digunakan untuk memukul bola!

BAB 2

GERAK DASAR MANIPULATIF

Gerak manipulatif adalah gerak menggunakan benda atau alat. Alat itu dapat berupa bola, raket, bet, atau tongkat pemukul. Gerak ini banyak digunakan dalam berbagai macam olahraga. Contoh gerak manipulatif, antara lain menangkap, melempar, memukul, dan menendang bola.

A. Variasi Gerak Dasar Menangkap

Menangkap adalah memegang sesuatu yang bergerak. Menangkap dapat menggunakan satu atau dua tangan. Manfaat gerak dasar menangkap adalah melatih konsentrasi. Gerak dasar menangkap juga dapat melatih koordinasi antar mata, tangan, dan kaki. Beragam aktivitas untuk gerak menangkap antara lain sebagai berikut.

1. Menangkap Bola yang Dilempar

Posisi badan menghadap pelempar. Kedua tangan dijulurkan ke arah bola. Tangkap bolanya dan pegang yang erat.

2. Menangkap Bola yang Ditendang

Posisi badan menghadap ke arah penendang bola. Kedua tangan dijulurkan ke arah bola. Tangkap bola yang datang.

3. Menangkap Bola yang Dipukul

Pandangan ke arah pemukul. Berlari ke arah datangnya bola. Tangkap bola dengan cepat dan tepat.

4. Menirukan Gerakan Menangkap Bola

1) Kiper Menangkap Bola

Berdiri siap di depan gawang. Kedua kaki dibuka lebar. Kedua tangan dibuka depan badan. Kaki siap bergerak ke arah bola datang. Tangkap bola yang datang.

2) Pemain Kasti Menangkap Bola

Berdiri menghadap pemukul. Kedua kaki ditekuk sedikit. Kedua tangan bersiap di depan dada. Tangkap bola dengan cepat.

B. Variasi Gerak Dasar Melempar

Melempar adalah melontarkan benda ke arah sasaran. Melempar dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Gerak dasar melempar bermanfaat memperkuat otot tangan. Gerak ini juga dapat melatih konsentrasi. Berikut variasi gerak melempar:

1. Melempar Bola Berpasangan

Berdirilah berpasangan. Jarak lemparan 3-5 meter. Lemparlah bola ke arah pasangan. Kamu dapat melempar ke atas, lurus, atau ke bawah.

2. Melempar Bola ke Keranjang

Siapkan keranjang untuk sasaran. Letak sasaran 5 meter dari pelempar. Lemparlah bola hingga masuk ke keranjang.

3. Menirukan Atlet Bola Basket

Pasanglah keranjang di sebuah tiang. Berdirilah di dekat tiang. Peganglah bola dengan kedua tangan. Lemparlah bola hingga masuk keranjang. Bayangkan seperti pemain basket melempar bola ke ring basket.

C. Variasi Gerak Dasar memukul

Memukul dapat dilakukan dengan berbagai cara. memukul dapat menggunakan alat atau tanpa alat. Alat yang dapat digunakan untuk memukul, antara lain raket, bet, atau tongkat pemukul.

1. Memukul Menggunakan Raket

Siapkan kok atau bola kecil dan raket. Tangan kanan memegang raket. Tangan kiri memegang kok atau bola. Pukul kok atau bola ke arah sasaran.

2. Memukul Bola Menggunakan Bet Pingpong

Pegang bet di tangan kanan dan bola pingpong di tangan kiri. Lepaskan bola dari tangan kiri. Pukul bola dengan bet. Pukul bola ke arah sasaran. Pukul ke kanan, kiri, atas, dan bawah.

3. Gerakan Memukul Menirukan Atlet Tennis lapangan

Siapkan raket plastik. Pegang raket dengan kedua tangan. lakukan memukul tanpa bola. Pukul ke kanan, kiri, depan, dan atas. Bayangkan seperti petenis sedang memukul bola.

D. Variasi Gerakan Dasar Menendang

Menendang adalah mengenakan sesuatu dengan keras menggunakan kaki. Caranya dengan mengayunkan kaki. Kaki diayunkan ke depan, sisi kiri atau kanan. Berikut variasi gerak menendang:

1. Menendang Menggunakan Kaki Kanan dan Kiri

Siapkan bola plastik besar. Tarik kaki kanan ke belakang. Ayunkan kaki kanan ke depan mengenai bola. Arahkan bola ke arah sasaran. Gantilah menendang dengan kaki kiri.

2. Menendang Bola ke Arah Kanan dan Kiri Bergantian

Saat menendang bola ke arah kanan, gunakan kaki kiri. Saat menendang bola ke arah kiri, gunakan kaki kanan.

3. Menendang Menirukan Tendangan Pemain Sepak Bola

Letakkan bola agak jauh dari kaki. Ambil jarak untung-untungan. Berlari kecil ke arah bola. Ayunkan kaki mengenai bola. Arahkan bola ke arah sasaran.

Rangkuman

1. Aktivitas gerak dasar menangkap, antara lain menangkap bola yang dilempar, dipukul, dan ditendang, serta menirukan gerakan menangkap bola.
2. Aktivitas gerak dasar melempar, antara lain melempar bola berpasangan, melempar bola ke keranjang, dan melempar menirukan atlet bola basket.
3. Aktivitas gerak dasar memukul, antara lain memukul menggunakan raket dan bet, serta memukul menirukan atlet tenis lapangan.
4. Aktivitas gerak dasar menendang, antara lain menendang menggunakan kaki kanan dan kiri, serta menirukan tendangan pemain sepak bola.

Kerjakan Soal-Soal Berikut!!

1. Apa yang dimaksud gerak dasar manipulatif?
2. Apa saja yang diibatkan dalam gerak manipulatif?
3. Apa saja manfaat berlatih melakukan gerakan manipulatif?
4. Sebutkan beberapa contoh gerak dasar manipulatif?
5. Sebutkan dan jelaskan tiga jenis gerak dasar manipulatif?

BAB 3

ATLETIK

A. Jalan Cepat



Gambar 3.1

Jalan cepat merupakan salah satu cabang olahraga Atletik. Jalan cepat dilakukan dengan cara melangkah bergerak maju dan kaki depan selalu menyentuh tanah. Cara melakukan jalan cepat adalah sebagai berikut.

1. Gerakan Start

Gerakan start dalam jalan cepat dilakukan dengan posisi berdiri.



Gambar 3.2

- Berdiri di belakang garis start dan tidak boleh menginjak garis start.
- Badan agak condong ke depan dan tangan rileks.
- Konsentrasi pada aba-aba peluit atau bendera.

2. Gerakan Jalan Cepat

Dalam olahraga jalan cepat, yang harus diperhatikan adalah langkah kedua kaki. Kaki harus selalu bertumpu di tanah sehingga badan tidak berada dalam posisi melayang.



Gambar 3.3

3. Gerakan Memasuki Garis Finis

Dalam olahraga jalan cepat, untuk memasuki garis finis dapat dilakukan dengan cara berikut.



Gambar 3.4

B. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek dilakukan dengan lari sekuat tenaga dari garis start hingga garis finis. Cara melakukan lari jarak pendek adalah sebagai berikut.

1. Gerakan Start

Gerakan start dalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Posisi start yang benar dilakukan dengan tumpuan kaki yang benar, ayunan lengan yang kuat, dan gerak tungkai yang panjang. Dengan begitu, pelari dapat memasuki garis finis dengan cepat.



Gambar 3.5

2. Gerakan Lari

Dalam olahraga lari jarak pendek, ayunan tungkai yang kuat dipadukan dengan tumpuan yang tepat akan membantu kecepatan berlari. Pendaratan kaki dilakukan pada ujung telapak kaki.

3. Gerakan Memasuki Garis Finis

Dalam olahraga lari jarak pendek, cara memasuki garis finis dapat dilakukan dengan dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan diayunkan ke bawah bagian belakang

C. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh bertujuan untuk melompat dan melayang sejauh mungkin. Cara melakukan lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Gerakan Tumpuan atau Tolakan

Gerakan tumpuan atau tolakan bertujuan untuk mendapatkan tolakan sekuat-kuatnya. Dengan begitu, titik berat badan dapat diangkat setinggi-tingginya.

2. Gerakan Melayang

Gerakan melayang atau sikap badan di udara sangat menentukan hasil lompatan dan posisi pendaratan yang menguntungkan. Gerak melayang akan menunjukkan gaya lompatan pada lompat jauh. Ada tiga cara melakukan gaya melayang di udara, yaitu gaya berjalan di udara, jongkok.

3. Gerakan Mendarat



Gambar 3.6

Saat melakukan pendaratan, posisi kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin diikuti dengan mengayunkan kedua tangan ke depan. Hindari tangan di belakang badan karena akan memengaruhi hasil lompatan.

D. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik dari cabang lempar yang memiliki gaya mendorong atau menolak terhadap sebuah peluru atau bola dari logam. Cara melakukan tolak peluru adalah sebagai berikut.

1. Gerakan Memegang Peluru

Memegang peluru yang benar akan memengaruhi kecepatan peluru saat terlepas dari dorongan tangan. Posisi tangan memegang peluru dengan jari-jari tangan renggang.

2. Gerakan Awalan

Gerakan awalan dalam tolak peluru dapat dilakukan dengan awalan menyamping dan membelakangi arah tolakan. Gerakan awalan dilakukan untuk menambah dorongan badan ke depan sehingga peluru akan terdorong dengan kuat dan jatuh dalam jarak yang jauh.

3. Gerakan Menolak Peluru

Gerakan menolak peluru dapat dilakukan dengan menolakkan peluru ke arah lapangan bersamaan dengan memutar badan ke kiri. Sementalra itu, kaki belakang lurus mendorong ke depan. Tujuan menolak peluru adalah mengarahkan kecepatan tolakan melempar.

4. Gerakan lanjutan

Tujuan gerakan lanjutan dalam tolak peluru adalah untuk mendapatkan posisi badan yang seimbang sehingga badan tidak ikut terjatuh ke depan

Rangkuman

1. Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri atas beberapa jenis olahraga, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.
2. Jalan cepat dilakukan dengan cara melangkah bergerak maju dan kaki depan selalu menyentuh tanah.
3. Lari jarak pendek dilakukan dengan cara lari sekuat tenaga dari garis start hingga garis finis.
4. Gerakan start dalam lari jarak pendek adalah start jongkok.

Kerjakan Soal-Soal Berikut!!

1. Jelaskan perbedaan lari dan berjalan!
2. Sebutkan teknik dasar lompat jauh!
3. Jelaskan peran Atletik dalam meningkatkan kebugaran fisik!
4. Tuliskan fase-fase gerakan dalam jalan cepat!
5. Jelaskan cara melakukan ayunan lengan dalam lari jarak pendek.

BAB 4

VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM BERBAGAI PERMAINAN BOLA KECIL

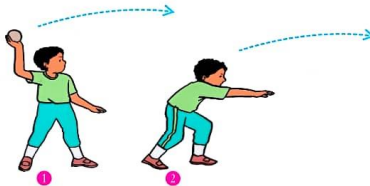
Pernahkah kamu bermain kasti? Permainan bola kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Kasti termasuk salah satu olahraga yang diminati banyak anak. Keberhasilan memenangi permainan bergantung pada kekompakan anggota regu. Permainan kasti juga meningkatkan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif anak. Apa sajakah variasi dan komunikasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan kasti? Mari, kita simak pembahasan pada materi pelajaran ini.

A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar lokomotor, Non lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti

Apa sajakah variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar non lokomotor dalam permainan kasti? Mari, simak materi berikut dengan saksama. Melalui gerakan ini, kamu bisa melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak non lokomotor dalam melempar bola.

a. Memegang dan Melempar Bola Lambung dengan Mengayun lengan

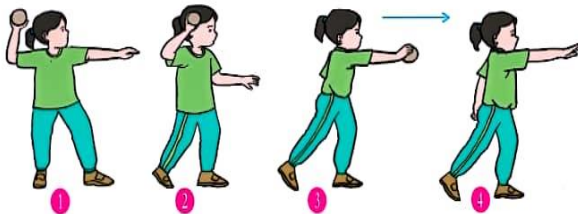
Permainan kasti, lemparan melambung memberikan waktu bagi pemain pemukul untuk berlari menuju base atau menghindari penjaga. Karena bola melambung tinggi dan butuh waktu untuk jatuh kembali ke tanah. Amatilah dan praktikan gerakan melempar bola lambung ke atas seperti pada gambar 4.1.



Gambar 4.1

b. Memegang dan Melempar Bola Mendatar dengan Mengayun Lengan

Apa manfaat melempar bola mendatar? lemparan mendatar dapat mengejutkan lawan karena kecepatannya, terutama jika lawan mengharapkan lemparan melambung. Ini bisa membuat pemain lawan kesulitan dalam menangkap atau menghindari bola. Amatilah dan praktikan gerakan melempar bola mendatar seperti pada gambar 4.2!



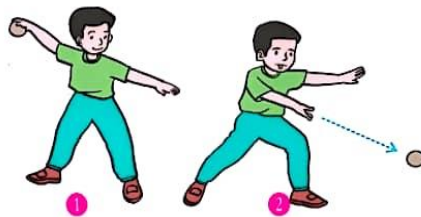
Gambar 4.2

Lakukan gerakan melempar bola mendatar dengan berdiri dan mengayun lengan seperti berikut.

- 3) Posisi berdiri, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- 4) Pegang bola dengan tangan kanan secara kuat. Bola berada pada pangka jari-jari.
- 5) Cari ke belakang siku tangan kanan, sedangkan posisi tangan ke kiri lurus di depan dada.
- 6) Lemparkan bola dengan kuat secara lurus setinggi dada ke arah temanmu.
- 7) Temanmu akan menerima bola dengan menjulurkan kedua tangan ke depan. Kedua telapak tangan dibuka dan dirapatkan menghadap ke arah datangnya bola.

c. Melempar bola bawah dengan mengayun lengan dan menekuk kaki

Lemparan bola bawah dilakukan pemain yang berposisi sebagai pelambung. Lemparan ini untuk memberikan bola kepada pemukul. Amatilah dan praktikan gerakan melempar bola bawah seperti pada gambar 4.3 berikut.



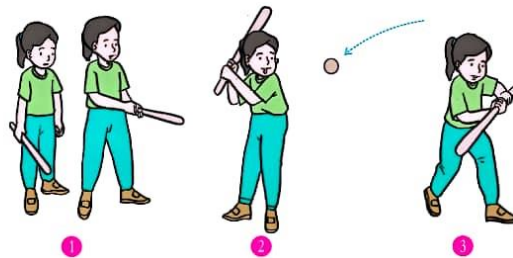
Gambar 4.3

Bagaimana cara melakukan kombinasi gerak dasar manipulatif dengan variasi gerak dasar non lokomotor dalam melempar bola bawah? Posisi berdiri, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pandangan ke depan. Tangan kanan

memegang bola dengan posisi di bawah sebeah pinggul. Tarik tangan ke belakang. Ayunkan tangan dari belakang ke depan, kemudian lemparkan bola menyusur tanah secara pean.

B. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dengan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Memukul Bola Kasti

Memukul bola dalam permainan kasti meliputi Pukulan melambung, pukulan mendatar, dan pukulan bawah. Gerakan tersebut dapat dilakukan melalui variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar lokomotor. Cara memukul bola dalam permainan kasti, amatilah gerakan memukul bola dalam permainan kasti berikut!



Gambar 4.4

Cara melakukan variasi gerak dasar manipulatif dan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam memukul bola, Simaklah uraian berikut.

1. Pegang alat pemukul dengan satu tangan. Posisi awal berdiri, kemudian berjalan dan berlari menuju area pemukul.
2. Berdiri dengan posisi badan menyamping. Posisi pemain pelambung atau pengumpan di samping kiri pemukul.
3. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Tekuk siku tangan yang memegang alat pemukul. Alat pemukul ditarik ke belakang bersiap untuk memukul bola.