

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.



**BUKU AJAR  
PENDIDIKAN  
JASMANI  
DAN KESEHATAN  
Untuk Guru Kelas MI/SD**

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.



**BUKU AJAR  
PENDIDIKAN  
JASMANI  
DAN KESEHATAN  
Untuk Guru Kelas MI/SD**

# **BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN UNTUK GURU KELAS MI/SD**

Penulis : Pinton Setya Mustafa, M.Pd.  
Editor : Muhammad Rouf  
Desain Cover : Hot Mods -Chatgpt  
Kredensial : Dibuat dengan AI · Juli 10, 2023

Ukuran: 15.5 x 23 cm; Hal: vii + 175 (182)

Cetakan I, Juli 2023

ISBN 978-623-8450-24-4



## **Penerbit**

### **Insight Mediatama**

Anggota IKAPI No. 338/JTI/2022

Watesnegoro No. 4 (61385) Mojokerto

Whatsapp 087762245559

[www.insightmediatama.co.id](http://www.insightmediatama.co.id)

© **All Rights Reserved** Ketentuan Pidana Pasal 112-119 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan buku ajar yang hadir dalam dunia pendidikan dan berkontribusi pembentukan generasi muda yang sehat dan cerdas.

Buku ajar berjudul "Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Guru Kelas MI/SD", sumber belajar komprehensif yang dirancang khusus untuk membantu guru-guru kelas maupun calon guru kelas di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan. Melalui pendidikan jasmani, siswa belajar untuk menghargai pentingnya aktivitas fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan memahami nilai kerja sama tim dan sportivitas. Sementara itu, pendidikan kesehatan membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.

Buku ajar ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan dengan efektif. Dalam buku ajar ini, akan menemukan berbagai topik mulai dari konsep dasar pendidikan jasmani, tes kesegaran jasmani, berbagai jenis olahraga, hingga pendidikan kesehatan sekolah.

Kami berharap buku ajar ini dapat membantu guru dalam melaksanakan tugas sebagai pengajar dan membantu peserta didik mencapai potensi mereka dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Terima kasih atas dedikasi dan komitmen guru dalam mendidik generasi muda.

Mataram, Juli 2023

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
BAB I KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI .....	1
Tujuan .....	1
Deskripsi Materi .....	1
A. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	1
B. Pengertian Pendidikan Olahraga .....	5
C. Pengertian Pendidikan Kesehatan .....	6
D. Perbedaan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga .....	8
E. Fungsi Pendidikan Jasmani.....	10
F. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	13
G. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	15
Latihan Soal .....	17
BAB II KEBUGARAN JASMANI .....	19
Tujuan .....	19
Deskripsi Materi .....	19
A. Definisi Kebugaran Jasmani.....	19
B. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	22
C. Komponen Kebugaran Jasmani.....	23
D. Kategori Kebugaran Jasmani .....	25
E. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani ...	26
F. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani .....	28
G. Tes Kebugaran Jasmani.....	29
Latihan Soal .....	30
BAB III TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI).....	31
Tujuan .....	31
Deskripsi Materi .....	31
A. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	31
B. Cara Menghitung Denyut Nadi .....	32
C. Bentuk-Bentuk Tes Kesegaran Jasmani .....	34
D. Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	36
Latihan Soal .....	43

<b>BAB IV GERAK DASAR (LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, MANIPULATIF)</b> .....	45
Tujuan .....	45
Deskripsi Materi .....	45
A. Hakikat Gerak Dasar .....	45
B. Proses Gerak pada Manusia.....	47
C. Jenis-Jenis Gerak Dasar .....	49
D. Ragam Pembelajaran Gerak Dasar.....	50
E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar.....	53
Latihan Soal .....	55
<b>BAB V ATLETIK</b> .....	56
Tujuan .....	56
Deskripsi Materi .....	56
A. Pengertian Atletik.....	56
B. Sejarah Perkembangan Atletik .....	57
C. Bentuk Bentuk Gerak Dasar Atletik.....	58
D. Cabang Cabang Olahraga dalam Atletik.....	59
Latihan Soal .....	70
<b>BAB VI PERMAINAN SEPAKBOLA</b> .....	72
Tujuan .....	72
Deskripsi Materi .....	72
A. Konsep Dasar Permainan Sepakbola.....	72
B. Sejarah Sepakbola .....	73
C. Lapangan Permainan Sepakbola.....	74
D. Peraturan Resmi Sepakbola.....	75
E. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	78
Latihan Soal .....	81
<b>BAB VII PERMAINAN BOLAVOLI</b> .....	83
Tujuan .....	83
Deskripsi Materi .....	83
A. Sejarah Permainan Bolavoli .....	83
B. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli .....	85
C. Cara Permainan Bolavoli.....	86
D. Aturan Permainan Bolavoli .....	87
E. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	88
Latihan Soal .....	94

BAB VIII PERMAINAN BOLABASKET .....	95
Tujuan .....	95
Deskripsi Materi .....	95
A. Konsep Dasar Permainan Bolabasket .....	95
B. Sejarah Permainan Bola Basket.....	96
C. Sarana Prasarana Permainan Bolabasket.....	97
D. Peraturan Permainan Bola Basket .....	98
E. Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	103
Latihan Soal .....	109
BAB IX PERMAINAN KASTI.....	111
Tujuan .....	111
Deskripsi Materi .....	111
A. Sejarah Permainan Kasti .....	111
B. Sarana Prasarana Permainan Kasti .....	112
C. Peraturan Permainan Kasti .....	114
D. Cara Bermain Kasti .....	116
E. Teknik Dasar dalam Bermain Kasti.....	117
Latihan Soal .....	120
BAB X SENAM LANTAI.....	122
Tujuan .....	122
Deskripsi Materi .....	122
A. Konsep Dasar Senam .....	122
B. Sejarah Senam .....	124
C. Pengertian Senam Lantai .....	124
D. Macam-Macam Bentuk Senam Lantai .....	125
E. Peraturan Senam .....	133
Latihan Soal .....	134
BAB XI SENAM IRAMA .....	136
Tujuan .....	136
Deskripsi Materi .....	136
A. Pengertian Senam Irama.....	136
B. Sejarah Keberadaan Senam Irama.....	137
C. Unsur-unsur dalam Senam Irama .....	139
D. Macam-Macam Langkah Senam Irama .....	141
E. Manfaat Senam Irama bagi Kesehatan Tubuh.....	146
F. Jenis-jenis Senam Irama .....	149
Latihan Soal .....	151

<b>BAB XII PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR</b> .....	152
Tujuan .....	152
Deskripsi Materi .....	152
A. Sejarah Permainan Gobak sodor .....	152
B. Peraturan Permainan Gobak sodor .....	153
C. Teknik dan Cara Permainan Gobak sodor .....	155
D. Manfaat Permainan Gobak sodor .....	157
E. Filosofi dan Eksistensi Permainan Gobak sodor .....	158
Latihan Soal .....	160
<b>BAB XIII PERNDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH</b> .....	161
Tujuan .....	161
Deskripsi Materi .....	161
A. Pengertian Pendidikan Kesehatan .....	161
B. Bagian-Bagian dari Pendidikan Kesehatan .....	162
C. Pengertian Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).....	163
D. Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) .....	164
E. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) .....	164
F. Budaya Hidup Sehat .....	165
Latihan Soal .....	166
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	168
<b>TENTANG PENULIS</b> .....	174



# **BAB I**

## **KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI**

### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian pendidikan jasmani
2. Memahami pengertian pendidikan olahraga
3. Memahami pengertian pendidikan kesehatan
4. Menganalisis perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga
5. Memahami fungsi pendidikan jasmani
6. Menganalisis tujuan pendidikan jasmani
7. Memahami manfaat pendidikan jasmani

### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian pendidikan jasmani, 2) pengertian pendidikan olahraga, 3) pengertian pendidikan kesehatan, 4) perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga, 5) fungsi pendidikan jasmani, 6) tujuan pendidikan jasmani, 7) manfaat pendidikan jasmani.

#### **A. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan proses edukatif yang menggunakan aktivitas fisik, permainan, atau olahraga yang dipilih sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2011). Sementara itu, Marhaendro (2008) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses edukatif yang melibatkan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang disengaja, sistematis, dan intensif untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat ini juga didukung oleh Sukintaka (2001) yang berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya, melalui aktivitas fisik yang diatur

secara sistematis untuk mencapai tujuan menjadi manusia Indonesia yang utuh.

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan psikomotorik, afektif, dan kognitif secara holistik, harmonis, dan seimbang untuk mencapai tujuan menjadi manusia Indonesia yang utuh. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan dan berkontribusi dalam mencapai tujuan pendidikan secara umum.

Pendidikan jasmani, pada dasarnya, adalah proses edukatif yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani memandang anak sebagai satu kesatuan yang utuh, sebagai makhluk total, bukan hanya sebagai individu dengan kualitas fisik dan mental yang terpisah.

Pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara umum yang berdampak pada potensi siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas fisik. Melalui aktivitas fisik, anak akan mendapatkan berbagai pengalaman yang berharga untuk hidup mereka, seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerja sama, keterampilan, dan lainnya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Beberapa definisi atau pengertian pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai acuan untuk menelaah falsafah pendidikan jasmani. Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam hal ini diartikan bahwa melalui aktifitas fisik maka bersamaan itu pula aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Sungguh, pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men Sana in Corporesano*. Salah satu pertanyaan sulit di sepanjang jaman adalah pemisahan antara jiwa dan raga atau tubuh. Kepercayaan umum menyatakan bahwa jiwa dan raga terpisah, dengan penekanan berlebihan pada

satu sisi tertentu, disebut dualisme, yang mengarah pada penghormatan lebih pada jiwa, dan menempatkan kegiatan fisik secara lebih inferior.

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru pendidikan jasmani sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah pendidikan jasmani sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru pendidikan jasmani yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program pendidikan jasmani dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung pendidikan jasmani untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik pendidikan jasmani di sekolah. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari pendidikan jasmani dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangny program pendidikan jasmani seperti yang selama ini mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (gap antara teori dan praktek) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk

membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan sematamata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "selingan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

## **B. Pengertian Pendidikan Olahraga**

Dalam bahasa Jawa, istilah olahraga diartikan sebagai olahrogo. Kata "olah" berarti melatih diri menjadi terampil, dan "rogo" berarti badan. Jadi, olahraga dapat dipahami sebagai suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang menekankan pada gerakan-gerakan fisik yang dilakukan secara sadar dan terorganisir untuk mencapai suatu tingkat kualitas yang lebih baik. Olahraga adalah suatu aktivitas yang ditujukan untuk melatih tubuh seseorang, baik dari segi fisik maupun mental (seperti catur). Berdasarkan definisi dalam undang-undang pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, olahraga adalah kegiatan fisik yang didasari oleh semangat untuk menguras tenaga diri sendiri atau orang lain, yang dilakukan dengan semangat ksatria. Oleh karena itu, olahraga menjadi sarana untuk mencapai peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih tinggi bersama dengan sesama manusia.

Fungsi utama olahraga adalah untuk menjaga kesehatan tubuh dan memastikan bahwa organ-organ tubuh berfungsi dengan baik. Olahraga sangat penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Meskipun pendapat orang mungkin berbeda, secara umum kegiatan fisik atau olahraga sangat penting untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Baik itu melalui gerakan-gerakan yang terarah (dalam cabang olahraga) atau gerakan lainnya yang penting adalah bergerak. Pada dasarnya olahraga dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Olahraga Prestasi yaitu permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan ketrampilan.
2. Olahraga Rekreasi yaitu olahraga yang merupakan rekreasi dan aktifitas yang dilakukan di waktu senggang bahkan merupakan hiburan

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina peserta didik agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah "hasil" dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Dalam praktiknya, ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memerhatikan kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Jika peserta didik harus belajar bermain bolavoli, mereka belajar keterampilan teknik bolavoli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan dengan cara penyajian materi pelajaran dengan pendekatan drilling, atau dengan kata lain tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan

### **C. Pengertian Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai tindakan mandiri dalam ranah keperawatan yang dirancang untuk membantu klien, baik itu

individu, kelompok, atau masyarakat, dalam menangani isu-isu kesehatan mereka melalui proses belajar, dimana perawat berperan sebagai pendidik (Suliha, dkk, 2002). Menurut Notoatmodjo (2010) pendidikan kesehatan adalah upaya persuasif atau pendidikan yang ditujukan kepada masyarakat untuk mendorong mereka melakukan tindakan yang dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka. Jadi, pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang menyampaikan informasi kesehatan dengan tujuan mengubah perilaku target.

Pendidikan kesehatan merupakan proses yang melibatkan transformasi informasi menjadi perilaku kesehatan. Mulyanti, dkk (2018) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk memotivasi individu agar menerima dan bertindak sesuai dengan informasi kesehatan, sehingga mereka menjadi lebih berpengetahuan dan sehat. Pendidikan kesehatan adalah proses belajar yang melibatkan perkembangan atau perubahan individu menjadi lebih berpengetahuan dan lebih baik. Menurut Purwanto (1999), pada tingkat masyarakat, pendidikan kesehatan berarti perubahan dari keadaan tidak mengetahui nilai-nilai kesehatan menjadi mengetahui, dan dari tidak mampu menangani masalah kesehatan menjadi mampu.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya yang melibatkan bimbingan atau instruksi kepada individu atau peserta didik mengenai kesehatan, yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, dengan tujuan untuk mencapai perubahan dan perkembangan yang harmonis.

Nursalam & Efendi (2008) menentukan tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mencapai perubahan sikap dan perilaku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dalam membangun dan mempertahankan perilaku hidup sehat, serta berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat kesehatan yang optimal.

#### **D. Perbedaan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga**

Pada pandangan pertama, pendidikan jasmani dan olahraga tampaknya tidak berbeda. Keduanya tampaknya sama-sama bertujuan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Namun, jika ditelusuri lebih dalam, terdapat perbedaan antara keduanya. Perbedaan tersebut dapat terlihat dalam definisi, waktu, dan cara penerapannya. Berikut ini adalah pembahasan tentang perbedaan antara pendidikan jasmani dan olahraga:

Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk menciptakan perubahan kualitas dalam aspek fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani terdiri dari aktivitas fisik yang dapat melibatkan olahraga atau non-olahraga. Di sisi lain, pendidikan olahraga bertujuan untuk membina peserta didik agar dapat menguasai cabang olahraga tertentu. Meski istilah pendidikan jasmani dan olahraga sering digunakan secara bergantian, keduanya memiliki aspek yang berbeda.

Pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga. Pendidikan jasmani lebih fokus pada aktivitas fisik secara umum, yang bisa mencakup olahraga atau non-olahraga, sementara olahraga lebih fokus pada pelatihan peserta didik untuk menguasai cabang olahraga tertentu.

Meskipun kedua istilah ini sering digunakan secara bergantian, keduanya memiliki perbedaan signifikan dalam berbagai aspek, mulai dari tujuan, materi, waktu, hingga aturan. Seperti yang telah dijelaskan, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki perbedaan dalam berbagai aspeknya.

##### **1. Tujuan Pembelajaran**

Tujuan dari pendidikan jasmani ialah agar peserta didik dapat berkembang dari segi intelektual dan motorik perihal olahraga. Namun, pendidikan jasmani hanya pada tahap pembelajaran.

Sementara itu, olahraga memiliki tujuan dalam pengembangan motorik untuk bisa menguasai suatu olahraga tertentu, agar nantinya dapat meraih prestasi di bidang olahraga tertentu.

## 2. Materi

Pada pendidikan jasmani, materi akan disesuaikan dengan kemampuan para peserta didik. Biasanya materi pembelajaran ini lebih mengarah pada kegiatan sehari-hari.

Berbeda dengan materi olahraga yang berfokus pada penguasaan teknik-teknik dasar dan lainnya pada suatu bidang olahraga tertentu. Dan tentunya agar peserta bisa mencapai prestasi yang maksimal.

## 3. Waktu

Pada pendidikan jasmani, biasanya alokasi waktu sudah dibatasi sesuai kurikulum yang telah mengaturnya. Maka dari itu, intensitas seorang peserta didik dalam belajar pendidikan jasmani juga akan terbatas.

Sementara itu, pada olahraga, waktu ini lebih bersifat fleksibel dan tidak sama tiap harinya. Namun, bukan berarti tidak ada batasan atau tidak diatur. Olahraga memiliki porsi atau kadar yang lebih banyak dan tinggi.

Diamati lebih teliti, perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga ditinjau dari segi waktunya. Apabila dalam pendidikan jasmani memiliki waktu yang dibatasi. Sedangkan olahraga tidak terikat waktu. Alasannya dalam pendidikan jasmani terdapat kurikulum pembelajaran yang terbatas jam pelajaran.

Misalnya saja, dalam menguasai teknik sepakbola, peserta didik dibatasi maksimal empat jam pelajaran atau selama dua pertemuan. Apabila dalam satu pertemuan dua jam maka per pertemuan hanya bisa sampai satu jam. Berbeda dengan olahraga, tidak terikat oleh jam pelajaran dan kurikulum yang berlaku.

#### 4. Peraturan

Pada pendidikan jasmani, sebuah peraturan tidak cenderung ketat dan mengikat, tapi lebih menyesuaikan tujuan pembelajaran. Sementara itu, pada olahraga, peraturan ini cukup ketat diberlakukan. Setidaknya ada standar yang diberlakukan agar seseorang juga tidak keluar batas.

Aturan yang baku diterapkan pada olahraga kompetitif agar terdapat keadilan bagi tim yang melakukan pertandingan dalam situasi yang sama. Pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dengan menggunakan pertandingan, melainkan dengan bermain, dengan pembelajaran berkelompok, demonstrasi, dan lain-lain sehingga tidak diperlukan peraturan yang baku sebagaimana olahraga kompetitif. Pertandingan maupun permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan nilai-nilai kerjasama, sportifitas, tanggung jawab serta intergritas dalam upaya mencapai tujuan bersama.

#### 5. Pelaksanaan

Antara pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan. Pendidikan jasmani bisa dilaksanakan oleh guru dengan peserta didiknya di sekolah. Tujuannya adalah memberikan edukasi tentang pengetahuan dalam memahami gerak pada manusia.

Sedangkan olahraga dilaksanakan di ruang yang lebih eksklusif. Alasannya tujuan dari olahraga adalah menggapai prestasi kejuaraan ataupun meraih impian menjadi seorang atlet. Olahraga sendiri dilakukan antara pelatih dan atlet. Tempatnya pun menyesuaikan jenis olahraganya.

### **E. Fungsi Pendidikan Jasmani**

Fungsi pendidikan jasmani sangat penting karena melibatkan aktivitas motorik secara langsung. Itulah mengapa, pendidikan jasmani tidak boleh disepelekan atau dinomorduakan.

Berikut ini beberapa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk anak:

### 1. Memenuhi Kebutuhan Ruang Gerak Anak

Anak memiliki kebutuhan untuk bergerak dan bermain. Hal ini memang sudah termasuk dalam karakter anak, yaitu senang bermain, berlari, bergerak, dan aktif. Terlalu lama duduk di kelas setiap hari tentunya akan membuat anak bosan. Itulah pentingnya pendidikan jasmani bagi anak. Fungsi pendidikan jasmani dapat menjadi penyeimbang kegiatan belajar sekaligus memberikan kesempatan pada anak untuk mengekspresikan dirinya dalam hal bergerak.

### 2. Otot dan Tulang Lebih Kuat

Salah satu fungsi pendidikan jasmani adalah membantu pembentukan otot dan tulang anak menjadi maksimal. Pada akhirnya, hal ini dapat menunjang pertumbuhan si kecil. Tentunya kebiasaan olahraga harus dibarengi dengan pemberian nutrisi yang cukup kepada anak.

### 3. Mencegah Obesitas

Mengikuti pendidikan jasmani dan mempraktikkannya dalam bentuk olahraga teratur dapat membantu menjaga berat badan anak tetap ideal, sesuai tahapan pertumbuhannya. Hal ini penting untuk mencegah berat badan berlebih. Dengan memastikan berat badan anak tetap ideal dan proporsional dengan tinggi badan, anak akan terhindar dari obesitas dengan berbagai komplikasinya.

### 4. Menurunkan Risiko Diabetes dan Hipertensi

Mengajak si kecil mengikuti pendidikan jasmani tidak hanya bermanfaat baginya untuk saat itu, namun juga menjadi bekal baginya di masa depan. Beberapa penelitian menunjukkan, anak yang dididik untuk berolahraga sejak dini memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami diabetes tipe 2 dan hipertensi ketika tumbuh dewasa. Karena, saat berolahraga, kadar gula darah di dalam tubuh cenderung turun dan organ jantung lebih stabil. Dampak baiknya, tekanan darah juga normal.

## 5. Meningkatkan Mood Anak

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkaitan dengan kesehatan jiwa anak. Saat berolahraga, tubuh mengeluarkan zat endorfin yang membuat rasa bahagia. Dengan ini, anak akan lebih bersemangat dalam menjalani pelajaran lain di sekolah, juga dalam kehidupannya sehari-hari. Pendidikan jasmani juga dapat menunjang kreativitas dan performanya dalam kegiatan sehari-hari.

## 6. Melatih Kemampuan Sosialisasi

Pendidikan jasmani biasanya juga dilakukan berkelompok. Beberapa jenis olahraga kelompok yang diajarkan di sekolah antara lain sepakbola, baseball, basket, dan voli. Salah satu manfaat olahraga beregu adalah meningkatkan kemampuan sosialisasi dan kerja sama anak. Kemampuan sosialisasi sangat penting sebagai soft skill di kemudian hari. Anak yang memiliki kemampuan kerja sama yang baik cenderung akan lebih mudah mendapatkan pekerjaan dan menjalankan fungsinya sebagai makhluk sosial.

## 7. Membina Sikap Anak

Pembinaan nalar melalui pemecahan masalah sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Kemampuan ini dapat meningkatkan pencapaian domain kognitif dan afektif pada anak.

Sikap yang diajarkan dalam pendidikan jasmani seperti kedisiplinan, kejujuran, sportivitas, dan berbuat adil merupakan sikap positif yang perlu dipupuk sejak dini pada anak. Faktor-faktor ini pun menjadi bekal bagi anak di kemudian hari.

## 8. Mengenalkan Potensi Diri

Saat bergerak dan bermain, anak akan belajar dan mengenal potensi dirinya untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya.

Mulai sekarang, jangan sampai pemakaian gadget lebih dominan dalam keseharian anak, ya! Pendidikan jasmani atau olahraga sama pentingnya untuk kesehatan dan tumbuh kembang anak.

#### **F. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani dalam praktiknya seharusnya dilaksanakan secara berkelanjutan melalui berbagai aktivitas, dan diajarkan di sekolah mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Oleh karena itu, peran pendidikan jasmani sangat vital dalam kehidupan manusia (Mustafa, & Dwiyo, 2020). Beberapa ahli telah merumuskan tujuan dari pendidikan jasmani.

Menurut Samsudin (2017: 3), tujuan pendidikan jasmani adalah (a) Membentuk karakter yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai dalam pendidikan jasmani, (b) Membangun fondasi kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama, (c) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, (d) Membentuk sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, (e) Mengembangkan keterampilan gerak dan teknik serta strategi dari berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, aktivitas air (akuatik), dan pendidikan luar ruangan (outdoor education). Selanjutnya, menurut Sukanta (2004: 38), tujuan pendidikan jasmani adalah empat ranah dalam pendidikan jasmani, yakni jasmani, kognitif, afektif, dan psikomotorik, menjadi bagian dari pendidikan jasmani. Semua ini dipandang sebagai tujuan sementara pendidikan jasmani, dan menjadikan pendidikan jasmani sebagai tujuan akhir. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi penguat dan pelengkap tujuan pendidikan.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membentuk karakter yang baik pada anak-anak sehingga mereka memiliki kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, dan toleransi terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, tujuannya juga untuk menumbuhkan sikap sportif, jujur,

disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam kurikulum yang dikembangkan di Indonesia adalah:

1. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.

3. Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik.
5. Meletakkan dasar kompetitif diri (self competitive) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
6. Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif.
7. Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat.
8. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri.
9. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, serta meningkatkan kebugaran pribadi.

Dalam istilah yang lebih umum, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani harus mencakup tujuan dalam ranah psikomotorik, ranah kognitif, dan juga sangat penting dalam ranah afektif. Pengembangan ranah psikomotorik pada umumnya dapat ditujukan pada dua tujuan utama, yaitu pertama, mencapai perkembangan dalam aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan dalam aspek motorik perseptual. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani dan sekaligus membentuk penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

#### **G. Manfaat Pendidikan Jasmani**

Manfaat dari pendidikan jasmani sangat signifikan. Pendidikan jasmani diinterpretasikan sebagai proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik atau olahraga. Hal yang membedakannya dari

mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan dalam proses ini adalah gerakan manusia yang dilakukan secara sadar. Gerakan tersebut secara sadar dirancang oleh guru dan disampaikan dalam konteks yang tepat, dengan tujuan merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Melalui program yang dirancang dengan baik, anak-anak terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menjelajahi lingkungan sekitarnya dengan melakukan banyak percobaan, sehingga aktivitas tersebut tetap sesuai dengan minat mereka. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak menemukan jalur yang tepat untuk bergerak secara bebas, meraih kembali keceriaan mereka, dan merangsang perkembangan mereka secara menyeluruh. Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Depdiknas, 2006), manfaat dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:

#### 1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

#### 2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan Jasmani adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

#### 3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan

anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

#### 4. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini sangatlah perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Apa pengertian dari pendidikan jasmani?
2. Bagaimana Anda mendefinisikan pendidikan olahraga?
3. Apa yang dimaksud dengan pendidikan kesehatan?
4. Apa perbedaan antara pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga?
5. Sebutkan beberapa fungsi dari pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari!
6. Apa tujuan utama dari pendidikan jasmani?

7. Sebutkan beberapa manfaat dari pendidikan jasmani!
8. Bagaimana pendidikan jasmani dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang?
9. Dalam konteks pendidikan, mengapa pendidikan olahraga dianggap penting?
10. Bagaimana pendidikan kesehatan dapat membantu seseorang dalam menjaga kesehatan tubuhnya?

## **BAB II**

### **KEBUGARAN JASMANI**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami definisi kebugaran jasmani
2. Memahami manfaat kebugaran jasmani
3. Memahami komponen kebugaran jasmani
4. Menganalisis kategori kebugaran jasmani
5. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani
6. Memahami prinsip pengembangan kebugaran jasmani
7. Memahami tes kebugaran jasmani

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) definisi kebugaran jasmani; 2) manfaat kebugaran jasmani; 3) komponen kebugaran jasmani; 4) kategori kebugaran jasmani; 5) faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani; 6) prinsip pengembangan kebugaran jasmani 7) tes kebugaran jasmani.

#### **A. Definisi Kebugaran Jasmani**

##### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Jamil, 1998).

Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

Secara umum, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya.

Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit.

Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah. Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuhmu bisa lebih meningkat.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total *fitness* atau yang dikenal sebagai *physical fitness*. Istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan (Welis, 2013).

Secara harfiah arti *physical fitness* ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Ini berarti ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu. Dengan demikian secara garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Kebugaran

jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang dilaksanakan. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Giriwijoyo, 2004).

## **2. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Para Ahli**

Di bawah ini pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa orang ahli, yaitu:

1. Menurut Rusli Hutan, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (kelenturan).
2. Menurut Sudarno, kebugaran jasmani adalah suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya.
3. Menurut Agus Munkhlolid, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dan beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
4. Menurut Muhajir, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap segala macam aktivitas fisik yang diberikan tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan.
5. Menurut Prof. Sutarman, kebugaran jasmani adalah aspek fisik dan kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri terhadap segala bentuk tantangan terhadap kondisi fisik.
6. Menurut Joko Pekik Irianto, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk beraktivitas serta melakukan

pekerjaan sehari-hari dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

## **B. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

### **1. Menurunkan Berat Badan dan Mencegah Obesitas**

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan, dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

### **2. Mencegah Penyakit Jantung**

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

### **3. Mencegah dan Mengatur Penyakit Diabetes**

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

### **4. Meningkatkan Kualitas Hormon**

Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani

secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

#### 5. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Anda dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

#### 6. Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.

#### 7. Memberi Banyak Energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

### **C. Komponen Kebugaran Jasmani**

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut (Welis, 2013) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi.

## **1. Daya Tahan Kardiorespirasi**

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernapasan dan sirkulasinya di dalam tubuh untuk menyuplai bahan bakar selama melakukan aktivitas fisik.

## **2. Kekuatan Otot**

Kekuatan otot adalah kapasitas untuk mengatasi suatu beban atau hambatan. Latihan kekuatan akan menghasilkan pembesaran otot dan peningkatan kekuatan otot.

## **3. Daya Tahan Otot**

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin.

## **4. Komposisi Tubuh**

Komposisi tubuh menggambarkan jumlah relatif dari otot, lemak, tulang, dan bagian penting lain dari tubuh komposisi tubuh akan berbeda berdasarkan jenis kelamin. Komposisi lemak tubuh perempuan lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki.

## **5. Kecepatan Gerak**

Kecepatan gerak adalah kemampuan atau laju gerak yang dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh untuk melaksanakan gerak-gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

## **6. Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Definisi lain dinyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien, dan hal ini memerlukan suatu kombinasi

dari keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), refleksi (*reflexes*), dan kekuatan (*strength*).

### **7. Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

### **8. Kecepatan Reaksi**

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan.

### **9. Koordinasi**

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

### **10. Kelenturan**

Kelenturan adalah cakupan dari gerakan di sekitar persendian. Jika ingin meningkatkan fleksibilitas, maka aktivitas yang dapat memperpanjang otot-otot adalah berenang atau dengan suatu program peregangan dasar.

## **D. Kategori Kebugaran Jasmani**

Menurut Halim, (2013) terdapat 5 kategori kebugaran jasmani yaitu:

#### **1. Kategori Sangat Kurang**

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam jam di depan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali.

#### **2. Kategori Kurang**

Seseorang yang melakukan olahraga hanya musiman atau hanya karena pergaulan, dan orang yang tidak memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga

### 3. Kategori Sedang

Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki di pagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya.

### 4. Kategori Baik

Seseorang yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.

### 5. Kategori Sangat Baik

Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, renang dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu lagi program kondisi apa pun dalam mengejar kebugaran jasmani.

## **E. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut (Irianto, 2004).

### 1. Makanan

Setiap manusia memerlukan makan yang cukup untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima selain memperhatikan dari segi makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan buruk, yaitu minum alkohol serta makan berlebihan secara tidak teratur.

### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah suatu indikator dari

keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh dapat melakukan pemulihan sehingga mampu melakukan kerja dengan nyaman.

### 3. Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan anggota gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anjuran untuk melakukan olahraga, yaitu dilakukan 30 menit tiap harinya.

### 4. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

### 5. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

### 6. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah, dan serat otot.

### 7. Rokok

Kadar  $C_o$  yang terisap akan mengurangi nilai  $VO_2 max$ , yang berpengaruh terhadap daya tahan. Perkins dan Sexton dalam penelitiannya menyebutkan nikotin dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

## F. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

1. *Overload* (beban lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
2. *Specificity* (kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
3. *Reversible* (kembali asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frequency, intensity, dan time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. *Frequency* (frekuensi) adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.
2. *Intensity* (intensitas) adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.
3. *Time* (waktu) adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

## **G. Tes Kebugaran Jasmani**

Macam-macam tes yang dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani menurut Pramono (2012), di antaranya adalah:

### **1. Tes Lari 2.400 Meter**

Tes ini dilakukan dengan cara peserta berlari secepat mungkin dengan lintasan sepanjang 2.400 meter. Peserta tidak diperbolehkan berhenti, apabila peserta tidak kuat berlari, peserta dapat berjalan kaki kemudian lari lagi.

### **2. Tes Lari 12 Menit**

Tes ini dilakukan dengan cara peserta berlari secepat-cepatnya selama 12 menit dengan waktu yang sudah diatur menggunakan stopwatch, jarak yang diperoleh peserta diukur menggunakan meteran.

### **3. Tes Jalan Cepat 4.800 Meter**

Tes ini dilakukan dengan cara peserta harus berjalan secepat-cepatnya tidak boleh lari dengan jarak sejauh 4.800 meter. Waktu diukur menggunakan stopwatch.

### **4. Tes Lari di Tempat**

Pada tes ini tidak memerlukan lintasan khusus dan juga tidak tergantung pada cuaca. Tes bisa dilakukan pada ruangan tertutup. Caranya peserta mengangkat lutut setinggi-tingginya ke depan dengan cara bergantian kaki kiri dan kanan dengan ketukan antara 80-90 per menit sesuai dengan irama metronom dan dihitung menggunakan stopwatch. Peserta boleh bergerak sesuai dengan kemauan peserta.

### **5. Tes Naik Turun Bangku (*Harvard Step Test*)**

Pada tes ini alat yang digunakan yaitu bangku setinggi 48 cm untuk laki dan 43 cm untuk perempuan, metronom dan stopwatch. Cara melakukan tes ini yaitu peserta berdiri di depan bangku yang sudah

disediakan dengan posisi tegak. Peserta diwajibkan naik turun bangku dengan irama 120 kali per menit sesuai dengan irama metronom selama 5 menit.

## **Latihan Soal**

### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana Anda mendefinisikan kebugaran jasmani?
2. Sebutkan beberapa manfaat dari kebugaran jasmani.
3. Apa saja komponen utama dari kebugaran jasmani?
4. Sebutkan beberapa kategori dalam kebugaran jasmani.
5. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang?
6. Apa saja prinsip-prinsip dalam pengembangan kebugaran jasmani?
7. Bagaimana tes kebugaran jasmani dilakukan dan apa tujuannya?
8. Mengapa kebugaran jasmani penting dalam kehidupan sehari-hari?
9. Bagaimana faktor genetik mempengaruhi kebugaran jasmani?
10. Jelaskan bagaimana pola makan dan kebiasaan hidup sehat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

## **BAB III**

### **TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian kesegaran jasmani
2. Memahami cara menghitung denyut nadi
3. Memahami bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani
4. Mengimplementasikan pengukuran tes kesegaran jasmani indonesia

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian kesegaran jasmani; 2) cara menghitung denyut nadi; 3) bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani; dan 4) pengukuran tes kesegaran jasmani indonesia

#### **A. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah gambaran kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara umum, berbeda dengan kondisi fisik yang merupakan patokan atau kemampuan fisik sesuai cabang olahraganya, namun dalam penelitian ini item tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani sehingga hanya bersifat kemampuan atlet secara umum (Andini, 2020).

Kesegaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani yang

berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, obesitas dan kelainan muskuloskeletal. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk kesegaran aerobik atau kardiovaskuler, komposisi tubuh, dan kesegaran muskuloskeletal (termasuk kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot) (Agustini, 2007).

Berbicara mengenai kesegaran jasmani sama dengan kebugaran jasmani yaitu kemampuan atau kesanggupan tubuh jasmani seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, (2) faktor genetik, dan (3) kecukupan gizi. Antara kesehatan dan kebugaran jasmani itu tentu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu juga memiliki derajat kesehatan yang baik (Affandi, 2014).

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes tersebut dapat dilakukan dengan memakai peralatan sederhana, seperti stopwatch, dan palang tunggal. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri 5 (lima) butir tes. Maka dari itu pada makalah ini akan dijabarkan lebih lanjut mengenai Tes Kesegaran Jasmani.

## **B. Cara Menghitung Denyut Nadi**

Denyut nadi adalah suatu gelombang yang teraba pada arteri bila darah di pompa keluar jantung (Kamaruddin, 2022). Pengukuran

denyut nadi atau denyut jantung dapat Anda lakukan secara manual melalui lokasi di beberapa titik yang dilewati, yaitu:

1. Melalui Arteri Karotis, arteri karotis terdapat di area leher Anda, cara menghitung denyut nadi melalui arteri karotis dengan menempatkan jari telunjuk dan jari tengah Anda pada leher sampai menemukan denyut arteri tersebut.
2. Melalui Arteri Radialis, arteri radialis terdapat di area pergelangan tangan Anda sehingga saat berolahraga Anda dapat meletakkan jari telunjuk dan jari tengah di pergelangan tangan. Jika menggunakan ibu jari, Anda akan sulit untuk menghitung denyut nadi (Saputra, 2021).

Berikut ini tata cara menghitung denyut nadi:

1. Putar salah satu pergelangan tangan sehingga posisi telapak tangan akan menghadap ke atas. Bisa menggunakan pergelangan tangan kiri atau kanan.
2. Tempatkan jari telunjuk dan jari tengah di atas pergelangan tangan bagian bawah yang menghadap ke atas. Tempatkan tepat di pergelangan yang terlihat pembuluh darah arterinya.
3. Tekan perlahan untuk merasakan denyut nadi. Tak perlu menekan terlalu kuat. Cukup sampai merasakan adanya denyut nadi saja.
4. Jika ingin cara menghitung denyut nadi maksimal pada bagian leher, letakkan jari telunjuk dan jari tengah di bawah samping dagu atau kira-kira sekitar 2-3 cm agak di bawah bawah telinga agak ke depan sedikit.
5. Setelah menemukan denyut nadi, maka mulailah menghitung denyut nadi Moms selama 1 menit (60 detik). Untuk memudahkan penghitungan, sebaiknya gunakan stopwatch.
6. Untuk mempermudahnya, bisa menghitung denyut nadi selama 15 detik, lalu kalikan empat sehingga bisa mendapatkan denyut nadi dalam satu menit (Merna, 2022).

### C. Bentuk-Bentuk Tes Kesegaran Jasmani

Tes kebugaran atau kesegaran jasmani sangat berguna untuk mengetahui keadaan tubuh kita. Kondisi tubuh yang baik menjadi modal untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari. Kebugugaran jasmani sendiri adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian fisik yang diberikan, tetapi nantinya tubuh tidak mengalami kelelahan yang berlebih. Untuk itu dalam Tes kebugaran Jasmani ada beberapa tes yang dapat di lakukan yaitu sebagai berikut:

#### 1. Tes Daya Tahan Jantung dan Paru

##### a. *Harvard step test*

Harvard Step Test merupakan tes untuk menguji tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani dengan menggunakan media bangku. Semakin cepat detak jantung kembali normal setelah melakukan tes, semakin baik kebugaran seseorang. Tes *Harvard* merupakan salah satu jenis tes untuk meningkatkan kerja jantung untuk mendeteksi atau mendiagnosa penyakit kardiovaskuler juga. Tes ini sangat mudah dilakukan karena tidak membutuhkan biaya yang banyak, sehingga cocok sekali dilakukan oleh orang dewasa, termasuk mahasiswa (Yusuf, 2018).

##### b. Test Balke

Test balke adalah Tes yang dilakukan dengan cara lari selama 15 menit. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani khususnya kemampuan kardiovaskuler, atau VO2 Max. Disamping itu *test balke* juga dapat untuk memprediksi VO2 Max seseorang. Tes lari ini dilakukan dengan lari dengan kecepatan dan jangka waktu selama 15 menit. Lari tersebut akan mendapatkan jarak lari, dalam satuan kilometer.

#### 2. Tes Daya Tahan Otot

Tes kekuatan dan daya tahan otot akan mengukur jumlah kekuatan maksimal yang dapat diberikan pada otot atau kelompok otot

tertentu dalam satu waktu. Hal ini dapat menghitung lamanya waktu otot dapat berkontraksi sebelum Anda mengalami kelelahan (Purwoko, 2022). Berikut ini beberapa bentuk latihannya:

- a. *Push up*, Fungsi push up adalah untuk melatih trisep, otot dada, dan bahu. Jika dilakukan dengan bentuk yang tepat, olahraga ini juga dapat memperkuat punggung bawah dengan menarik otot perut.
- b. *Sit up*, berfungsi mengencangkan pinggul, melatih dan mengembangkan otot perut, menjaga kesehatan dan kekuatan tulang, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan kesehatan jantung.
- c. *Pull up*, manfaat utama dari melakukan pull up adalah memperkuat otot punggung, lengan, dan bahu. Namun perlu diingat, latihan ini harus dilakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil (Makarim, 2021).
- d. *Squat*, efektif membakar lemak pada area perut, Menyingkirkan lemak tubuh, Mengencangkan bokong dan paha, Melatih kekuatan dan fleksibilitas otot, Meningkatkan keseimbangan tubuh, Mempercepat metabolisme.
- e. *Vertical Jump*, memberi manfaat berupa kemampuan otot tubuh mengeluarkan tenaga maksimal (daya ledak) dalam waktu singkat.

### 3. Kekuatan Kelenturan

Tes kelenturan atau fleksibilitas sendi adalah bagian tes kebugaran jasmani untuk menentukan apakah tubuh Anda memiliki ketidakseimbangan postur, ketidakstabilan pergelangan kaki, atau rentang gerak lainnya. Contohnya mencium lutut dalam posisi duduk, mencium lutut dalam posisi berdiri, kayang, sikap cobra.

#### 4. Tes Kelincahan

Tes kelincahan bertujuan untuk mengukur kemampuan tubuh Anda dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu, latihan ini dapat membantu Anda meningkatkan kecepatan, daya ledak, koordinasi, dan keterampilan olahraga tertentu. Contohnya tes lari bolak-balik, lari zig zag dan lain-lain.

#### 5. Tes Kecepatan

Bertujuan untuk mengukur kecepatan Anda untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu singkat. Contohnya tes lari sprint dapat dilakukan pada jarak yang berbeda-beda mulai 50 meter, 100 meter, 200 meter, hingga 400 meter (Purwoko, 2022).

### **D. Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes kesegaran jasmani Indonesia atau yang biasa disebut dengan tkji terbagi dalam 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur, yaitu usia 6-9 tahun, usia 10-12 tahun dan, usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun. Sesuai dengan tolak ukur kesegaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut. Dengan demikian tolak ukur ini tidak berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk kelompok umur tersebut (Permana, 2016). Berikut ini merupakan rangkaian tes TKJI:

## 1. Lari Cepat (*Sprint*)

**Tabel 3. 1 Kelompok Umur Jarak *Sprint***

Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9 tahun	30 m	30 m	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka di belakang koma
10-12 tahun	40 m	40 m	
13-15 tahun	50 m	50 m	
16-19 tahun	60 m	60 m	

**Tabel 3. 2 Penilaian Tes *Sprint***

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
0-5.8 dtk	0-5.8 dtk	5	0-6.3 dtk	0-6.7 dtk
5.6-6.1 dtk	5.9-6.6 dtk	4	6.4-6.9 dtk	6.8-7.5 dtk
6.2-6.9 dtk	6.7-7.8 dtk	3	7.0-7.7 dtk	7.6-8.3 dtk
7.0-8.6 dtk	7.9-9.2 dtk	2	7.8-8.8 dtk	8.4-9.6 dtk
8.7-dst	9.3-dst	1	8.9-dst	9.7- dst

**Tabel 3. 3 Penilaian Tes *Sprint***

Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
0-6.7 dtk	0-7.7 dtk	5	0-7.2 dtk	0-8.4 dtk
6.8-7.6 dtk	7.8-8.7 dtk	4	7.3-8.3 dtk	8.5-9.8 dtk
7.7-8.7 dtk	8.8-9.9 dtk	3	8.4-9.6 dtk	9.9-11.4 dtk
8.8 10.3 dtk	10.9-11-9 dtk	2	9.7-11.0 dtk	11.5-13.4 dtk
10.4-dst	12.0-dst	1	11.1-dst	13.5 – dst

## 2. Angkat Tubuh (*Pull-Up*)

Untuk penilaian kelompok umur 06 – 09 tahun dan umur 10 – 12 tahun melakukan pull-up selama 60 detik dengan penilaian.

**Tabel 3. 4 Penilaian Tes *Pull-Up***

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
40 dtk +	33 dtk +	5	51 dtk +	40 dtk +
22-39 dtk	18-32 dtk	4	31-51 dtk	20-39 dtk
09-21 dtk	09-17 dtk	3	15-30 dtk	08-19 dtk
03-08 dtk	03-08 dtk	2	05-14 dtk	02-07 dtk
00-02 dtk	12.0-dtk	1	00-04 dtk	00-01 detik

Untuk kelompok umur 13 – 15 tahun dan umur 16 – 19 tahun, melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung

frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut.

**Tabel 3. 5 Penilaian Tes *Pull-Up***

Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
16 dtk +	41 dtk +	5	19 dtk +	40 dtk +
11-15 dtk	22-40 dtk	4	14-18 dtk	20-39 dtk
06-10 dtk	10-21 dtk	3	09-13 dtk	08-19 dtk
02-05 dtk	03-09 dtk	2	05-08 dtk	02-07 dtk
00-01 dtk	00-02 dtk	1	00-04 dtk	00-02 detik

### 3. Baring duduk (*Sit-up*)

Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian.

**Tabel 3. 6 Penilaian Tes *Sit-Up***

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
17 keatas	15 kali	5	23 ke atas	20 keatas
13-16 kali	11-14 kali	4	18-22 kali	14-19 kali
07- 12 kali	04-10 kali	3	12-17 kali	07-13 ali
02-05 kali	02-03 kali	2	04-11 kali	02-06 kali
00-01 kali	00-01 kali	1	00-03 kali	00-01 kali

Sedangkan untuk kriteria penilaian kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik.

**Tabel 3. 7 Penilaian Tes *Sit-Up***

Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 keatas	28 kali	5	41 ke atas	29 keatas
28-37 kali	19-27 kali	4	30-40 kali	20-28 kali
19-27 kali	09-18 kali	3	21-29 kali	10-19 ali
08-18 kali	03-08 kali	2	10-20 kali	03-09 kali
00-07 kali	00-02 kali	1	00-09 kali	00-02 kali

#### 4. Loncat tegak (*Vertical jump*)

**Tabel 3. 8 Penilaian Tes *Vertical Jump***

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 cm ke atas	38 cm ke atas	5	46 cm ke atas	42 cm
30-37 cm	30-37 cm	4	38-45 cm	34-41 cm
22-29 cm	22-29 cm	3	31-37 cm	28-33 cm
13-21 cm	13-21 cm	2	24-30 cm	21- 27 cm
Di bawah 13 cm	Di bawah 13 cm	1	Dibawah 24 cm	Di bawah 21 cm

**Tabel 3. 9 Penilaian Tes *Vertical Jump***

Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
66 m ke atas	50 cm ke atas	5	73 cm ke atas	50 cm
53-56 cm	39-49 cm	4	60-72 cm	39-49 cm
42-52 cm	30-38 cm	3	50-59 cm	31-38 cm
31-41 cm	13-21 cm	2	39-49 cm	23-30 cm
Di bawah 31 cm	Di bawah 21 cm	1	Dibawah 39 cm	Di bawah 23 cm

## 5. Lari jarak Sedang

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan otot jantung dan paru. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing.

**Tabel 3. 10 Kelompok Umur Jarak Tes Lari Jarak Sedang**

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6-9 tahun	600 meter	600 meter
10-12 tahun	600 meter	600 meter
13-15 tahun	1000 meter	800 meter
16-19 tahun	1200 meter	1200 meter

Sedangkan kriteria penilaiannya sebagai berikut:

**Tabel 3. 11 Penilaian Tes Lari Jarak Sedang**

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd 2'39"	Sd 2'53"	5	Sd 2'09"	Sd 2'32"
2'40"-3'00"	2'54"-3'-23"	4	2'10"-2'30"	2'33"-2'54"
2'40"-3'00"	3'24"-4'08"	3	2'31"-2'45"	2'55"-3'28"
3'01"-3'45"	4'09"-5'03"	2	2'46"-3'44"	3'29"-4'22"
Dibawah 4'48"	Dibawah 5'03"	1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"

**Tabel 3. 12 Penilaian Tes Lari Jarak Sedang**

Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd 3'04"	Sd 3'08"	5	Sd 3'14"	Sd 3'52"
3'05"-3'53"	3'07"-3'55"	4	3'15"-4'25"	3'53"-4'56"
3'54"-4'46"	3'56"-4'58"	3	4'26"-5'12"	4'57"-5'58"
4'47"-6'04"	4'59"-6'40"	2	5'13"-6'33"	5'59"-7'23"
Dibawah 6'04"	Dibawah 6'40"	1	Dibawah 6'33"	Dibawah 7'23"

Setelah melakukan rangkaian TKJI kemudian menjumlahkan hasil tiap tes untuk mengetahui penentuan tingkat kesegaran jasmani. Adapun penentuan TKJI adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 13 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Tes kebugaran atau kesegaran jasmani sangat berguna untuk mengetahui keadaan tubuh kita. Contoh bentuk tes kesegaran jasmani yaitu jogging, lari *sprint*, *pull-up*, *sit-up*, *push-up*, *vertical jump*, dan lain-lain. Di Indonesia tes kesegaran jasmani biasa di sebut dengan TKJI singkatan dari Tes Kesegaran jasmani Indonesia. TKJI terbagi dalam 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur, yaitu usia 6-9 tahun, usia 10-12 tahun dan, usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun.

Tes kebugaran jasmani memang penting dilakukan apalagi untuk usia anak sekolah. Yang dimana kita bisa mengetahui kondisi dan kemampuan tubuh seseorang. Maka dari setelah membaca makalah ini pembaca diharapkan mengetahui materi mengenai tes kesegaran jasmani dan dapat melakukan praktiknya sendiri.

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana Anda mendefinisikan kesegaran jasmani?
2. Sebutkan langkah-langkah untuk menghitung denyut nadi!

3. Jelaskan beberapa bentuk tes kesegaran jasmani yang umum dilakukan!
4. Apa yang dimaksud dengan tes kesegaran jasmani Indonesia dan bagaimana cara pengukurannya?
5. Mengapa penting untuk mengukur kesegaran jasmani?
6. Bagaimana hubungan antara denyut nadi dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang?
7. Apa yang harus dipersiapkan sebelum melakukan tes kesegaran jasmani?
8. Sebutkan beberapa manfaat dari melakukan tes kesegaran jasmani!
9. Apa saja yang diukur dalam tes kesegaran jasmani Indonesia?
10. Berikan contoh beberapa aktivitas yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani!

## **BAB IV**

### **GERAK DASAR (LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, MANIPULATIF)**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami hakikat gerak dasar
2. Menganalisis proses gerak pada manusia
3. Memahami jenis-jenis gerak dasar
4. Memahami ragam pembelajaran gerak dasar
5. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi gerak dasar

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) hakikat gerak dasar; 2) proses gerak pada manusia; 3) jenis-jenis gerak dasar; 4) ragam pembelajaran gerak dasar; 5) faktor-faktor yang mempengaruhi gerak dasar.

#### **A. Hakikat Gerak Dasar**

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas, gerak juga bertujuan mengatur dan mengarahkan siswa sehingga menciptakan iklim yang kondusif bagi siswa, dan menjadi keberhasilan dalam misi pendidikan di sekolah (Andini, 2013: 105). Semua anak harus memiliki kemampuan tersebut dengan baik, agar pengembangan kemampuan gerak yang lebih kompleks memiliki landasan. Kemampuan gerak (motor ability), menurut beberapa ahli mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan tersebut, yang berarti keadaan dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi kemampuan gerak (Mustafa, & Sugiharto, 2020). Kemampuan gerak (motor ability) menurut (Samsudin, 2008: 8) adalah Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, Sedangkan psikomotor digunakan untuk mempelajari

perkembangan gerak pada manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah motor (gerak), sebenarnya psikomotor mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektorik dari pusat otot besar.

Sejak manusia lahir sampai dewasa dalam mempelajari kemampuan gerak dasar terdapat beberapa perubahan yang dapat kita amati. Perubahan tersebut yaitu dari gerak yang tidak beraturan menjadi beraturan, gerak kasar menjadi gerak halus, gerak bebas yang tidak bermakna menjadi gerak yang terarah dan bermakna. Dengan adanya perubahan tersebut akan sangat membantu terhadap kemampuan gerak tertentu, yang dapat diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Pada dasarnya kemampuan gerak dasar dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif (Samsudin, 2008: 75). Ketiga klasifikasi gerak tersebut dijadikan dasar dalam melakukan aktifitas fisik yang kompleks.

Gerak adalah pelibatan sebagian atau seluruh anggota badan menjadi satu kesatuan untuk mewujudkan gerak yang berpindah tempat dan gerak statis dalam suatu proses. Pada dasarnya, gerak dasar manusia meliputi berjalan, berlari, melompat dan melempar. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar adalah kemampuan yang biasa dilakukan siswa untuk meningkatkan kualitas hidup (Ridwan & Astuti, 2021). Perkembangan penguasaan kemampuan gerak terjadi seiring pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar.

Definisi lain mengatakan bahwa gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan tangan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, meloncat dan lain sebagainya (Bakhtiar, 2015). Keterampilan ini paling banyak digunakan dalam kegiatan olahraga atau kegiatan sehari-hari. Kemampuan motorik anak diawali dengan melakukan latihan-latihan

gerak dasar. Oleh karena itu, gerak dasar sangat penting dalam upaya menanamkan dasar yang benar dalam bergerak.

Keterampilan gerak dasar adalah kegiatan motorik umum dengan pola tertentu yang diamati dan dipelajari. Gerak dasar digunakan untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga. Dengan demikian, jika kompetensi gerak dasar anak tidak dikembangkan, mereka tidak berhasil menggunakan berbagai keterampilan dalam berolahraga sehingga anak-anak tidak berminat dan berpartisipasi pada berbagai macam kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik dalam permainan dan olahraga.

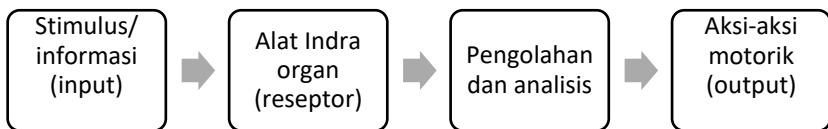
Kesalahan pada gerak dasar yang tidak diperhatikan akan merugikan anak karena bersifat menetap dan sulit untuk dirubah. Kerugian tersebut dapat berupa tidak efisiennya gerakan, buruknya mekanika pada saat penampilan, kemungkinan terjadi cedera lebih besar dan pemborosan energi (Vanagosi, 2016). Dengan demikian, kerugian tersebut dapat diminimalisir dengan latihan fisik yang harus memperhatikan gerak dasar terutama gerak yang sederhana agar anak mudah memahami dan melaksanakan instruksi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, gerak dasar dapat diartikan sebagai gerak yang dilakukan terus menerus dengan pengulangan dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman yang dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor dan gerak manipulatif. Kemampuan gerak dasar perlu ditingkatkan pada siswa sekolah dasar, yaitu suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan melalui diri kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks.

## **B. Proses Gerak pada Manusia**

Proses terjadinya gerak pada manusia sangat tergantung dengan sistem alat gerak yang terdiri dari otot yang berperan sebagai alat gerak aktif yang berfungsi mengerakan bagian-bagian tubuh (Budiono, 2011), di mana total komposisi otot adalah 40% dari berat tubuh (Guyton & Hall, 2011). Proses terjadinya gerak dalam tubuh

manusia secara mendasar diatur dalam hierarki pengendalian gerak, adan dua sistem neuronal gerak motorik (Giriwijoyo, 2017). Seacara fisiologi aktivitas gerak atau motorik dari sistem pergerakan diatur oleh saraf, tulang, sendi, dan otot yang terbentuk saling menunjang dalam suatu kerjasama untuk melakukan suatu kegiatan dan pergerakan. Aktivitas direncanakan di otak lalu perintah dikirim ke otot melalui sistem piramidal yang berhubungan dengan gerak dan sikap (Syaifuddin, 2017). Di mana proses terjadinya gerak dapat dijelaskan melalui urutan atau tahapan rangkaian terjadinya gerak yang digambarkan dari proses awal sampai terjadinya gerak. Gambaran proses terjadinya gerak pada manusia diawali dari stimulus (S) diterima oleh reseptor (R) panca indera, dibawa oleh syaraf-syaraf sensorik ke otak (O). stimulus tersebut diolah di otak, untuk memberikan balikan melalui syaraf motorik atau efektor (E) seperti otot, tulang dan sendi sehingga manusia dapat bergerak, di mana otot sebagai penggerak aktif dan untuk lebih memudahkan pemahaman tentang terjadinya proses gerak dapat dibuatkan dalam gambar proses gerak manusia sebagai berikut (Yanuar, 2019).



**Gambar 4.1 Proses terjadinya gerak**

Bergerakannya anggota tubuh dapat dijadikan bukti bahwa didalam tubuh telah terjadi penghantaran impuls oleh saraf dan menimbulkan tanggapan yang disampaikan oleh saraf motorik sehingga anggota tubuh bergerak. Seperti missalnya aktivitas olahraga, berjalan, berlari, makan dan sebagainya. Sepanjang proses kehidupan gerak selalu melekat dalam kehidupan manusia.

### C. Jenis-Jenis Gerak Dasar

Adapun jenis-jenis gerakan menurut pergerakan sendi meliputi:

1. Fleksi, yaitu memperkecil sudut diantara dua bagian rangka dalam bidang sagital.
2. Ekstensi, yaitu memperbesar sudut diantara dua bagian rangka dalam bidang sagital.
3. Adduksi, yaitu mendekatkan bagian rangka ke bidang tengah badan.
4. Abduksi, yaitu menjauhkan bagian rangka dari bidang tengah badan.
5. Rotasi, yaitu gerakan sekeliling sumbu panjang suatu bagian rangka (berputar pada porosnya).
6. Sirkumduksi, yaitu gerak melingkar kombinasi dari semua gerak tersebut di atas.

Selanjutnya jenis gerakan menurut jumlah otot yang bergerak pada garis besarnya terdiri dari dua, yaitu:

- Gerakan kasar (*Gross motor*), ialah gerakan yang dilakukan oleh banyak otot. Misalnya gerakan berjalan, berlari, melompat, melompat.
- Gerakan halus (*Fine motor*), ialah gerakan yang dilakukan oleh sedikit otot. Misalnya gerakan menulis, menggambar, makan, minum.

Ada tiga jenis gerak dasar yang harus dimiliki oleh seorang anak untuk dapat bergerak lebih kompleks yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Annarino, 1978).

#### 1. Gerak Locomotor

Gerak lokomotor adalah suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain baik secara vertikal maupun horizontal. Gerakan ini biasanya membuat anak-anak merasa senang melakukannya karena dapat dimodifikasi menjadi suatu permainan.

## **2. Gerak Non Lokomotor**

Gerak non lokomotor merupakan aktivitas yang dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh pada porosnya tanpa berpindah tempat.

## **3. Gerak Manipulatif**

Gerak manipulatif adalah kemampuan tubuh untuk bergerak atau memindahkan suatu objek dengan lebih banyak melibatkan kaki dan tangan atau anggota tubuh lainnya untuk mencapai sebuah tujuan. Gerakan ini merupakan perpaduan antara gerak dasar lokomotor dan non lokomotor, tetapi biasanya dibantu dengan suatu alat atau objek seperti bola.

## **D. Ragam Pembelajaran Gerak Dasar**

### **1. Gerak Lokomotor**

Adapun bentuk-bentuk gerak lokomotor yaitu berjalan, berlari, melompat, berjingkat, merayap, menderap, memanjat dan sebagainya.

- Berjalan

Berjalan yaitu aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kedua kaki. Pada saat melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap menumpu pada dasar pijakan dan satu kaki lagi melangkah ke depan, belakang atau ke samping.

- Berlari

Konsep berlari sama dengan berjalan yakni aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Akan tetapi, saat kaki melakukan pergantian langkah tubuh dalam keadaan melayang di udara.

- Meloncat

Meloncat yaitu gerakan yang memproyeksikan tubuh dan melibatkan gerakan mendarat dan menolak dengan menggunakan kedua kaki.

- Melompat

Melompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain.

- Berjingkat

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan dengan menggunakan satu kaki sebagai tumpu dan mendarat menggunakan satu kaki pula, sedangkan satu kaki yang lain ditekuk pada bagian lutut sampai tidak menyentuh tanah (Azhar, 2022).

- Menderap

Menderap atau disebut juga mencongklang yaitu gerakan berjalan dipadukan dengan lompat yang arahnya bisa ke depan maupun ke belakang. Gerakan menderap seperti gerakan kuda yang berlari kencang, tetapi hanya dilakukan dengan menggunakan kedua kaki.

- Merayap

Merayap adalah gerakan yang dilakukan dengan posisi telungkup di atas suatu permukaan, tangan dan kaki kanan atau kiri digerakkan maju secara bersamaan, kemudian kaki mendorong tubuh ke depan, dan kepala sedikit diangkat untuk melihat ke depan.

- Memanjat

Memanjat yaitu gerakan tubuh ke atas atau ke bawah yang dilakukan dengan menggunakan kedua kaki dan tangan. Anggota tubuh bagian atas biasanya digunakan sebagai alat kontrol utama untuk menjaga tubuh agar tidak terjatuh (Hanief, 2015).

## **2. Gerak Non Lokomotor**

Adapun contoh Non Lokomotor yakni memilin, menekuk, memutar badan, dan lain-lain.

- Memilin badan

Memilin adalah gerakan yang dapat dilakukan dengan memutar setengah badan dimana anggota badan mulai dari pinggang sampai kepala diarahkan ke samping dengan posisi kedua kaki tetap.

- Menekuk badan

Menekuk badan yaitu gerakan yang dapat dilakukan dengan jongkok, menunduk atau menekuk badan ke samping.

- Memutar badan

Memutar badan yaitu gerakan yang dilakukan untuk mengubah posisi badan menghadap ke arah yang berbeda dengan mengubah posisi kaki tetapi tidak berpindah tempat (Vanagosi, 2016).

## **3. Gerak Manipulatif**

Adapun contoh gerak manipulatif yaitu menggelindingkan bola, melempar, menangkap, menendang, dan sebagainya yang bertujuan mengontrol objek.

- Menggelindingkan bola

Mengelindingkan yakni gerakan yang menerapkan gaya terhadap suatu objek dan objek tersebut harus tetap menyentuh dan mempertahankan landasannya atau tempat objek itu bergerak.

- Melempar

Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang cukup rumit dengan menggunakan satu atau dua tangan untuk melempar suatu objek menjauhi badan ke udara. Gerakan ini dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping lengan.

- Menangkap

Menangkap yaitu gerakan manipulatif yang melibatkan penghentian suatu objek yang terkontrol oleh tangan. Menangkap biasanya dipengaruhi oleh kemampuan melihat untuk mengikuti gerakan objek.

- Menendang

Menendang merupakan keterampilan manipulatif dengan menggunakan kaki untuk menggerakkan objek, seperti bola. Menendang bola diam adalah dasar untuk menendang bola yang bergerak (Yudho, 2022).

### **E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar**

Gerak dasar merupakan fondasi awal bagi perkembangan keterampilan motorik anak. Gerak dasar ini meliputi gerak dasar statis seperti berdiri dan duduk, serta gerak dasar dinamis seperti berjalan, berlari, melompat, dan lainnya. Dalam prosesnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan gerak dasar pada individu. Berikut adalah beberapa di antaranya:

#### **1. Genetik**

Setiap individu memiliki DNA unik yang menentukan banyak aspek fisik dan psikologis mereka, termasuk potensi dalam gerak dan olahraga. Faktor genetik ini mencakup hal seperti tinggi badan, jenis otot, dan kapasitas paru-paru, yang semuanya dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar seseorang.

#### **2. Lingkungan**

Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang juga memainkan peran penting dalam perkembangan gerak dasar. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan yang mendukung aktivitas fisik biasanya memiliki kemampuan gerak dasar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tumbuh di lingkungan yang kurang mendukung.

### 3. Kesehatan

Kesehatan fisik dan mental individu juga mempengaruhi perkembangan gerak dasar. Individu yang sehat cenderung memiliki kemampuan gerak dasar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki masalah kesehatan. Masalah kesehatan seperti obesitas, asma, atau gangguan psikologis dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar.

### 4. Faktor nutrisi

Nutrisi yang baik sangat penting untuk perkembangan gerak dasar. Asupan nutrisi yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan otot, tulang, dan sistem saraf yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar.

### 5. Latihan dan stimulasi

Latihan dan stimulasi yang tepat dan konsisten dapat mempengaruhi perkembangan gerak dasar. Melalui latihan dan stimulasi, individu dapat mengembangkan koordinasi, kekuatan, dan kecepatan yang diperlukan untuk melakukan gerak dasar.

Sementara itu, ada juga faktor usia. Perkembangan gerak dasar berbeda-beda pada setiap tahap usia. Misalnya, bayi baru belajar merangkak dan berjalan, sedangkan anak-anak lebih tua mulai belajar gerak dasar yang lebih kompleks seperti melompat, merangkak, dan berlari.

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi gerak dasar, kita dapat merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan setiap individu. Selain itu, pemahaman ini juga dapat membantu kita dalam mendukung perkembangan gerak dasar pada anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan aktif.

## Latihan Soal

### Petunjuk Mengerjakan

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan hakikat gerak dasar dalam konteks pendidikan jasmani?
2. Jelaskan proses gerak pada tubuh manusia!
3. Sebutkan dan jelaskan beberapa jenis gerak dasar!
4. Bagaimana ragam pembelajaran gerak dasar dapat diaplikasikan dalam pendidikan jasmani?
5. Mengapa penting untuk memahami gerak dasar dalam olahraga dan aktivitas fisik?
6. Bagaimana gerak dasar berpengaruh terhadap perkembangan motorik anak?
7. Apa peran gerak dasar dalam pembentukan keterampilan olahraga?
8. Sebutkan contoh aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengajarkan gerak dasar kepada anak-anak!
9. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi proses gerak pada manusia?
10. Jelaskan bagaimana gerak dasar dapat membantu dalam meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh!

## **BAB V ATLETIK**

### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami Pengertian Atletik
2. memahami Sejarah Perkembangan Atletik
3. Memahami Bentuk Bentuk Gerak Dasar Atletik
4. Memahami Cabang Cabang Olahraga dalam Atletik

### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian atletik; 2) sejarah perkembangan atletik; 3) bentuk bentuk gerak dasar atletik; 4) cabang cabang olahraga dalam atletik

#### **A. Pengertian Atletik**

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa memopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletik, dalam bahasa Jerman Athletik.

## **B. Sejarah Perkembangan Atletik**

Atletik Indonesia disingkat PASI, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekolah. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut Niderlanda Indische Athletiek Unie (NIAU). Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi Sumatra Atheletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi atletik seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABAdi Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya. peluru, pelempar cakram dan pelempar lembing) (Rahmat, 2015).

Para atlet wanita juga mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, diantaranya Carolina Reupasa, Emma Tahapari, Juliana Efendi, Yos Mahuse, Ester Summah, Ruwiyati, Supriati Sutono, Tati Ratnaningsih dan Irene.

Prestasi atletik Indonesia dalam periode angkatan pertama sekitar tahun 1960-an mulai diperhitungkan di tingkat Asia, seperti telah tercapainya prestasi oleh Gurnam Singh (atletik lari jarak jauh), Okamona (atletik lompat tinggi), M. Sarengat (atlit lari cepat), I. G. Ngurah Manik (atlit lempar lembing). Kemudian disusul oleh atlit-atlit angkatan kedua yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, seperti J. P. Oroh (pelari cepat), Edie Efendy, Usman Efendy.

### **C. Bentuk Bentuk Gerak Dasar Atletik**

Gerak-gerak dasar yang ada di dalam atletik, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

#### **1. Jalan**

Jalan adalah suatu gerakan melangkahhkan kaki ke segala arah.

Gerakan jalan ini dapat diberikan dalam bentuk latihan berjalan secara bermain, baik itu kelompok kecil maupun kelompok besar. Jalan terdiri dari jalan cepat; jalan serempak; jalan di tempat; jalan mundur; jalan menyamping; dan jalan silang (Purnomo, 2017).

#### **2. Lari**

Lari adalah Gerakan beroindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian, hanya saja pada ssat berlari posisi kaki melayang pada saat melangkah.

Lari terdiri dari beberapa jenis yaitu: lari jarak jauh / maraton (5000, 10.000 m & 42,195 km), lari jarak menengah (800 & 1500 m), lari jarak pendek (100,200,400 M), lari gawang (400 m dengan ketinggian gawang 0,762 m lari estfet (4 x 100 m) (Purnomo, 2017).

### **3. Lompat**

Lompat adalah suatu gerakan menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak yang akan di tempuh. Lompat terdiri dari beberapa jenis seperti: lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit.

### **4. Lempar**

Lempar adalah suatu Gerakan melempar suatu alat yang memiliki berat tertentu yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya. Lempar terdiri dari beberapa jenis yaitu: lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, tolak peluru.

## **D. Cabang Cabang Olahraga dalam Atletik**

Terdiri dari beberapa jenis, diantaranya:

### **1. Lari**

Jenis-jenis lari yaitu:

#### **a. Lari jarak pendek**

Lari jarak pendek (sprint) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (start) sampai melewati garis akhir (finish).

Sprint atau lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Lari Jarak Pendek juga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan kecepatan dan daya tahan an aerobik.

#### **b. Lari jarak menengah**

Lari jarak menengah atau disebut Middle Distance merupakan bagian dari nomor lari dengan menempuh jarak yang lebih jauh dar lari jarak

pendek. Nomor lari jarak menengah meliputi jarak 800 meter dan 1500 meter. Sedangkan lari jarak 3000 meter merupakan lari khusus dan dalam perlombaan menggunakan Halang Rintang. Agar dapat melakukan lari jarak menengah dengan benar, kita harus mengetahui prinsip gerak dalam lari jarak menengah tersebut yang meliputi:

- 1) Gerakan lari dimulai dengan aba-aba start.
- 2) Sikap badan pada saat lari agak condong ke depan dengan sudut sekitar  $10^\circ$ .
- 3) Kedua tangan di ayunkan secara santai beberapa centimeter di atas pinggang.
- 4) Frekuensi gerakan kaki pada saat lari tidak terlalu cepat, dan kecepatan lari tidak maksimal seperti kecepatan lari jarak pendek tetapi dengan tetap menjaga kecepatan.
- 5) Pendaratan kaki pada tanah diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah.

#### c. Lari jarak jauh

Lari jarak jauh adalah salah satu dari cabang olahraga atletik yang mengharuskan para pelari memiliki stamina yang baik dan kecepatan dalam berlari dengan jarak tempuh 5.000 m, 10.000 m, dan 42,195 km. Lomba ini sangat menghabiskan energi, dan memerlukan keteguhan mental dan ketahanan fisik. Lari jarak 5.000 meter membutuhkan strategi dan stamina diatas rata-rata. Latihan yang dilakukan biasanya berlari hingga 60-200 kilometer dalam seminggu.

Beberapa faktor penting yang perlu diperhatikan dalam melakukan lari jarak jauh: 1. Daya tahan (stamina)

- 1) Kecepatan (*speed*)
- 2) Gaya (*style*)
- 3) Pertimbangan langkah (*space judgement*)
- 4) Kepemimpinan (*leadership*)

#### d. Lari gawang

Lari gawang adalah salah satu nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari gawang juga dapat diartikan sebagai lari cepat yang menempuh suatu jarak tertentu dengan melompati gawang sebagai rintangannya yang tingginya telah diatur dalam peraturan perlombaan. Gerakan lari gawang sedapat mungkin harus dilakukan seperti pada gerakan lari cepat. Nomor lari gawang terdiri atas lari gawang 100 m putra, dengan ketinggian gawang 3 kaki (1,067 m), 400 m putra dengan ketinggian gawang 0,914 m, sedangkan untuk lari gawang putri 100 m dengan ketinggian gawang 0,840 m, dan 400 m dengan ketinggian gawang 0,762 m.

#### e. Lari estafet

Lari Estafet disebut juga lari sambung dan dapat juga sebagai lari beregu, yang mana masing-masing regu terdiri dari empat anggota pelari. Dengan ciri khas adanya tongkat yang harus dibawa oleh pelari pertama untuk diberikan kepada pelari ke dua, dari pelari ke dua ke pelari ke tiga dan terakhir diberikan kepada pelari ke empat. Dengan tujuan utamanya adalah membawa tongkat dari garis start ke garis finish secepat mungkin. Lari Estafet merupakan salah satu nomor lari yang sering diperlombakan dalam cabang atletik, yaitu lari bersambung dengan jumlah masing-masing regu berjumlah 4 orang atlet, dimana pelari pertama harus membawa tongkat Estafet yang akan diberikan pada pelari ke 2, 3, dan 4, dengan pengoperan tongkat yang sesuai peraturan yang berlaku.

Lari Estafet ini adalah salah satu kegiatan yang dilakukan dalam bentuk lomba dan latihan yang sangat menggembirakan. Lari Estafet disebut juga Lari Sambung atau berantai adalah merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya. Lari Estafet adalah salah satu lomba lari nomor perlombaan atletik yang dilakukan secara bergantian atau beranting. Pada lari Estafet ada kekhususan tersendiri yang tidak akan dijumpai di cabang lari lain, yakni memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya menuju pelari berikutnya. Lari

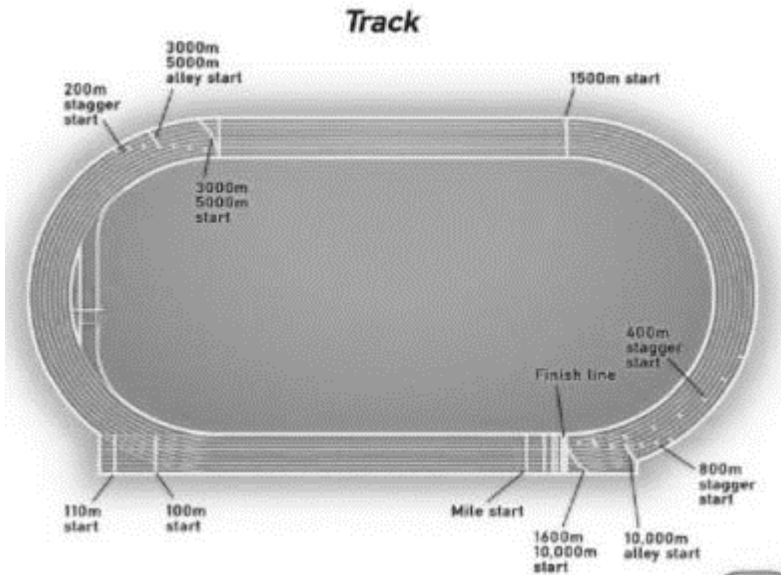
Estafet atau dengan kata lain disebut “Lari sambung menyambung sambil membawa tongkat”. Masing-masing pelari sudah diatur dalam jarak tertentu untuk kemudian bersiap-siap menunggu atau menerima tongkat Estafet dari teman dan kemudian berlari untuk menyerahkan tongkat tersebut kepada teman 1 tim dan seterusnya saling memberikan tongkat hingga memasuki garis finish. Siapa yang pertama mencapai garis finish maka tim tersebutlah yang menang. Nomor lari Estafet yang sering diperlombakan adalah Nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang diperlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

#### f. Lari Marathon

Marathon adalah sebuah perlombaan lari Jarak Jauh dengan jarak sekitar 42,195 km. Seorang pelari Marathon wajib memiliki mental dan stamina fisik yang kuat karena lari ini bisa menghabiskan waktu berjam-jam lamanya. Rekor lari Marathon tercepat adalah sekitar 2 jam 3 menit (7380 detik) Pengertian lari marathon adalah lari jarak jauh dengan jarak lintasan 42,195 km. Kebalikan dari lari sprint yang dilakukan pada jarak yang cukup pendek maka lari marathon termasuk lari jarak jauh sekitar 42,195 kilometer. Berbanding sangat jauh dengan lari sprint yang maksimal hanya menempuh jarak 400 meter. Karena jarak tempuh yang cukup jauh sehingga lari Marathon biasanya dilakukan di jalan raya atau diluar area jalan raya (offroad) kecuali titik start dan finish yang dilakukan di dalam stadion. Menurut legenda, istilah Marathon sendiri berasal dari nama kota yaitu kota Marathon di Yunani. Dimana seorang prajurit bernama Pheidippides berlari dari kota Marathon menuju Athena tanpa berhenti untuk mengabarkan kekalahan bangsa Persia pada perang di Kota Marathon. Prajurit tersebut berlari hingga menghembuskan napas terakhir setelah menyampaikan kabar tersebut di kota Athena.

Berikut adalah jarak perlombaan pada bidang atletik

<b>kategori</b>	<b>Lari jarak pendek (nomor jarak pendek)</b>
Putra	100 m, 200 m, hingga 400 m.
Putri	100 m, 200 m, hingga 400 m.
<b>Kategori</b>	<b>Lari jarak menengah ( nomor jarak menengah )</b>
Putra	800 m, 1500 m, hingga 3000 m.
Putri	800 m, 1500 m, hingga 3000 m.
<b>Kategori</b>	<b>Lari jarak jauh (nomor jarak jauh )</b>
Putra & putri	5000 m, dan 10000 m.
<b>kategori</b>	<b>Lari estafet (nomor jarak estafet )</b>
putra	4 x 100 m, hingga 4 x 400 m.
Putri	4 x 100 m, hingga 4 x 400 m.
<b>kategori</b>	<b>Lari gawang (nomor jarak gawang )</b>
putra	110 m, hingga 400 m.
Putri	110 m, hingga 400 m.
<b>kategori</b>	<b>Lari marathon ( nomor jarak marathon)</b>
Putra & putri	Sejauh 42.195 m.



Gambar 5. 1 Lintasan Lari Atletik

#### g. Jalan Cepat

Tidak sekedar lari, lari Jarak Pendek ataupun lari Jarak Jauh, pada cabang olahraga atletik juga terdapat nomor perlombaan Jalan Cepat. Jalan Cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Jalan Cepat adalah gerak langkah yang terus menerus, sehingga kontak dengan tanah tidak pernah terputus. Pada periode melangkah dimana satu kaki harus berada di tanah (kaki tumpu), dan kaki ayun mendarat dengan tumit terlebih dahulu dan lutut harus lurus (Sukendro & Yuliawan, 2019).

Jarak dan peraturan dalam perlombaan jalan cepat

<b>kategori</b>	<b>Jarak tempuh (nomor jalan cepat )</b>
putra	10 km, 20 km, 30 km,50 km.
Junior A (putra)	5 km, 10 km, 20 km.
Junior B (putra)	5 km, 10 km.
Pelajar (putra)	1 km, 3km, 5 km.
putri	3 km, 5km, 10 km, 20km,
Junior A (putri )	3 km, 5 km,
Junor B (putri)	3 km, 5 km.
Pelajar (putri)	1 km, 3 km.

### **3. Lompat**

Jenis-jenis lompat yaitu

#### **a. Lompat jauh**

Lompat Jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan Lompat Jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke daerah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Lompat Jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat Jauh dapat di artikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai

jarak yang sejauh- jauhnya. Lompat Jauh dilakukan di bak yang berisi pasir dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang bak lompat 9 m
2. Lebar bak lompat = 2,75 m
3. Lebar lintasan awalan = 1,22 m
4. Lebar papan tumpu = 20 m
5. Panjang papan tumpu = 1,22 m
6. Bak lompat diisi dengan pasir



**Gambar 5.2 Sarana dan Prasarana Lompat Jauh**

#### b. Lompat tinggi

Lompat Tinggi adalah olahraga yang menguji keterampilan melompat melewati tiang mistar. Lompat Tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Tujuan Lompat Tinggi adalah untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus dilewati pelompat minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik dan tanpa bantuan alat. Lompat Tinggi dilakukan pada lapangan yang terdiri atas tiga bagian, yakni jalur ancangancang, tempat/area bertolak, dan tempat pendaratan. Daerah awalan (jalur ancang-

ancang) panjangnya tidak terbatas dengan minimum 15 m, daerah tumpuan (tempat bertolak) harus datar dan tingkat kemiringannya 1: 100, sedangkan tempat pendaratan harus dilengkapi dengan matras agar pelompat tidak cedera.

#### c. Lompat galah

Lompat Galah adalah salah satu nomor lomba dari atletik dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan sebuah alat berupa tongkat. Tujuan dari olahraga ini memenangkan pertandingan dengan melakukan lompatan melewati pembatas atau mistar

#### d. Lompat jangkit

Olahraga lompat jangkit (triple jump) adalah salah satu jenis olahraga atletik nomor lompat dimana seseorang atlet akan melakukan tiga tahap lompatan untuk mendarat di bak pasir pendaratan dengan awalan lari.

Jika dalam lompat jauh seorang atlet hanya akan melakukan satu kali tolakan, satu kali melayang dan kemudian mendarat, maka dalam lompat jangkit seorang atlet akan melakukan 3 kali tolakan, tiga kali melayang dan mendarat. Tiga lompatan dalam lompat jangkit ini disebut juga sebagai hop-step-jump. Hop merupakan fase pertama lompatan yang dilakukan oleh atlet dengan menggunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan. Step merupakan lompatan kedua yang harus dilakukan dengan menggunakan kaki yang sama pada waktu fase hop dan jump merupakan lompatan terakhir yang harus dilakukan dengan menggunakan kaki berbeda sebagai tolakan. Posisi ketiga fase lompatan ini sama-sama penting yang artinya seorang atlet tetap harus melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada ketiga fase ini. Lompat jangkit juga dilakukan pada sebuah lapangan terdiri dari tiga bagian, yakni lintasan lari, papan tolakan, dan bak pasir (Sukendro & Yuliawan, 2019).

### 3. Lempar

Terdiri dari beberapa jenis yaitu:

#### a. Lempar Cakram

Lempar cakram adalah suatu gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat pipih dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu dan pinggirannya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku. Lempar cakram merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Lempar cakram merupakan teknik lempar yang memerlukan rotasi badan dan kaki. Olahraga lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun dalam perlombaan atletik indoor, nomor lempar cakram tidak dipertandingkan. Olahraga ini telah ada sejak olimpiade kuno. Dalam perlombaan lempar cakram, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku. Dalam perlombaan atletik resmi, diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali. Kemudian dari sejumlah atlet babak awal, akan dipilih delapan atlet terbaik, yang akan diberi kesempatan tiga kali lagi. Lempar cakram dipertandingkan bagi laki-laki maupun perempuan. Lempar cakram juga merupakan salah satu perlombaan atletik yang dapat menimbulkan bahaya dalam perlombaan atletik tingkat profesional, para atlet mampu melemparkan cakram dengan sangat jauh, tentu saja hal ini dapat menimbulkan akibat yang fatal jika cakram mengenai seseorang. Untuk itu, diperlukan semacam pagar khusus di sekeliling lapangan lempar cakram. Pagar berupa jaring tersebut dipasang dengan tinggi 4 meter. Dari bentuk dan ukuran, sebenarnya lapangan lempar cakram sama persis dengan lapangan lempar martil. Untuk dapat mendapatkan hasil lemparan yang jauh dengan teknik yang benar, maka diperlukan latihan dasar dalam olahraga lempar cakram.

#### b. Lempar lembing

Lempar lembing adalah suatu gerakan antara sentuhan tangan dengan mengayunkan benda yang berbentuk panjang berusaha untuk melempar sejauh mungkin. Lempar Lembing juga merupakan suatu gerakan antara sentuhan tangan dengan menggunakan benda yang berbentuk panjang berusaha untuk melempar sejauh mungkin. Lempar Lembing terdiri dari dua kata, yaitu lempar dan lembing. Lempar yang berarti usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing adalah tongkat yang berujung runcing yang dibuang jauh-jauh.

#### c. Lontar martil

Lontar Martil adalah salah satu olahraga yang merupakan bagian dari nomor lempar atletik dimana martil harus dilemparkan dengan jarak sejauh mungkin dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan ayunan kedua tangan dalam suatu lingkaran. Lontar Martil juga merupakan salah satu nomor lomba atletik yang diperlombakan baik diajang nasional maupun internasional. Pada dasarnya martil yang digunakan dalam olahraga Lontar Martil terdiri dari 3 bagian utama yaitu kepala, kawat dan handle / pegangan. Kepala Martil terbuat dari besi padat berbentuk bola dengan titik berat gravitasi tidak lebih dari 6 mm dari titik pusat bola.

#### d. Tolak peluru

Tolak peluru adalah bagian dari salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lempar. Tolak peluru ada yang terbuat dari besi, ada juga terbuat dari campuran semen. Tolak peluru dapat dilakukan dengan cara menolak atau mendorong tetapi tidak boleh dilempar. Pengertian tolak peluru sendiri adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong peluru yang dilakukan dari kaki, bahu dan pergelangan tangan untuk mencapai jarak yang sejauhjauhnya. Peluru di pegang dengan satu tangan kemudian di ditolakkan ke depan sejauh jauhnya. Peluru merupakan peralatan utama dalam olahraga ini. Bentuknya bulat seperti bola dan terbuat dari besi (Sukendro & Yuliawan, 2019).

Berikut nomor perlombaan pada lompat dan lempar

<b>kategori</b>	<b>Lompat jauh (nomor lompat jauh )</b>
Putra	40 sampai dengan 50 m.
Putri	30 sampai dengan 45 m.
<b>Kategori</b>	<b>Tolak peluru</b>
putra	7 seperempat kilogram
putri	4 kg
<b>Kategori</b>	<b>Lempar lembing</b>
Putra	800 gram, (antara 805 – 825 ) panjang 2,60-2,70 m.
Putri	600 gram, (605-620 gram ) panjang 2,20-2,30 m.

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana Anda mendefinisikan atletik?
2. Jelaskan sejarah perkembangan atletik!
3. Apa saja bentuk-bentuk gerak dasar dalam atletik?
4. Sebutkan beberapa cabang olahraga dalam atletik!
5. Mengapa atletik dianggap sebagai "mother of all sports"?

6. Bagaimana gerak dasar atletik dapat diterapkan dalam olahraga lainnya?
7. Bagaimana perkembangan atletik di Indonesia?
8. Sebutkan beberapa atlet atletik terkenal di dunia dan prestasi mereka!
9. Jelaskan bagaimana atletik dapat membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
10. Apa saja peralatan yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga atletik?

## **BAB VI**

### **PERMAINAN SEPAKBOLA**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami konsep dasar permainan sepakbola
2. Memahami sejarah sepakbola
3. Memahami lapangan permainan sepakbola
4. Memahami peraturan resmi sepakbola
5. Memahami teknik dasar permainan sepakbola

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) konsep dasar permainan sepakbola; 2) sejarah sepakbola; 3) lapangan permainan sepakbola; 4) peraturan resmi sepakbola; dan 5) teknik dasar permainan sepakbola

#### **A. Konsep Dasar Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis (Mustafa, 2021).

Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan

adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepakbola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.

## **B. Sejarah Sepakbola**

Sejarah olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepakbola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepakbola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepakbola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepakbola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepakbola (soccer). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepakbola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepakbola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara.

Sejarah sepakbola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930

dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepakbola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan “Sepakbola Kebangsaan”, Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar.

Sepeninggal Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepakbola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepakbola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepakbola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19,U21, dan U-23)

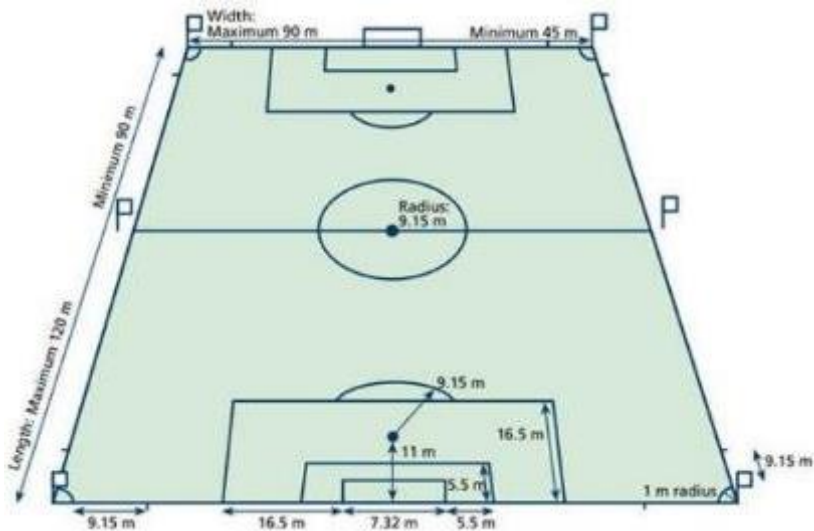
### **C. Lapangan Permainan Sepakbola**

Ukuran Lapangan Sepakbola menurut FIFA (*e-book Laws of The Game FIFA*). Sementara untuk pertandingan internasional, lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang minimum 100 meter dan maksimum 110 meter. Ukuran lebar lapangan sepakbola minimum 64 meter dan maksimum 75 meter.

Tidak hanya ukuran lapangan, ukuran gawang juga diatur dalam permainan sepakbola. Gawang terdiri dari dua tiang tegak yang berjarak sama dari tiang bendera sudut dan bergabung di bagian atas oleh palang horizontal. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui dan berukuran

tidak melebihi 12 cm. Ukuran panjang gawang yakni 7,32 meter dengan tinggi 2,44 meter.

Selain lapangan, bola yang digunakan juga berbahan karet dengan berat 410-450 gram, keliling 68-70 cm dengan tekanan udara 0,60-1,1 atm.



Gambar 6.1 Lapangan Sepakbola

#### D. Peraturan Resmi Sepakbola

1. Offside
2. Pelanggaran
3. Tendangan Bebas
4. Tendangan penalti
5. Lemparan Dalam
6. Tendangan Gawang

## 7. Tendangan Sudut

Selain peraturan-peraturan di atas, keputusan-keputusan Badan Asosiasi Sepakbola Internasional (IFAB) lainnya turut menambah peraturan dalam sepakbola. Peraturan-peraturan lengkapnya dapat ditemukan di situs web FIFA.

### 1. Oficial

Sebuah pertandingan diperintah oleh seorang wasit yang mempunyai “wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai Peraturan Permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya” (Peraturan 5), dan keputusan-keputusan pertandingan yang dikeluarkannya dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit (dulu dipanggil hakim/penjaga garis). Dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

### 2. Tim

Setiap tim maksimal memiliki sebelas pemain, salah satunya haruslah penjaga gawang. Kadang-kadang ada peraturan kejuaraan yang mengharuskan jumlah minimum pemain dalam sebuah tim (biasanya delapan). Sang penjaga gawang diperbolehkan untuk mengambil bola dengan tangan atau lengannya di dalam kotak penalti di depan gawangnya.

Pemain lainnya dalam kedua tim dilarang untuk memegang bola dengan tangan atau lengan mereka ketika bola masih dalam permainan, namun boleh menggunakan bagian tubuh lainnya. Pengecualian terhadap peraturan ini berlaku ketika bola ditendang keluar melewati garis dan lemparan dalam dilakukan untuk mengembalikan bola ke dalam permainan. Sejumlah pemain (jumlahnya berbeda tergantung liga dan negara) dapat digantikan oleh pemain cadangan pada masa permainan. Alasan umum digantikannya seorang pemain termasuk cedera, keletihan, kekurangefektifan, perubahan taktik, atau untuk membuang sedikit waktu pada akhir sebuah pertandingan. Dalam pertandingan standar,

pemain yang telah diganti tidak boleh kembali bermain dalam pertandingan tersebut.

Lapangan yang digunakan biasanya adalah lapangan rumput yang berbentuk persegi empat. Dengan panjang 91.4 meter dan lebar 54.8 meter. Pada kedua sisi pendek, terdapat gawang sebesar 24 x 8 kaki, atau 7,32 x 2,44 meter.

### **3. Lama Permainan**

Lama permainan sepakbola normal adalah 2x45 menit, ditambah istirahat selama 15 menit (kadang-kadang 10 menit). Jika kedudukan sama imbang, maka diadakan perpanjangan waktu selama 2x15 menit, hingga didapat pemenang, namun jika sama kuat maka diadakan adu penalti.

Kebanyakan pertandingan biasanya berakhir setelah kedua babak tersebut, dengan sebuah tim memenangkan pertandingan atau berakhir seri. Meskipun begitu, beberapa pertandingan, terutamanya yang memerlukan pemenang mengadakan babak tambahan yang disebut perpanjangan waktu kala pertandingan berakhir imbang: dua babak yang masing-masing sepanjang 15 menit dimainkan. Hingga belum lama ini, IFAB telah mencoba menggunakan beberapa bentuk dari sistem '*sudden death*', namun mereka kini telah tidak digunakan. Jika hasilnya masih imbang setelah perpanjangan waktu, beberapa kejuaraan mempergunakan adu penalti untuk menentukan sang pemenang. Ada juga kejuaraan lainnya yang mengharuskan pertandingan tersebut untuk diulangi.

Perlu diperhatikan bahwa gol yang dicetak sewaktu babak perpanjangan waktu ikut dihitung ke dalam hasil akhir, berbeda dari gol yang dihasilkan dari titik penalti yang hanya digunakan untuk menentukan pemenang pertandingan.

#### **4. Wasit sebagai Pengukur Waktu Resmi**

Wasit yang memimpin pertandingan sejumlah 1 orang dan dibantu 2 orang sebagai hakim garis. Kemudian dibantu wasit cadangan yang membantu apabila terjadi pergantian pemain dan mengumumkan tambahan waktu. Pada Piala Dunia 2006, digunakan ofisial ke-lima. Penggunaan 2 wasit sempat dicoba pada Copa Italia. Penggunaan 4 hakim garis kabarnya juga dicoba di piala dunia 2010, dimana 2 diantaranya berada di belakang gawang.

#### **E. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw-in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

##### **1. Menendang (*Kicking*)**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shootig at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

##### **a. Menendang dengan kaki bagian dalam**

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.

- 2) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang, dan ayunkan ke depan.
- 4) Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow throw, (gerakan lanjutan).

b. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- 1) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm,
- 2) Ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
- 4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan.
- 5) Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bola.
- 6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

c. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting*. Analisis gerakannya sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, kaki sedikit ditekuk.

- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/ sasaran.
- 3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan hingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah- tengah bola.
- 4) Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.

## **2. Menghentikan Bola (*Stopping*)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Analisis gerakannya sebagai berikut:

- 1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam/mata kaki.
- 5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.

## **3. Menggiring Bola**

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat

permainan. Di bawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- 4) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Apa saja konsep dasar yang diterapkan dalam permainan sepakbola?
2. Bagaimana sejarah perkembangan sepakbola?
3. Jelaskan tentang lapangan permainan sepakbola, termasuk ukurannya dan penandaannya!
4. Sebutkan beberapa peraturan resmi dalam sepakbola!
5. Apa saja teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola?
6. Bagaimana sepakbola berkembang menjadi olahraga yang populer di dunia?
7. Bagaimana pengaruh peraturan resmi dalam permainan sepakbola terhadap strategi dan taktik tim?

8. Apa saja posisi pemain dalam sepakbola dan apa tugas masing-masing posisi tersebut?
9. Jelaskan tentang sistem penalti dalam sepakbola!
10. Bagaimana teknik dasar sepakbola, seperti menggiring bola, menendang bola, dan menyundul bola, dapat mempengaruhi hasil pertandingan?

## **BAB VII**

### **PERMAINAN BOLAVOLI**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami sejarah permainan bolavoli
2. Memahami sarana dan prasarana permainan bolavoli
3. Memahami cara permainan bolavoli
4. Memahami aturan permainan bolavoli
5. Menganalisis teknik dasar permainan bolavoli

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) sejarah permainan bolavoli; 2) sarana dan prasarana permainan bolavoli; 3) cara permainan bolavoli; 4) aturan permainan bolavoli; dan 5) teknik dasar permainan bolavoli.

#### **A. Sejarah Permainan Bolavoli**

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). YMCA (Young Men's Christian Association) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William.

Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939). Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James

Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith.

Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bolavoli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani.

Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah

mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

## **B. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli**

### **1. Lapangan permainan**

Ukuran lapangan bolavoli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm.

### **2. Bola**

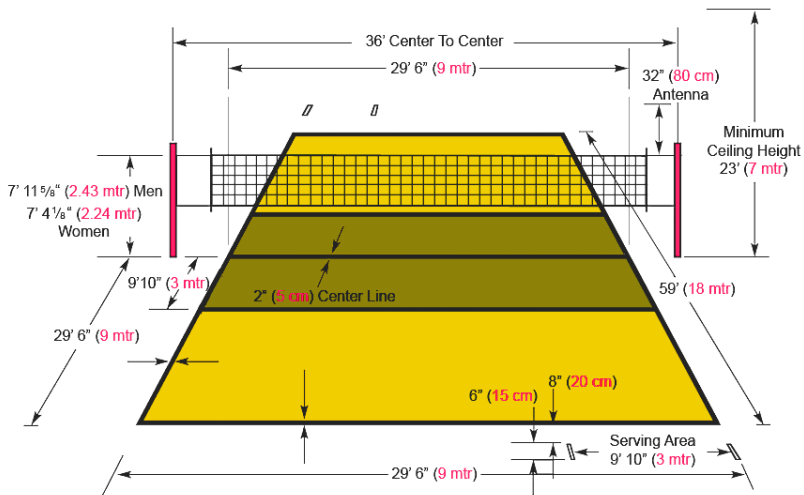
Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm<sup>2</sup> (4.26-4.61 psi, 294.3-318.82 mbar atau hPa).

### **3. Net**

Ukuran tinggi net putra 2,43 meter dan untuk net putri 2,24 meter.

### **4. Sarana Permainan Bolavoli**

Panjang garis samping seluas 18 meter. Lebar lapangan seluas 9 meter. Lebar garis serang seluas 3 meter.



Gambar 7.1 Lapangan Bolavoli

### C. Cara Permainan Bolavoli

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu tosser (atau setter), spiker (smash), libero, dan defender (pemain bertahan). Tossler atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpangkan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. Defender adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Permainan voli menuntut kemampuan otak yang prima, terutama tosser. Tossler harus dapat mengatur jalannya permainan. Tossler harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam se-per sekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain

dan mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak.

#### **D. Aturan Permainan Bolavoli**

##### **1. Penghitungan angka**

Aturan permainan dari bolavoli adalah:

- Jika pihak musuh bisa memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai.
- Serve yang kita lakukan harus bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh akan mendapat nilai.

##### **2. Sistem pertandingan**

- Sistem pertandingan menggunakan sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan didistribusikan ke dalam 2 (dua) grup, masing-masing grup terdiri dari 4 (empat) tim.
- Setiap tim terdiri dari 10 pemain meliputi 6 pemain inti yang bermain di lapangan dan 4 pemain cadangan.
- Pergantian pemain inti dan cadangan pada saat pertandingan berlangsung tidak dibatasi.
- Pertandingan tidak akan ditunda apabila salah satu atau lebih dari satu anggota tim sedang bermain untuk cabang olahraga yang lain.
- Jumlah pemain minimum yang boleh bermain di lapangan adalah 4 orang.
- Apabila di lapangan terdapat kurang dari 4 orang, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah.

- Setiap pertandingan berlangsung 3 babak (best of three), kecuali pada 2 babak sudah di pastikan pemenangnya maka babak ke tiga tidak perlu dilaksanakan.
- Sistem hitungan yang digunakan adalah 25 rally point. Bila poin peserta seri (24-24) maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Peserta yang pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangi pertandingan.
- Kemenangan dalam pertandingan penyisihan mendapat nilai 1. Apabila ada dua tim atau lebih mendapat nilai sama, maka penentuan juara grup dan runner-up akan dilihat dari kualitas angka pada tiap-tiap set yang dimainkan.
- Setiap tim diwajibkan bertukar sisi lapangan pada saat setiap babak berakhir. Dan apabila dilakukan babak penentuan (set ke 3) maka tim yang memiliki nilai terendah boleh meminta bertukar lapangan sesaat setelah tim lawan mencapai angka 13.
- Time out dilakukan hanya 1 kali dalam setiap babak dan berlangsung hanya 1 menit.
- Di luar dari aturan yang tertera di sini, peraturan permainan mengikuti peraturan internasional.

## **E. Teknik Dasar Permainan Bolavoli**

### **1. Servis**

Servis pada zaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Servis terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis tangan atas dibedakan lagi atas tenis servis, floating, dan cekis.

### **a. Servis Atas**

Cara melakukan servis atas yang benar dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut:

- Sikap awal melakukan servis atas adalah pemain bolavoli yang melakukan serangan pertama atau service terletak pada posisi 1 dan mengambil posisi servis di luar garis belakang.
- Tubuh dalam posisi tegak dengan pandangan mata fokus melihat ke arah datangnya bola.
- Kaki kiri dilangkahkan ke depan.
- Hal ini dilakukan bersamaan dengan salah satu memegang bola. Bola dilemparkan ke atas dan dipukul dengan menggunakan jari tangan yang dalam posisi rapat.
- Bola harus dipukul dengan sekuat tenaga agar bisa mencapai area lawan.
- Setelah memukul bola, posisi tubuh harus kembali dalam posisi siap.

### **b. Servis Bawah**

Cara melakukan servis yang benar dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan kaki kiri ke depan, kaki kanan di belakang.
- Bola dipegang oleh tangan kiri
- Lambungkan bola setinggi bahu Pada saat bersamaan ayunkan lengan kanan ke belakang, kemudian pukul bola dengan tangan kanan.
- Perkenaan bola tepat pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah bola.

- Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal. Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.

## **2. Passing**

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri.

### **a. Passing Bawah**

Berikut adalah cara melakukan gerakan passing bawah dalam bolavoli:

- Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan condong ke depan.
- Saat akan melakukan passing, pastikan untuk memajukan salah satu kaki ke depan, sebagai langkah persiapan.
- Sikap kedua kaki saat melakukan passing pada permainan voli adalah ditekuk ke depan seperti memasang kuda-kuda.
- Posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan.
- Pastikan jika posisi ibu jari sejajar. Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola.
- Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua siku tangan harus dipastikan dalam posisi lurus.
- Posisi perkenaan bola passing bawah terletak pada bagian lengan atau bagian atas pergelangan tangan.
- Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki.

## **b. Passing Atas**

Berikut langkah-langkah melakukan teknik passing atas:

- Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Posisi tubuh haruslah menghadap ke arah datangnya bola.
- Saat bola akan datang ke area sendiri, majukan salah satu kaki ke arah depan. Kedua lutut agak ditekuk.
- Kedua siku ditekuk, tangan diangkat dan diposisikan di depan dahi. Jari tangan seperti membentuk cekungan atau lingkaran.
- Ketika berhasil menangkap bola dengan kedua tangan, luruskan kedua tangan sehingga bola terdorong ke depan ke area lawan.
- Pada saat yang bersamaan, luruskan pula kedua lutut kaki agar menghasilkan gerakan seperti memantul.
- Setelah bola berhasil didorong ke area lawan, pindahkan berat badan dengan cara melangkahakan kaki ke depan.
- Tubuh kembali dalam posisi siap.

Pada dasarnya seluruh teknik passing sangat penting untuk dipelajari dan dikuasai. Sebelum mempelajari teknik passing, jangan lupa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu

## **3. Smash (spike)**

Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Berikut adalah urutan yang benar ketika melakukan teknik smash dalam permainan bolavoli.

- Awalan

Gerakan melakukan pukulan smash dalam permainan bolavoli diawali dengan mengambil satu langkah ke depan sebagai ancap-ancap.

Dalam melakukan langkah awalan untuk melakukan smash, salah satu kaki berada di belakang kaki yang lain sesuai dengan kaki dominan seorang pemain.

- Tolakan (tumpuan)

Tahap kedua saat melakukan teknik smash adalah tolakan atau tumpuan. Lanjutan dari langkah awalan dalam tahapan gerakan pukulan smash menempatkan kedua telapak kaki hampir sejajar untuk bersiap meloncat secara vertikal. Pada saat melakukan awalan beberapa langkah untuk melakukan smash langkah kaki terakhir adalah memberi dorongan lompatan setinggi mungkin. Kaki pemain menekuk hingga lutut membentuk sudut sekitar 110 derajat, dengan salah satu kaki terletak lebih ke depan sebagai tumpuan untuk meloncat. Saat meloncat tumit dan jari kaki menghentak lantai kemudian bersiap mengayunkan lengan, sembari mendorong tubuh ke atas menggunakan kekuatan kedua kaki.

- Memukul bola

Ketika melakukan gerakan smash, pastikan posisi bola berada dalam jangkauan optimal dari lengan serta berada di atas net. Jika berhasil melakukan pukulan smash sempurna, maka akan membuat pemain lawan kesulitan membalikan bolanya dan berpotensi menghasilkan angka. Untuk melakukannya, pukul bola secepat dan setinggi mungkin dengan wilayah perkenaan bola berada di telapak tangan dengan permukaan tengah bola bagian atas. Sementara itu, pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan posisi telapak tangan dan jari menutup bola.

- Pendaratan

Rangkaian gerakan smash berakhir ketika pemain mendaratkan kedua kakinya di permukaan lapangan, dengan jari-jari kaki dan sikap badan condong ke depan. Adapun, tempat mendaratnya kedua kaki sebisa mungkin harus sama dengan titik melakukan tolakan untuk meloncat saat melakukan pukulan smash. Bagi seorang pemula, empat tahapan di atas tak selamanya berakhir dengan sempurna atau sesuai harapan.

#### **4. Membendung (blocking)**

Pengertian blok dalam permainan bolavoli adalah sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa smash agar tidak menghasilkan poin. Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan.

- Sikap awal

Cara melakukan blocking pada bolavoli pada tahap persiapan posisi badan menghadap ke lawan sekaligus net. Bentuk sikap awal sebelum melakukan bendungan dalam permainan bolavoli adalah berdiri tegak, menghadap ke arah net. Letakkan tangan di depan dada, selagi menyesuaikan posisi pemain lawan ketika memukul bola dan arah lajunya.

- Tumpuan dan loncatan

Gunakan kedua ujung kaki sebagai tolakan saat meloncat ketika melakukan gerakan blocking dalam permainan bolavoli. Posisikan tungkai dalam posisi lurus saat meloncat, sehingga tidak menjadi beban saat bergerak secara vertikal ke atas. Usahakan untuk selalu meletakkan pandangan ke arah bola, untuk mengantisipasi adanya perpindahan arah pukulan dari kubu lawan.

- Perkenaan dan pendaratan

Hadapkan sesegera mungkin kedua telapak tangan menuju arah datangnya bola, sembari mengangkat setinggi mungkin ke arah atas. Maksimalkan pergelangan tangan untuk bergerak secara aktif sehingga dapat menekan bola dari arah atas ke bawah secara tepat, khususnya saat mampu menyentuh bola hasil pukulan lawan.

#### **5. Posisi pemain**

Pada waktu servis kedua regu harus berada dalam lapangan/di daerahnya masing-masing dalam 2 deret ke samping. Tiga deret ada di depan dan tiga deret ada di belakang. Pemain nomor satu

dinamakan server, pemain kedua dinamakan spiker, pemain ketiga dinamakan set upper atau tosser, pemain nomor empat dinamakan blocker, pemain nomor lima dan enam dinamakan libero.

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana sejarah perkembangan permainan bolavoli?
2. Apa saja sarana dan prasarana yang diperlukan dalam permainan bolavoli?
3. Bagaimana cara bermain bolavoli yang benar?
4. Sebutkan dan jelaskan beberapa aturan utama dalam permainan bolavoli!
5. Apa saja teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli?
6. Bagaimana bolavoli berkembang dan populer di Indonesia?
7. Apa saja perbedaan posisi pemain dalam permainan bolavoli dan apa tugas masing-masing posisi tersebut?
8. Jelaskan teknik servis dalam permainan bolavoli!
9. Bagaimana pengaruh teknik dasar dalam permainan bolavoli terhadap hasil pertandingan?
10. Sebutkan dan jelaskan beberapa sanksi yang bisa diterima pemain apabila melanggar aturan dalam permainan bolavoli!

## **BAB VIII**

### **PERMAINAN BOLABASKET**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami konsep dasar permainan bolabasket
2. Memahami sejarah permainan bola basket
3. Memahami sarana prasarana permainan bolabasket
4. Memahami peraturan permainan bola basket
5. Menganalisis teknik dasar permainan bola basket

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) konsep dasar permainan bolabasket; 2) sejarah permainan bola basket; 3) sarana prasarana permainan bolabasket; 4) peraturan permainan bola basket; dan 5) teknik dasar permainan bola basket.

#### **A. Konsep Dasar Permainan Bolabasket**

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

## **B. Sejarah Permainan Bola Basket**

Permainan Bola Basket diciptakan pada tahun 1891, Oleh Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, saat harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Pada tahun 1920-an, gelombang perantau-perantau dari Cina masuk ke Indonesia. Mereka pun membawa permainan basket yang sudah dua dasawarsa dikembangkan di sana. Para perantau itu membentuk komunitas sendiri termasuk mendirikan sekolah Tionghoa. Akibatnya, basket cepat berkembang di sekolah-sekolah Tionghoa. Di sekolah-sekolah Tionghoa itu, bola basket menjadi salah satu olahraga wajib yang harus dimainkan oleh setiap siswa. Tidak heran jika di setiap sekolah selalu ada lapangan basket. Tidak heran juga jika pebasket-pebasket yang menonjol penampilannya berasal dari kalangan ini. Pada era 1930-an perkumpulan-perkumpulan basket mulai terbentuk. Kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, Semarang, Yogyakarta dan Medan; menjadi sentral berdirinya perkumpulan basket ini.

Usai Proklamasi Kemerdekaan, 17 Agustus 1945, olahraga basket mulai dikenal luas di kota-kota yang menjadi basis perjuangan seperti Yogyakarta dan Solo. Pada PON (Pekan Olahraga Nasional) I

(1948) di Solo, bola basket dimainkan untuk pertama kali di level nasional.

Pada tahun 1951, Maladi – salah satu tokoh olahraga nasional, meminta Tonny Wend an Wim latumenten untuk membentuk organisasi basket di Indonesia. Jabatan Maladi waktu itu adalah sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI). Atas prakarsa kedua tokoh itu maka pada 23 Oktober 1955 dibentuklah organisasi dengan nama “persatuan Basket seluruh Indonesia”. Pada tahun 1955, diadakan penyempurnaan nama sesuai kaidah Bahasa Indonesia.

### C. Sarana Prasarana Permainan Bolabasket

#### 1. Lapangan

Berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari pinggir garis batas. Variasi ukuran diperoleh dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1 m. Di lapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti: lingkaran tengah, dan lain sebagainya yang secara jelas dan terperinci akan diuraikan dalam gambar di bawah nanti.



Gambar 8. 1 Lapangan Permainan Bola Basket

## 2. Keranjang

Keranjang terdiri dari Ring dan Jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm berwarna. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantaul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambah putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

## 3. Papan Pantul

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparant yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. Tinggi papan, 275 cm dari permukaan lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan. (Perincian selengkapnya, lihat gambar).

## 4. Bola

Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm.

## D. Peraturan Permainan Bola Basket

### 1. Aturan dasar permainan Bolabasket

1. Aturan dasar pada permainan Bola Basket adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).

- 3) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
- 4) Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- 5) Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
- 6) Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepala tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
- 7) Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
- 8) Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.

- 9) Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
- 10) Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
- 11) Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
- 12) Waktu pertandingan adalah 4 quarter (babak) masing-masing 10 menit
- 13) Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

## **2. Peraturan Pertandingan**

Dalam suatu kompetisi tentunya harus ada peraturan yang jelas, walaupun mungkin hanya kompetisi kecil. Jelas dalam artian sesuai dengan peraturan dasar dan Technical Meeting.

- 1) Sistem pertandingan menggunakan sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan disitribusikan ke dalam 2 (dua) group, masing-masih group terdiri dari 4 (empat) tim.

- 2) Setiap tim terdiri dari 5 pemain inti yang bermain di lapangan dan max 7 pemain cadangan.
- 3) Pergantian pemain inti dan cadangan pada saat pertandingan berlangsung tidak dibatasi.
- 4) Pertandingan tidak akan ditunda apabila salah satu atau lebih dari satu anggota tim sedang bermain untuk cabang olahraga yang lain.
- 5) Jumlah pemain minimum yang boleh bermain di lapangan adalah 5 orang.
- 6) Apabila di lapangan terdapat kurang dari 5 orang, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah.
- 7) Setiap peserta hanya diperbolehkan membuat maksimal 4 (empat) personal fouls (pada personal foul ke 5 (lima), fouled out).
- 8) Team foul maksimum adalah 5 (lima). Setiap foul setelah foul ke 5 (lima), maka tim lawan berhak mendapatkan 2 (dua) buah free throw.
- 9) Team foul akan di-reset pada perpindahan babak. Namun, pada saat overtime, team foul tidak akan di-reset.
- 10) Waktu pertandingan untuk penyisihan group adalah 2 X 20 menit kotor, dimana waktu tidak akan dimatikan pada saat time out dan free throw.
- 11) Waktu pertandingan untuk babak semi final adalah 2 x 20 menit semi kotor, dimana waktu akan dimatikan pada saat time out dan free throw.
- 12) Waktu pertandingan untuk babak final adalah 2 x 20 menit bersih, dimana waktu akan dimatikan pada saat bola mati, time out dan free throw.
- 13) Waktu istirahat pergantian babak ditetapkan selama 5 menit.

- 14) Waktu time out ditetapkan selama 1 (satu) menit dengan masing-masing tim memperoleh 1 (satu) kali time out pada setiap babak.
- 15) Apabila pada akhir game, kedua tim memperoleh angka yang sama, overtime akan diadakan.
- 16) Masa overtime berlangsung selama 1 x 5 menit (bersih).
- 17) Apabila sampai dengan akhir waktu dari babak overtime, masih terdapat perolehan angka yang sama, maka akan dilakukan adu free-throw. Setiap tim diwakili oleh 2 orang dengan masing-masing orang memiliki 5 kali kesempatan.
- 18) Kemenangan dalam pertandingan penyisihan mendapat nilai 1. Apabila ada dua tim atau lebih mendapat nilai sama, maka penentuan juara group dan runner up akan dilihat dari kualitas angka memasuki pada tiap-tiap pertandingan yang dimainkan.
- 19) Diluar dari aturan yang tertera disini, peraturan permainan mengikuti peraturan international.
- 20) Peraturan permainan yang dipergunakan juga sangat tergantung dari pada peraturan PERBASI/FIBA mana yang berlaku. Misalnya pada tahun 1984, peraturan permainan yang berlaku adalah Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 - 1984.

### 3. Wasit

Dalam permainan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, yaitu satu orang wasit utama (refree), dan satu orang wasit kedua (umpire) serta dibantu satu orang pencatat score.

### 4. Bola Dalam Pertandingan

Bila wasit menempatkan dirinya dalam posisi bola lompat (Jump ball), wasit menempatkan posisinya dalam pelaksanaan tembakan hukuman, dan bila bola dikuasai pemain dalam posisi melempar kedalam.

## 5. Bola Mati

- Apabila terjadi kesalahan
- Apabila terjadi pelanggaran
- Apabila terjadi gol
- Terjadi bola pegang atau tersangkut di atas ring
- Pluit bunyi permainan terjadi pelanggaran 30 detik
- Berakhir babak permainan

## 6. Time – out

Selama dalam pertandingan, time out diberikan 4 kali, setiap satu babak kesempatan time out 2 kali.

## E. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

### 1. *Passing*

*Passing* atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket.

Macam–macam passing:

- *Bounce Pass*

Bounce artinya memantul. Maka bounce pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara dipantulkan ke tanah. teorinya adalah memantulkan ke tanah dengan titik pantul 2/3 jarak kita ke target kawan.

- *Chest Pass*

Chest artinya dada. Chest pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di passing tepat diarah depan dada. kelebihan chest pass adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan. cocok untuk team dengan tipe quick passing.

- *Overhead pass*

Overhead artinya diatas kepala. Overhead pass adalah memberikan passing ke kawan dengan memegang bola diatas kepala, lalu lemparkan. overhead pass biasa digunakan pada team dengan tipikal wall center. maksudnya center maupun pemain dengan badan tinggi yang memiliki matchup lawan yang lebih kecil. maka overhead pass sangat berguna.

- *Baseball Pass*

Passing yang jika dilihat caranya mirip dengan orang melempar bola baseball ataupun bola rugby. biasanya digunakan untuk long passing dalam fastbreak.

- *Jump Pass*

Jump Pass maksudnya pemain yang seperti akan melakukan shooting jump shoot, namun tiba-tiba dia memberikan passing ke kawan. teknik ini sangat tidak dianjurkan, karena biasanya akan terkena blok, tercuri, maupun salah passing yang mengakibatkan turnover.

- *Blind Pass*

Blind alias buta, so blind pass bisa disebut juga sebagai no look pass.

- *Behind the Back Pass*

Passing ke belakang. Ya sesuai namanya passing ini diberikan kepada kawan di belakang kita tanpa kita harus memutar tubuh. Jadi passing sambil membelakangi kawan.

- *Elbow Pass*

Passing tingkat sulit, memberikan passing menggunakan sikut. Biasa diperagakan dalam freestyle basketball. Namun dalam basket resmi, passing model ini sangat riskan.

- *One-hand Push*

One-hand Push/Shoulder Pass, adalah operan yang dilakukan hanya dengan menggunakan satu tangan dengan persiapan operan yang cepat. Poin utama dari operan ini adalah ketepatan tekukan siku ketika melakukan operan.

- *Hand Off Pass*

Hand Off Pass adalah operan yang dilakukan tanpa melakukan lemparan. Pada teknik operan ini biasanya pemain langsung memberikan bola kepada penerima bola dengan melakukan blok pada lawan.

- *Hook Pass*

Hook Pass, yaitu teknik operan yang menggunakan satu lengan si pelempar. Teknik operan seperti ini biasanya dilakukan setelah pemain melakukan lompatan dan biasanya ditujukan untuk mengubah arah serangan.

- *Underhand Pass*

Underhand Pass, yaitu operan yang dilakukan dari bagian bawah lawan. Sebelum melakukan operan ini biasanya pemain melakukan gerakan shooting tipuan agar lawan melakukan blok sehingga bagian bawah lawan terbuka.

## **2. Dribble**

Dribble dalam permainan bola basket adalah cara membawa atau menggiring bola dengan memantulkan bola ke lantai. Bola dipantulkan dengan cara telapak tangan mendorong bola ke lantai bukan memukul bola. Lengan dan Jari lemas tidak perlu kaku.

Macam-macam dribble:

- *Change of pace dribble*

Dribble ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku dribble akan memperlambat atau mempercepat tempo dribble.

- *Low or control dribble*

*Dribble* ini dilakukan setiap kali pemain dijaga dengan ketat. Tipe *dribble* ini hanyalah menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol. Bola di- *dribble* di sisi tubuh, jauh dari pemain bertahan. Telapak tangan yang mendribble bola diusahakan agar tetap berada di atas bola.

- *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas setinggi pinggulnya. Tangan yang mendribble tidak berada di atas bola melainkan di belakang bola.

- *Crossover dribble*

Yaitu mendribble bola dengan memindahkan bola dari tangan yang satu ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan. Namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik, karena bola tidak terjaga.

- *Behind the back dribble*

Jenis dribble ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.

- **Between the legs dribble**

Dribble ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika pen-dribble dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah.

- **Reverse dribble**

Dribble ini dikenal juga dengan nama spin dribble atau rol dribble. Dribble ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Dribble ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-dribble mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan.

### **3. Shooting**

Dasar shooting bola basket setelah mempelajari tentang passing dan dribble maka pada kesempatan ini saya ingin berbagi pengetahuan mengenai teknik dasar bola basket shooting. Shooting dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Berikut tentang macam dan cara melakukan shooting bola basket:

- **Set-shoot**

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat maka tembakannya mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.

- **Lay-up shoot**

Lay-up shoot hal yang harus dipelajari dalam permainan bolabasket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik menggunakan tangan kanan ataupun kiri. Lay-up dilakukan di akhir dribble. Pada jarak beberapa langkah dari ring, penggiring bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

- Underhand shoot

Tembakan ini adalah jenis tembakan lay-up ketika penembak melompat ke arah keranjang, mengangkat tangan ke atas untuk menjauhkan bola dari jangkauan pemain bertahan.

- Jump shoot

Tembakan ini sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan vertical penembak.

- Hook shoot

Hook shoot yaitu tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan low-post yang baik. Bila dilakukan dengan tepat maka tembakan ini sangat sulit untuk dihalangi, karena tangan penembak berada jauh dari jangkauan pemain bertahan. Tembakan ini selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang.

- Dunking

Tembakan dunk dulunya dianggap suatu atraksi istimewa yang dilakukan oleh pemain-pemain dengan postur tubuh yang tinggi. Tembakan dunk adalah tembakan yang mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan mental lawan dengan cepat. Dunking dapat dilakukan dengan dua atau satu tangan dari depan atau belakang. Tembakan ini hanya dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki postur atau lompatan tinggi.

#### **4. Rebound**

Rebound adalah suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Pebasket yang melakukan Rebound kebanyakan adalah yang berada posisi *Center* (tengah) dan *Power Forward*. Karena rebound lebih efektif untuk orang yang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket.

Jenis-jenis rebound:

*Rebound terbagi menjadi 2 jenis, yaitu: Offensive Rebound dan Defensive. Rebound* Offensive Rebound terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman, sedangkan Defensive Rebound terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembak oleh pihak lawan. Biasanya Defensive Rebound lebih banyak dibanding Offensive Rebound dalam suatu pertandingan dikarenakan pebasket itu lebih dekat dengan ring basket dibanding pihak lawan.

## **5. Pivot**

Gerakan yang satu ini merupakan dasar dari bermain bola basket, dengan posisi bola yang masih ditangan ( mempertahankan bola ) dari lawan, dengan menggunakan gerakan badan,putaran kaki atau badan tersebut dapat diputar sampai 360 derajat, selama tidak bergeser kaki yang satunya.karena satu kaki sebagai tumpuan, atau poros, jika kedua kaki sama-sama bergerak maka akan terjadi pelanggaran.

Cara berputar (Pivot):

- Memutar badan dengan salah satu kaki menjadi as/poros putaran (setelah kita menerima bola).
- pivot kemudian dribble (membawa bola)
- pivot kemudian passing (melempar bola)
- pivot kemudian shooting (menembakan bola)

## **Latihan Soal**

### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Apa saja konsep dasar yang diterapkan dalam permainan bolabasket?
2. Bagaimana sejarah perkembangan permainan bolabasket?

3. Apa saja sarana dan prasarana yang diperlukan dalam permainan bolabasket?
4. Sebutkan dan jelaskan beberapa peraturan utama dalam permainan bolabasket!
5. Apa saja teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolabasket?
6. Bagaimana bolabasket berkembang dan populer di dunia, termasuk di Indonesia?
7. Apa saja perbedaan posisi pemain dalam permainan bolabasket dan apa tugas masing-masing posisi tersebut?
8. Jelaskan teknik shooting dalam permainan bolabasket!
9. Bagaimana pengaruh teknik dasar dalam permainan bolabasket terhadap hasil pertandingan?
10. Sebutkan dan jelaskan beberapa sanksi yang bisa diterima pemain apabila melanggar aturan dalam permainan bolabasket!

## **BAB IX**

### **PERMAINAN KASTI**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami sejarah permainan kasti
2. Memahami sarana prasarana permainan kasti
3. Memahami peraturan permainan kasti
4. Memahami cara bermain kasti
5. Menganalisis teknik dasar dalam bermain kasti

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) sejarah permainan kasti; 2) sarana prasarana permainan kasti; 3) peraturan permainan kasti; 4) cara bermain kasti; dan 5) teknik dasar dalam bermain kasti.

#### **A. Sejarah Permainan Kasti**

Kasti berasal dari bahasa Belanda termasuk dalam jenis permainan bola kasti yang menggunakan bola kecil. Kasti adalah permainan beregu (tim) yang dimainkan oleh 2 regu masing-masing regu 12 orang pemain. Bagi orang yang mendapatkan kesempatan memukul disebut regu pemukul atau pihak pemukul. Permainan kasti dimainkan di atas lapangan rumput yang rata berbentuk empat persegi panjang, dimana lebar dan panjangnya kurang lebih berbanding 1 dengan 2. di atas lapangan terdapat sebuah tiang hinggap untuk pertolongan pelari yang disebut tiang pertolongan, dan 2 buah tiang hinggap bebas yang terdapat pada bagian akhir lapangan disebut tiang bebas. Alat pemukul dalam permainan bola kasti terbuat dari kayu yang disebut kayu pemukul. Dalam permainan bola kasti juga digunakan bola kecil.

Kasti merupakan jenis permainan bola kecil yang sudah lama dikenal luas oleh masyarakat, walaupun akhir-akhir ini hanya dimainkan

sebagai mata pelajaran ekstrakurikuler di sekolah guru olah raga dan sebagai simulasi di tingkat Sekolah Dasar.

Sebagai permainan memiliki tujuan dan nilai positif karena di dalamnya terdapat unsure pemupuk tanggung jawab, disiplin, kejujuran, dan gotong-royong. Dengan demikian diharapkan permainan ini dapat meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan fisik, juga mengembangkan mental anak didik. Selain itu, diperoleh pula unsure kegembiraan.

## **B. Sarana Prasarana Permainan Kasti**

Dalam permainan kasti ada beberapa alat yang digunakan di antaranya:

### 1) Tiang hinggap

Dalam permainan kasti terdapat 3 buah tiang hinggap, 1 buah tiang pertolongan, dan 2 buah tiang bebas. Untuk memudahkan pandangan, bila tiang hinggap di cat putih maka bendera yang dipasang berbeda dengan warna tiang hinggap.

### 2) Tiang bendera batas

Pada ke empat sudut batas lapangan dan pertengahan garis samping diletakkan tiang bendera batas dengan tinggi  $\pm 1,5$  meter dari tanah.

### 3) Kayu pemukul

Kayu pemukul terbuat dari kayu, panjangnya 50-60 cm. penampang berbentuk bulat atau bulat telur, yang bulat garis tengahnya 3,5 cm dan yang berbentuk bulat telur lebarnya 5 cm dan tebalnya 3,5 cm. Panjang tempat pegangan 15-20 cm, bulat pegangan berukuran 3 cm. Bagi pemula bidang untuk memukul panjangnya 30-40 cm, lebarnya 10 cm. panjang pegangan 15-20 cm.

### 4) Bola kasti

Bola kasti bagian luarnya dari karet atau kulit, di dalamnya diisi dengan wol kaput, sabut atau ijuk, keliling bola 19-21 cm, berat bola

10-80 gram. Bola harus cukup elastis tidak boleh keras, untuk pemula dapat digunakan pola tennis.

5) Bendera untuk pembantu wasit

Ukuran lebar x panjang 20 x 30 cm. warna menyolok mudah dilihat dan berlainan dengan warna bendera, tiang hinggap dan bendera batas, 3 buah untuk 3 orang pembantu wasit.

6) Tali

Tali untuk garis batas lapangan, ukuran sebesar jari, warna mudah dilihat, panjang  $\pm$  240 cm

7) Pen besi

Pen (paku) besi, panjangnya  $\pm$  17 cm banyaknya minimal 20 buah, pen besi ini digunakan untuk membuat garis batas dengan tali

8) Nomor dada

Nomor dada dibutuhkan sejumlah 30 buah, terbuat dari kain terdiri dari 2 macam warna, masing-masing warna 15 buah, yaitu mulai dari 5-12 untuk pemain inti, sedangkan no 13-15 untuk pemain cadangan.

9) Peluit untuk wasit

Peluit hendaknya dipilih yang mudah ditiup dan berbunyi nyaring sehingga mudah di dengar dari jarak jauh

10) Daftar isi

Untuk daftar isi ini dapat digunakan:

- Kertas dengan perlengkapan pensil
- Karton dengan perlengkapan kapur atau spidol
- Papan tulis dengan perlengkapan kapur atau penghapus
- Sebelum pertandingan hendaknya disediakan kertas daftar nama pemain bagi masing-masing regu bertanding.

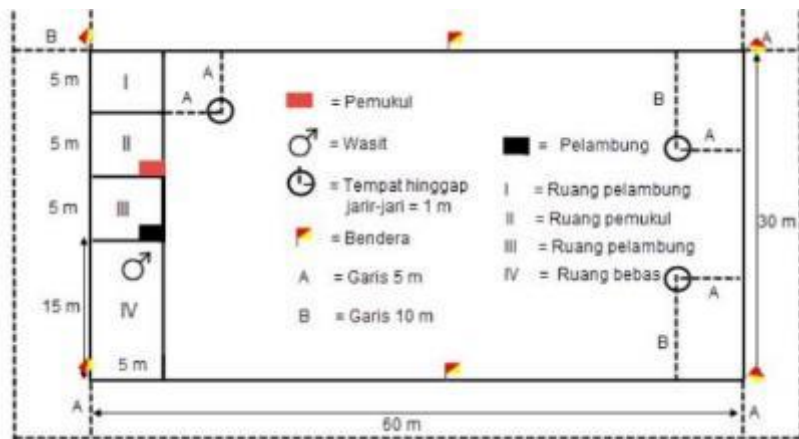
## 11) Perlengkapan pemain

Perlengkapan perorangan dalam pelajaran atau latihan

- Baju untuk olahraga yang dibuat dari bahan yang mudah menyerap keringat
- Celana olah raga

## 12) Lapangan kasti

Lapangan kasti berukuran 65 x 30, terdiri atas tempat wasit, pelambung dan ruang pelambung yang masing-masing berukuran 5 m<sup>2</sup>. di depan ruang pelambung terdapat ruang bebas berukuran 15 m<sup>2</sup>, garis memanjang pada panjang lapangan ke garis daerah permainan selebar 5 m, sedangkan garis disepanjang garis lapangan 10 m.



Gambar 9.1 Lapangan Permainan Kasti

### C. Peraturan Permainan Kasti

Lama permainan kasti ± 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit ditambah dengan waktu istirahat 10 menit. Tiap-tiap regu terdiri dari 12 orang pemain, sebelum permainan dimulai kapten regu menyerahkan daftar nama pemain dan nomor urutnya pada wasit. Pemukul bola

sesuai dengan nomor urutnya. Selama pertandingan urutan no pemain tidak boleh dirubah.

Dan sebelum pertandingan dimulai diadakan undian antara kedua kapten regu dipimpin oleh wasit untuk menentukan mana yang menjadi regu pemukul dan regu lapangan. Tiap-tiap pemain dari regu pemukul yang mendapat giliran pemukul pada saat pembebas ialah pemain dari regu pemukul yang mendapat giliran pemukul pada saat semua kawan-kawannya berdiri di dalam tiang pertolongan atau pada tiang bebas maka ia mempunyai hak atas 3 pukulan.

Pukulan betul adalah, bila bola dipukul melampaui garis batas ruang pemukul, tidak melewati garis penting sebelum bendera batas tengah, dengan terlebih dahulu mengenai tanah, pemain atau tiang pertolongan juga dapat pula melewati garis samping setelah bendera batas tengah.

Pukulan salah adalah, bila bola jatuh diruang pemukul, di atas garis. Jika bola terpukul dengan tangan, jika bola setelah dipukul jatuh mengenai pemukul sendiri, mengenai pelambung atau pembantunya ketika mereka dalam ruang pemukul. Jika bola melambung melewati garis samping sebelum bendera batas tengah dengan tidak mengenai tanah pemain atau tiang pertolongan terlebih dahulu, dan jika bola jatuh/ berguling-guling di dalam ruang bebas, meskipun akhirnya masuk juga ke dalam lapangan.

Sehabis memukul, kayu pemukul harus diletakan di dalam bujur sangkar keluar dari garis besar ruang pemukul, maka sipemukul tidak berhak mendapatkan nilai kecuali kalau ia sebelum menyentuh tiang pertolongan sempat membetulkan letak kayu pemukul sebagai mana mestinya.

Bertukar bebas terjadi pada saat regu lapangan sudah memiliki 3 bola tangkap berturut-turut, pelari pada waktu masuk ke dalam ruang bebas terlanjur melampaui batas belakang, kalau pemain dari regu pemukul ada yang keluar dari ruang bebas. Jika pemain dari regu

pemukul dari batas lapangan permainan. Dan apabila pemukul pada waktu dipukulkan terlepas dari tangan.

Wasit adalah pemimpin pertandingan harus memegang teguh aturan permainan dan harus menjaga agar supaya aturan-aturan permainan oleh pemain dipatuhi dan diikuti dengan seksama. Petunjuk dan keputusan wasit pasti dan harus diturut. Selain memimpin pertandingan wasit bertugas mengawasi proses undian, dan memutuskan terjadinya pergantian pemain, selama bertugas ia dibantu 3 penjaga garis, yaitu 2 orang penjaga garis samping kanan dan kiri, serta satu orang pencatat nilai, penjaga garis samping kanan dan kiri, serta satu orang pencatat nilai. Penjaga garis bertugas memberitahukan tentang pelanggaran yang dilakukan para pemain kepada wasit. Bila ada yang diragukan, wasit bias meminta keterangan dari penjaga garis, akan tetapi wasit tidak diharuskan menurut petunjuknya.

Tanda-tanda peluit yang dibunyikan wasit diantaranya:

1. Satu kali tiupan panjang: Apabila terjadi bertukar tidak bebas, yaitu pemain terkena lemparan lawan.
2. Dua kali tiupan pendek: Apabila pukulan salah, dan bila pukulan tidak kena
3. Dua kali tiupan panjang: Bila terjadi pertukaran bebas, bila bola hilang dan bila wasit akan menghentikan permainan
4. Tiga kali tiupan panjang: Bila bola telah dipegang oleh pelambung, dan dilaksanakan pemanggilan giliran untuk pemukul

#### **D. Cara Bermain Kasti**

Permainan kasti melibatkan 2 regu yang bertanding, tiap regu terdiri atas 12 pemain, dipimpin oleh seorang kapten yang bertugas melakukan pengundian sebelum permainan dimulai. Pengundian diawasi oleh wasit yang memimpin pertandingan.

Regu pemenang undian menempati daerah bebas dan berhak memukul bola yang kalah menempati daerah permainan dan bertugas melambungkan dan menjaga bola. Waktu permainan 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit ditambah 10 menit untuk istirahat.

Permainan kasti memiliki 4 gerakan dasar yaitu: melempar bola datar, menangkap bola, memukul bola, berlari. Setiap anggota regu berhak melakukan sekali pemukulan, kemudian ia harus berlari ke tiang hinggap atau ke tiang bebas, bila berhasil kembali ke daerah bebas dengan selamat, termasuk rekan lainnya maka mendapat nilai 1 dan bila ia bisa memukul bola dengan baik dan kembali langsung ke daerah bebas tanpa diselingi pemukul lain ia mendapat nilai 2.

Sementara regu penjaga berusaha mematikan setiap anggota pemukul, dengan cara melempar bola ke arah regu lawan yang sedang berlari atau mengoperkan bola ke anggota regunya untuk dikenakan pada tubuh lawan. Jika kena maka terjadi pertukaran tempat. Regu penjaga segera berlari menuju tiang hinggap, tiang bebas atau daerah bebas agar tidak dimatikan/ dibakar regu penjaga baru.

Cara lain bagi regu penjaga mematikan regu pemukul dengan menangkap bola yang dipukul regu pemukul secara langsung, sebelum mengenai tanah, sebanyak tiga kali maka mereka mendapat nilai 3 dan bertukar tempat dengan regu pemukul.

Pergantian tempat juga terjadi bila setelah anggotanya regu pemukul terakhir melakukan 3 kali pukulan belum ada regu pemukul yang lain, yang kembali ke daerah bebas, sehingga daerah itu “dibakar” regu penjaga. Caranya dengan membanting bola ke tanah daerah bebas. Setelah permainan berakhir regu yang memperoleh nilai terbanyak dinyatakan menang.

#### **E. Teknik Dasar dalam Bermain Kasti**

Dalam bermain kasti, terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain. Berikut ini adalah teknik dasar permainan kasti, yaitu teknik berlari, melempar, menangkap, dan memukul bola.

## 1. Teknik Melempar Bola

### a. Melempar Bola Menyusur Tanah

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
- Posisi badan membungkuk.
- Ayunkan lengan belakang ke depan melalui bawah.
- Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran.

### b. Melempar Bola Mendatar

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh.
- Badan condong ke belakang, ayunkan lengan dari bawah ke atas.
- Bola dilempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran.

### c. Melempar Bola Melambung

Cara melakukan:

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh.
- Badan condong ke belakang, ayunkan lengan dari bawah ke atas.
- Melempar dengan tangan terkuat. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri berada di depan, begitu sebaliknya.
- Bola dilempar melambung diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan.
- Pandangan mata ke arah sasaran lemparan

#### d. Melempar Bola Memantul Tanah

Cara melakukan:

- Posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan.
- Ayunkan lengan ke arah depan bawah.
- Bola dilempar memantul tanah ke sasaran.

### **2. Teknik Menangkap Bola**

Teknik menangkap bola kasti ada 4 macam, yaitu:

- a. Menangkap Bola Mendatar.
- b. Menangkap Bola Melambung.
- c. Menangkap Bola Menyusur Tanah.
- d. Menangkap Bola Memantul Tanah.

Cara melakukan 4 teknik ini pada dasarnya sama, yaitu:

- Pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola.
- Menangkap dengan kedua tangan dengan kedua telapak tangan dibuka membentuk setengah bola.
- Saat perkenaan bola pertama dengan telapak tangan, diikuti sedikit tarikan tangan ke belakang.

### **3. Teknik Melambungkan Bola**

Teknik melambungkan bola digunakan untuk memberikan umpan yang baik kepada pemukul. Cara melakukan:

- Berdiri tegak, jika melempar dengan tangan kanan, maka kaki kanan berada di depan.
- Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kanan. Badan condong ke depan.

- Putar lengan kanan (yang memegang bola) ke belakang 360°.
- Langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola saat berada di samping paha kanan disertai lecutan pergelangan tangan.

#### **4. Teknik Memukul Bola**

Cara melakukan:

- Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan satu tangan.
- Berdiri menyamping sehingga pelambung berada di samping kiri pemukul.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan siku tangan yang memegang alat pemukul ditekuk.
- Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola.
- Ayunkan alat pemukul dengan meluruskan siku disertai lecutan pergelangan tangan saat bola dalam jangkauan pukulan
- Diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.

Teknik memukul bola ada 3 macam, yaitu:

- a. Memukul Bola Mendatar
- b. Memukul Bola Melambung
- c. Memukul Bola Memantul Tanah.

#### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana sejarah awal mula permainan kasti dan bagaimana perkembangannya hingga saat ini?
2. Apa saja sarana dan prasarana yang diperlukan dalam permainan kasti dan jelaskan fungsi masing-masing?
3. Sebutkan dan jelaskan tiga peraturan utama dalam permainan kasti!
4. Jelaskan secara rinci bagaimana cara bermain kasti yang benar?
5. Apa saja teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain kasti dan jelaskan bagaimana cara melakukannya?
6. Bagaimana permainan kasti berkembang dan populer di Indonesia? Jelaskan berdasarkan sejarahnya!
7. Apa saja posisi pemain dalam permainan kasti dan apa peran masing-masing posisi tersebut?
8. Jelaskan teknik melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti, serta bagaimana efeknya terhadap permainan?
9. Bagaimana teknik dasar dalam bermain kasti dapat mempengaruhi hasil pertandingan?
10. Sebutkan dan jelaskan beberapa sanksi yang bisa diterima pemain apabila melanggar aturan dalam permainan kasti!

## **BAB X**

### **SENAM LANTAI**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami konsep dasar senam
2. Memahami sejarah senam
3. Memahami pengertian senam lantai
4. Menganalisis macam-macam bentuk senam lantai
5. Memahami peraturan senam

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) konsep dasar senam; 2) sejarah senam; 3) pengertian senam lantai; 4) macam-macam bentuk senam lantai; dan 5) peraturan senam.

#### **A. Konsep Dasar Senam**

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agility dan ketepatan (Kusuma, 1977). Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik

Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri senam antara lain:

1. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.

2. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
3. Gerakannya harus selalu terstruktur dan sistematis.

Berdasarkan ciri-ciri di atas, batasan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Pada tingkat sekolah atau junior pertandingan dapat dibatasi pada nomor-nomor tertentu, biasanya senam lantai dan kuda-kuda lompat. Pertandingan tingkat Nasional dan Internasional bagi pria terdiri dari 6 (enam) nomor yakni: senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang-gelang. Sedangkan bagi wanita ada 4 (empat) nomor: senam lantai, kuda-kuda lompat, balok keseimbangan, dan palang bertingkat.

Penilaian diberikan oleh 4 (empat) orang wasit yang dipimpin oleh seorang wasit kepala. Setiap peserta pertandingan harus melakukan 2 (dua) macam rangkaian pada setiap nomor atau alat, satu rangkaian wajib (yang telah ditentukan terlebih dahulu) dan satu rangkaian pilihan atau bebas masing-masing. Nilai seseorang adalah rata-rata dari dua nilai tengah dengan membuang nilai tertinggi dan nilai terendah dari 4 (empat) orang wasit. Pesenam dengan nilai akumulasi tertinggi menjadi juara ke I dalam kategori serba bisa, tertinggi kedua menjadi juara ke II dan seterusnya.

Juara regu ditentukan dengan penjumlahan 5 (lima) nilai terbaik dari 6 (enam) anggota regu pada setiap alat. 6 (enam) peserta terbaik dari semua atlet turut dalam pertandingan final pada tiap-tiap atlet dan nilai akhir yaitu rata-rata dari rangkaian bebas/pilihan dan wajib terdahulu disatukan dengan nilai rangkaian bebas/pilihan dalam final. Nilai ini menentukan urutan pemenang tiap alat.

Para wasit memberikan nilai pada waktu bersamaan. Nilai maksimum adalah: 10,000. Hukuman-hukuman diberikan dengan pengurangan

nilai pada pelaksanaan yang salah, penguasaan yang kurang baik, dibantu orang lain, jatuh dari alat atau melampaui batas waktu. Selain itu dinilai pula faktor kesulitan gerak dan penampilan estetikanya. Besar pengurangannya adalah persepuluhan. Peraturan penilaian direvisi setiap 2 (dua) tahun. Semua gerakan mempunyai faktor kesulitan yaitu: A, B dan yang tersukar adalah C. Rangkaian latihan biasanya terdiri atas sikap-sikap statis yang memerlukan tenaga yang besar disambung dengan gerakan-gerakan berirama yang sesuai. Sementara sejumlah bentuk gerak memerlukan kekuatan yang lain memerlukan mobilitas atau keterampilan

## **B. Sejarah Senam**

Senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam berasal dari kata *Gymnastics*, *Gymnas* berarti telanjang, sebab pada waktu itu orang-orang berlatih tanpa memakai pakaian. Sedangkan *Gymnasium* adalah suatu tempat yang dipergunakan untuk mengadakan latihan senam. Pada zaman itu *Gymnastik* dilakukan dalam rangka upacara-upacara kepercayaan yaitu guna menyembah dewa Zeus. Pada awal permulaan abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr. J.F. Williams, Dr. Dubly Sorgen dan Thomas D. Wood. Frederik Jahn adalah bapak *Gymnastik*, dia mengombinasikan latihan-latihan *gymnastik* dengan pertunjukan-pertunjukan patriotik. Dia juga menemukan beberapa peralatan senam, diantaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang, dan bak lompat. Senam di Negara Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Pada waktu itu namanya "*Gymnastiek*", zaman Jepang dinamakan "*Taiso*". Pemakaian istilah "*senam*" sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport.

## **C. Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari

mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, keterampilan, dan keseimbangan.

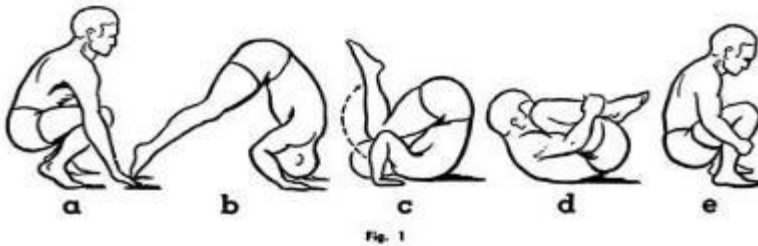
Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dan lainnya. Pesenam pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita tampil diiringi music dalam waktu 90detik. Gerkan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik. Gerakan-gerakan salto harus dikerjakan setinggi bahu.

#### **D. Macam-Macam Bentuk Senam Lantai**

##### **1. Berguling ke depan (Roll Depan)**

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada
- Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun
- Kembali berusaha bangun.



Gambar 10. 1 Berguling ke depan (Roll Depan)

Kesalahan dalam guling depan (roll depan):

- Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat).
- Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping
- Bahu tidak diletakkan di atas matrass saat tangan dibengkokkan.
- Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

Cara memberi bantuan guling ke depan(roll depan):

- Pegang kepala bagian belakang pelaku.
- Membantu mendorong punggung pelaku saat dan duduk.
- Membantu mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha.
- Membantu menekukkan kepala pelaku dan menempatkannya di lantai antara kedua tangan.

## 2. Guling ke belakang (Back Roll)

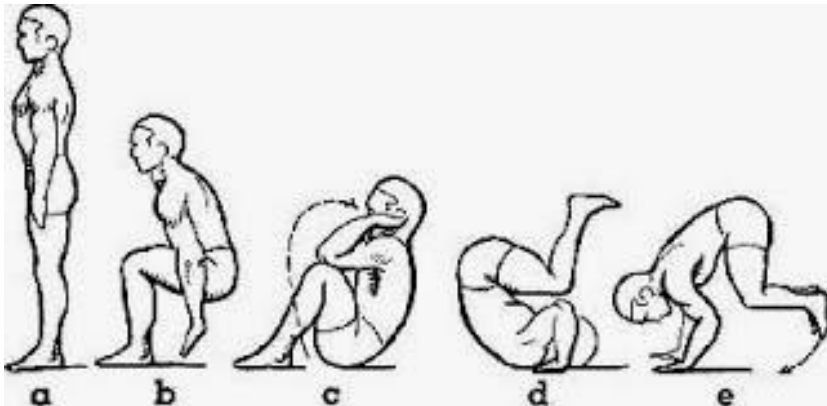
Posisi awal guling ke belakang:

- Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.

- Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- Kedua tangan berada di samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.

Gerakan selanjutnya adalah:

- Jatuhkan pantat ke belakang badan tetap bulat.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.



Gambar 10. 2 Guling ke belakang (Back Roll)

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke belakang:

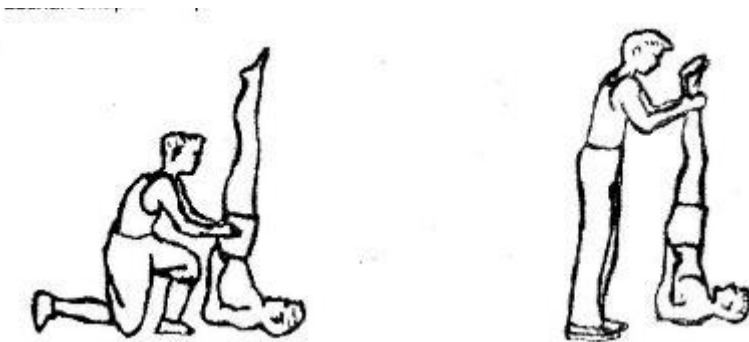
- Penempatan tangan terlalu jauh ke belakang, tidak bisa menolak.
- Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat.

- Salah satu tangan yang menumpu kurang bulat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- Posisi mengguling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping
- Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut (seharusnya telapak)

### 3. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.

- 1) Sikap awal: Tidur telentang dengan lengan di samping badan dan pandangan ke atas, kedua tangan memegang pinggang merapat lantai atau matras.
- 2) Gerakan: Kedua kaki rapat diangkat lurus ke atas, punggung, tungkai, serta jari-jarinya menuju ke atas, sedang yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dan dibantu oleh kedua lengan yang mendorong pinggul bagian belakang. Siku menempel pada lantai atau matras.



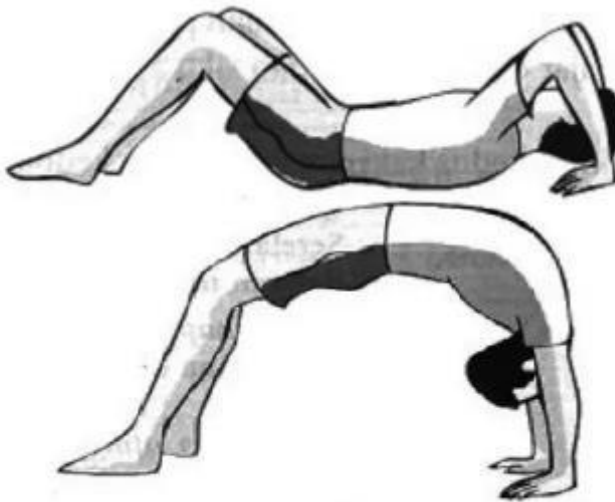
Gambar 10. 3 Sikap Lilin

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan sikap lilin yaitu:

- 1) Pinggang hanya ditopang dengan ibu jari
- 2) Kedua kaki condong ke belakang, sehingga berat untuk ditopang dan tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama
- 3) Kedua kaki condong kedepan
- 4) Penempatan siku-siku tangan terlalu keluar dari garis lebar badan
- 5) Tidak/kurang bertumpu pada pundak

#### 4. Kayang

Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan terlentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.



Gambar 10. 4 Kayang

Gerakan kayang akan mudah dilakukan apabila:

- 1) Memiliki kekuatan otot perut, punggung dan paha.
- 2) Memiliki kelentukan persendian bahu, ruas-ruas tulang belakang, dan persendian panggul.

3) Memiliki kekuatan lengan dan bahu untuk menopang

Sikap kayang dapat dilakukan dari sikap tidur dan berdiri:

Kayang dari sikap tidur

1) Sikap awal:

- tidur telentang.
- kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul.
- kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari di samping telinga.

2) Gerakan ;

- Badan diangkat ke atas, kedua tangan dan kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara 2 tangan.

Kayang dari sikap berdiri

1) Sikap awal:

- Berdiri tegak
- Kedua tangan di samping kaki

2) Gerakan:

- Secara bersama-sama/satu tangan diayunkan ke belakang, kepala tengadah dan badan melenting ke belakang.
- Tahan dan usahakan kedua telapak tangan menyentuh dan menapak pada matras/lantai.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan kayang yaitu:

- Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh.

- Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu.
- Badan kurang melengkung (membusur), disebabkan kurang lemas/lentuknya bagian punggung dan kekakuan pada otot perut.
- Sikap kepala yang terlalu menengadah.
- Kurang keseimbangan.

Cara memberi bantuan dalam gerakan kayang:

- Posisi penolong disamping anak yang melakukan gerakan kayang.
- Membantu mengangkat dan agak membawa punggung/bahu pelaku.
- Membantu menopang punggung/bahu pelaku dan membawanya perlahan ke bawah

### 5. Meroda (*Ratslag*)

Meroda atau gerakan baling-baling dilakukan ke samping untuk empat hitungan, tangandan kaki berputarseperti baling-baling. Meroda merupakan salah satu unsure gerakan senam lantai (floor exercise), dimanaterdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untukmempertahankan sikap seimbang.



Gambar 10. 5 Meroda (*Ratslag*)

Cara melakukan latihan:

- Lakukan latihan hand stand dengan baik dan sempurna.
- Setelah Latihan hand stand, pindahkan berat badan ke kaki kanan bila meroda ke kanan atau kakikiri bila meroda ke kiri.
- Berurutan kaki kiri atau kanan menumpu kembali gerakan hand stand dan seterusnya.

Gerakan meroda atau ratslag:

Dimulai dengan berdiri, kedua tangan direntangkan ke atas, telapak tangan menghadap ke atas depan, kepala tegak, kedua kaki dirapatkan. Tendangkan kaki lurus ke samping dan gerakanlah ke arah matras atau lantai, lengkungkan pinggul dan lutut kiri sambil letakkan tangan kiri pada matras yang diikuti tangan kanan. Angkatlah kaki kanan ke atas dengan hentakkan kakikiri pada matras untuk bisa membuat sikap kangkang di atas kepala. Kembalikan dengan mendaratkan kaki kanan, kemudian kaki kiri dan sebaliknya hentakkan tangan anda agar bisa kembali tegak.

Cara memberikan pertolongan:

- Hand stand di tembok, kemudian kaki kiri dibuka lurus, selanjutnya jatuhkan ke samping badan dengan menekan tangan kanan. Kaki tetap dibuka hingga mendarat di lantai, diikuti dengan bantuan guru dan teman yang lain dengan cara mengangkat badan ke sebelah kanan dan menjaga pinggang.
- Setelah dapat melakukan sendiri, latihan dilakukan dengan menempatkan rintangan di antara kaki dan tangan.

Hal yang harus diperhatikan:

- Saat melakukan meroda, kedua tangan dibuka lebar sama dengan lebar kaki.

- Jalannya kaki dan tangan berurutan secara teratur ke arah samping kanan.

## **E. Peraturan Senam**

Peraturan senam adalah seperangkat aturan yang digunakan untuk menyelenggarakan kejuaraan senam, mengatur mekanismenya, serta membatasi atau menentukan siapa saja yang boleh turut serta di dalamnya, dan bagaimana nilai senam dihasilkan

Untuk kejuaraan-kejuaraan resmi tingkat Internasional, peraturan yang berlaku adalah peraturan yang dikeluarkan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yaitu badansenam Internasional. Peraturan itu dirangkum dalam buku yang dinamakan *technical regulation* (peraturan teknik) yang berlaku atau mencakup aturan untuk semua disiplin senam dan *code of points* yang berlaku khusus untuk masing-masing disiplin. Dalam kejuaraan senam biasa diberlakukan empat jenis kompetisi, yang biasa disebut sebagai kompetisi I, kompetisi II, kompetisi III, dan kompetisi IV. Kompetisi I, atau disebut juga kompetisi penyisihan, diselenggarakan untuk mencari regu atau peserta individual yang bias berlanjut ke kompetisi selanjutnya. Pada kompetisi ini baik peserta beregu maupun peserta individual harus bertanding di semua alat, dengan menampilkan rangkaian bebas. Yang dimaksud peserta beregu adalah enam orang pesenam yang mewakili satu negara/daerah. Hasil kompetisi ini akan menentukan:

- 1) 36 pesenam putra dan 24 pesenam putri terbaik yang akan menjadi finalis serba bisa dikompetisi II.
- 2) 8 pesenam terbaik (baik putra maupun putri) dari setiap alat, yang akan menjadi finalis di setiap alat, dikompetisi III.
- 3) 8 regu terbaik, yang akan melaju ke final beregu di kompetisi IV.

Kompetisi II (kejuaraan perorangan serba bisa). Kompetisi II dimaksudkan untuk mencari juara perorangan serba bisa (seluruh alat), dengancara menjumlahkan nilai pesenam dari seluruh alat.

Pesenam yang nilainya tertinggi dalam seluruh alat menjadi juara serba bisa atau sering juga disebut All Around Champion. Seperti dikatakan sebelumnya, finalis di kompetisi II ini berjumlah 36 orang (pa) dan 24 orang (pi), dengan ketentuan dari satu daerah tidak boleh lebih dari 3 orang pesenam.

Kompetisi III (kejuaraan perorangan peralatan). Kompetisi ini akan menentukan juara dari setiap alat yang dipertandingkan: 6 alat Artistik putra, 4 alat Artistik putri dan 4 alat senam ritmik. (Khusus untuk senam ritmik walaupun alatnya ada 5 alat, tetapi yang dipertandingkan dalam kejuaraan besar hanya 4 alat. Biasanya, tiap tahun alat yang dipertandingkan berubah-ubah). Peserta kompetisi III pada setiap alat adalah 8 orang

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Apa saja konsep dasar yang diterapkan dalam senam?
2. Bagaimana sejarah perkembangan senam, khususnya di Indonesia?
3. Apa pengertian dari senam lantai?
4. Sebutkan dan jelaskan beberapa macam bentuk senam lantai!
5. Apa saja peraturan yang harus ditaati dalam melakukan senam?
6. Bagaimana pengaruh sejarah dalam perkembangan senam saat ini?
7. Apa saja manfaat dari melakukan senam lantai?
8. Jelaskan teknik dasar dalam melakukan senam lantai!
9. Bagaimana pengaruh teknik dasar dalam melakukan senam terhadap hasil latihan?

10. Sebutkan dan jelaskan beberapa sanksi yang bisa diterima oleh pesenam apabila melanggar aturan dalam melakukan senam!

## **BAB XI**

### **SENAM IRAMA**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian senam irama
2. Memahami sejarah keberadaan senam irama
3. Memahami unsur-unsur dalam senam irama
4. Menganalisis macam-macam langkah senam irama
5. Memahami manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh
6. Menganalisis jenis-jenis senam irama

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian senam irama; 2) sejarah keberadaan senam irama; 3) unsur-unsur dalam senam irama; 4) macam-macam langkah senam irama; 5) manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh; dan 6) jenis-jenis senam irama.

#### **A. Pengertian Senam Irama**

Sesuai dengan namanya, senam ini selalu dilakukan dengan iringan musik tertentu, maka dari itu senam ritmik atau irama ini masuk ke cabang senam artistik. Pesenam yang melakukan bisa perseorangan atau kelompok, yang pasti gerakannya selalu memiliki koreografi yang memiliki nuansa akrobatik, tari modern, dan balet.

Senam irama merupakan jenis senam yang memiliki bermacam gerakan dan dilakukan seiring dengan musik yang mengiringinya. Senam ini bukan senam biasa, namun memiliki unsur-unsur yang harus dikuasai para pesenannya, seperti keluwesan, keseimbangan, ketepatan dengan irama, dan lain-lain.

Adapun rangkaian senamnya biasa dimulai dengan berjalan, berlari, melompat, mengayun, atau berputar. Senam ini juga kerap disebut dengan senam ritmik, yang bisa dimainkan dengan alat bantu seperti gada, simpai, tali, pita, dan bola

Dalam olimpiade, senam ritmik juga kerap dijadikan kompetisi, bahkan sampai ke taraf internasional. Perannya dalam Olimpiade ini juga menjadi salah satu pembeda dengan senam aerobik, yang hanya dilakukan untuk sekedar menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Terlebih lagi ketika melakukan senam aerobik, biasanya akan dipandu oleh seorang pemandu senam.

Sampai saat ini senam jenis ini hanya diperuntukkan bagi kaum hawa saja. Namun pada akhirnya, Jepang menjadi negara yang memelopori senam irama putra. Adapun pelopor senam ini awalnya berasal dari Eropa, dan diprakarsai oleh beberapa pakar di bidang seni.

Lalu pada perkembangannya, senam ini banyak mengadopsi teknik pada tari balet, sehingga senam ritmik ini lebih banyak digandrungi oleh para perempuan. Maka dari itu, sampai sekarang pun, gerakan senam masih identik dengan kaum perempuan, sehingga para kaum hawa lah yang banyak menggeluti senam irama.

## **B. Sejarah Keberadaan Senam Irama**

Ada beberapa nama tokoh yang berpengaruh terhadap sejarah senam irama. Mereka ini adalah Jean George Noverre (1727-1810), Rudolf Bode (1881-1970), dan Francia Delsartre (1811-1871). Mereka percaya bahwa ekspresi gerak yang diciptakan oleh seseorang menggunakan tubuhnya dengan rangkaian gerak tertentu amatlah penting.

Gagasan ketiganya inilah yang kemudian memunculkan senam irama. Namun gagasan tersebut kemudian diteruskan oleh seorang Peter Henry Ling, yang pada abad ke 19 membuat Swedish System (Sistem Swedia), yaitu sebuah gerakan bebas yang pada akhirnya berkembang menjadi gymnastic estetik. Gymnastic ini menuntut seorang atlet

untuk mengekspresikan diri dengan emosi dan perasaannya melalui gerakan tubuh.

Pada perkembangannya, ide tersebut dilanjutkan oleh Catharine Beecher, seorang pendiri Western Female Institute tahun 1837 di Ohio, Amerika Serikat. Ia membuat sebuah program dengan nama *grace without dancing*, yang meminta para pesenam perempuan untuk melakukan senam dari gerakan sederhana ke gerakan kompleks dengan iringan musik. Sejak inilah mulai banyak bermunculan gagasan tentang tubuh, ekspresi tubuh, serta musik dan berbagai jenis gerakan (Brick, 2007).

Kemudian, pada tahun 1900, sebuah sekolah bernama Gymnastic Rhythmic Swedia serta sekolah gymnastic lainnya mengembangkan gaya tersebut dengan berbagai kombinasi. Setelah itu pada tahun 1929, Hinrich Medau, mendirikan sebuah sekolah di Berlin sekaligus menciptakan sebuah gagasan gymnastic modern.

Ia menciptakan gymnastic modern dengan gaya berbeda dari sebelumnya, namun tetap mempertahankan dasar-dasar dari gaya sebelumnya. Medau ini juga yang kemudian mempelopori adanya sebuah sistem gerak senam menggunakan berbagai jenis alat, seperti tali, bola, pita, simpai, dan gada. Pertunjukan yang dilakukan oleh Medau ini selanjutnya menampilkan sesuatu yang beda, seperti pertunjukan balet kontemporer, akrobat, dan tari.

Lambat laun gerakan-gerakan gymnastic tersebut menjadi senam irama, yang dilombakan dalam sebuah kompetisi. Tahun 1940 kompetisi senam irama mulai digelar di Rusia. FIG sendiri di tahun 196 mulai memasukkan senam irama ini menjadi salah satu dari cabang senam. Awalnya senam ini diberi nama gymnastic, kemudian berubah menjadi gymnastic Rhythmic, dan perubahan terakhir menjadi gymnastic ritmik atau senam irama.

Dari sini kemudian muncul pertandingan bertaraf internasional. Pertandingan individu pertama kali dilaksanakan di Budapest tahun 1963. Setelah itu pertandingan kelompok atau grup mulai

dilaksanakan di Denmark pada tahun 1967. Baru kemudian di tahun 1984 cabang lomba dengan kategori individu ini masuk Olimpiade di Los Angeles. Sementara kompetisi untuk kategori kelompok atau grup baru dimulai tahun 1996 saat Olimpiade Atlanta.

### **C. Unsur-unsur dalam Senam Irama**

Seperti yang sudah disebutkan di atas, senam irama mempunyai beberapa unsur. Berikut adalah unsur-unsurnya:

#### **1. Keindahan**

Sebagai senam yang memakai ritme, maka gerakan senam ini mempunyai unsur keindahan. Di mana senam ini berasal dari wilayah pertunjukan, sehingga unsur keindahan gerakan menjadi poin penting dalam senam irama.

#### **2. Keterampilan**

Unsur kedua dari senam ini adalah keterampilan. Dalam senam ritmik, yang menjadi nilai salah satunya adalah kreativitas atau keterampilan dalam menggerakkan badan serta membuat sebuah koreografi. Jika senam ini sedang dilombakan, maka nilai yang paling banyak perhitungannya biasa berasal dari keterampilan gerakan. Semakin luwes dan variatif gerakan yang dibuat, nilainya pun semakin tinggi.

#### **3. Keluwesan**

Selanjutnya ada keluwesan, di mana unsur ini juga menjadi penanda seberapa dalam seseorang melakukan senam. Sebab keluwesan dapat tercipta dari cara menyusun koreografi dan latihan secara teratur. Selain terpancar dari gerakan tubuh, keluwesan juga didapat dari gerakan lainnya.

#### **4. Kelenturan**

Unsur keempat adalah kelenturan, yang juga menjadi hal penting. Sebab senam irama juga erat kaitannya dengan nuansa balet dan akrobatik, yang gerakannya harus lentur. Selain itu keduanya juga

harus diikuti dengan gestur tubuh yang biasa memakai persendian ekstrim serta lekukan-lekukan tubuh.

#### 5. Kekuatan

Setiap senam tentu membutuhkan energi. Ketika melaksanakan senam ini, Anda juga harus memiliki kekuatan. Kekuatan juga dibutuhkan dalam melakukan berbagai gerakan senam irama. Tanpa kekuatan, tentu gerakan senam tidak akan ada artinya.

#### 6. Keseimbangan

Lalu ada unsur keseimbangan dalam melakukan gerakan senam irama. Unsur ini terutama dipakai ketika melangsungkan koreografi yang cukup rumit. Gerakan senam yang sulit juga membutuhkan keseimbangan, seperti memutar badan dengan satu kaki, atau menangkap bola.

#### 7. Ketepatan irama

Unsur terakhir dalam gerakan senam irama adalah ketepatan setiap gerakan dengan irama. Sebab senam ini tak hanya bergantung pada hitungan ketukan saja. Seorang atlet senam ritmik pun harus melakukan penghitungan waktu saat alat harus dilempar dan ditangkap. Selain itu, setiap gerakan juga harus sesuai dengan ketukan musik yang diputar.

Prinsip gerakan-gerakan dalam senam irama ditentukan oleh:

##### 1. Irama

Pada dasarnya irama telah dikenal oleh mahasiswa semasa di Sekolah Menengah Pertama maupun di sekolah Menengah Atas, misalnya irama:  $2/3$ ,  $3/4$ ,  $4/4$  dan sebagainya.

##### 2. Kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas).

Prinsip kelentukan dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan yang tekun dan akan makan waktu yang cukup lama.

##### 3. Kontinuitas Gerakan

Kontinuitas gerakan akan diperoleh dari rangkaian gerak-gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan. Ini membutuhkan latihan yang tekun dan cukup lama. Maka demi terciptanya keserasian dalam gerak irama harus dikuasai secara matang. Sebelum menginjak pada latihan dengan alat seperti pita, bola, gada, tali dan simpai, terlebih dahulu harus mengenal dan menguasai latihan dasar yaitu: macam-macam langkah, ayunan lengan dan sikap tubuh/posisi tubuh di dalam melakukan latihan (Husnul, 2010).

Karena sifat tekanan seperti hal-hal tersebut di atas itu lebih banyak dimiliki oleh putri, maka senam irama umumnya dilakukan oleh putri.

#### **D. Macam-Macam Langkah Senam Irama**

##### **1. Langkah biasa (looppas)**

Gunakan irama 2/4 (dd), 3/4 (ddd), 4/4 (dddd) diambil sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan lepas di samping badan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan dengan meletakkan tumit di depan telapak kaki kiri lalu baru ujung jari kaki yang terakhir. Bilangan “dua” ganti langkah kaki kiri. Ingat, di dalam melangkah lutut harus mengeper, tumit harus dijatuhkan.

##### **2. Langkah rapat (bijtrekpas)**

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan ka ki kiri ke depan. Bilangan “dua” kaki kanan melangkah dan letakkan telapak -telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri, lutut mengeper. Berikutnya ganti kaki kanan melangkah, kiri rapat, ngeper. Lebih tepat gunakan irama 3/4 (ddd) dan 4/4 (dddd).

##### **3. Langkah kesetimbangan (balanspas)**

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Pada bilangan “dua” kaki kanan menyusul dan sebelum kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki

kanan mundurmerapat tetapi tidak ada saat berhenti. Irama 3/4 (ddd) dan 4/4 (dddd).

#### 4. Langkah depan (galoppas)

Untuk memudahkan belajar galoppas ini langkah bijtrekpas sampai lancer baru ke galoppasyang sebena rnya. Sikap tegak kaki kanan. Pada bilangan "satu" langkahkan kaki kanan. Bilangan"dua" kaki kiri menyusul dan bersama -sama kaki kanan melangkah lagi (satu-hep-dua). Selanjutnyalangkahkan kaki kiri disusul langkah kaki kanan, kemudian langkah kaki kiri lagi. Irama 3/4 (ddd) atau4/4 (dddd).

#### 5. Langkah tiga (wallpas)

Harus menggunakan irama 3/4 (ddd). Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan "satu"langkahkan kaki kanan lebar ke depan (selebar langkah normal). Bilangan "dua" langkahkan kaki setengah lang kah dan angkat tumit. Bilangan "tiga" langkahkan kaki kanan setengah langkah dan angkat, selanjutnya ganti mulai kiri.Koreksi: lutut jangan ditekuk, pandangan ke depan.

#### 6. Langkah silang (kruispas)

Sikap tegak anjur kiri. Pada bilangan "satu" silangkan kaki kiri di muka kaki depan. Bilangan "dua" kaki kanan langkah ke samping kanan. Kruipas: dapat mengambil sikap tegak langkah. Irama 2/4 (dd).

#### 7. Langkah samping (zijpas)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan "satu" langkahkan kaki kanan ke sampingkanan. Bilangan "dua" langkahkan kaki kiri rapatkan kaki kanan (langkah rapat -samping rapat). Irama2/4 (dd).

#### 8. Langkah ganti (wisselpas)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan "satu" langkahkan kaki kanan ke depan.Bilangan "dua" tepat saat mengucapkan "du" putar kaki kiri dan bersama - sama dengan "a" letakkan kaki kiri dan langkahkan kaki kanan ke depan dengan cepat. Langkah berikutnya mulai dengan kakikiri. Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd).

### 9. Langkah lingkaran (huppelpas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Bilangan “dua” angkat kaki kanan hingga sikap paha kurang lebih 90° (kiri -kanan-kanan-kiri). Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd)

### 10. Langkah pantul (kaatspas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, kaki kanan angkat. Bilangan “dua” (langkah) letakkan kaki kanan ke tempat semula, angkat kaki kiri. Latihan mulai dari kaki kanan pula. Langkah pantul ini bisa dikerjakan, ke samping dan samping ke sampingsilang. Sikap: tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan kaki kiri. Angkat. Irama 4/4. Variasi I: muka-belakang-kiri-kanan. Variasi II: muka-belakang-samping-silang.

### 11. Langkah silang lingkaran (schaatsenrijderpas)

Sikap tegak langkahkan kaki kiri. Pada bilangan “satu” angkat kaki kiri, tekuk pada pahasilangkan paha kiri di depan kaki kanan. Bilangan “dua” letakkan kaki kiri. Bilangan “tiga” dan “empat” ganti kaki kanan. Irama 2/4, 4/4.

### 12. Langkah putar silang (draipas)

Sikap langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” angkat dan langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Bilangan “dua” putar badan 180° ke kiri dan langkahkan kaki kanan, hingga menghadap ke arah sebaliknya. Bilangan “tiga” putaran dilanjutkan, angkat kaki kiri dengan putaran melalui belakang kakikiri diletakkan di samping kaki kanan kembali ke hadap semula. Jika mulai dengan tegak anjur, maka pada bilangan “satu” kaki kiri tinggal memegang mengangkat pada “sa” dan diletakkan lagi pada “tu” (angkat – putar – samping – belakang).

Berikut ini model latihan tubuh dengan sikap berdiri:

1. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan di samping badan

Bilangan "1" langkahkan kaki kiri ke samping kiri kedua lengan lurus ke atas. Bilangan "2" liukkan badan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan ke kiri. Kaki kanan lurus, kaki kiri ditekuk. Bilangan "3" tegak kembali. Bilangan "4" kaki kiri rapat, kedua lengan kembali ke samping badan Irama 4/ 4 atau 2/4.

2. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan

Bilangan "1" putar lengan kanan ke samping kanan badan, langkahkan kaki kanan ke belakang. Bilangan "2" liukkan badan ke samping kiri, lengan kanan di samping atas kepala. Bilangan "3" badan tegakkan, lengan kanan ayunkan kembali ke depan pada bilangan "4". Irama 4/ 4.

3. Sikap permulaan tegak anjur kaki kiri kedua lengan ke samping kanan

Bilangan "1" dan "2" putar kedua lengan ke muka badan satu setengah lingkaran berakhir pada bilangan "2" di sebelah kiri dan kaki kanan di angkat lurus ke samping. Bilangan "3" dan "4" putar kembali ke arah kebalikan. Irama 4/ 4.

4. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan dengan meluruskan ke depan

Bilangan "1" ayun lengan ke belakang. Bilangan "2" ayun kembali ke depan. Bilangan "3" dan "4" putar kedua lengan melalui bawah di samping badan. Bilangan "5", "6", "7", "8", latihan yang sama dengan arah kebalikan. ingat, lutut selalu mengeper.

5. Sikap permulaan anjur kaki kiri, ke samping kiri kedua lengan rentangkan

Bilangan "1" ayun kedua lengan silang dimuka badan. Bilangan "2" ayun lengan kembali. Bilangan "3" ayun kedua lengan silang ke belakang badan. Bilangan "4" ayun lengan kembali. Ingat pindahkan berat badan. Bilangan "5", "6" ulang "1", "2" bilangan "1", "2" bilangan "7", "8" ulang "3", "4".

6. Sikap permulaan anjur kiri ke samping kiri kedua lengan rentangkan ke samping

Bilangan "1" ayun kedua lengan silang dimuka badan. Bilangan "2" ayun kembali. Bilangan "3" dan "4", putar kedua lengan silang dimuka badan. Bilangan "5" ayun kedua lengan kesamping. Bilangan "6" ayun kembali bilangan "7" dan "8" putar kedua lengan keluar (ke samping). Ingat pindahkan berat badan. Irama  $4/4$  dan  $3/4$ .

7. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri, kedua lengan dimuka dada

Bilangan "1" langkahkan kaki kiri silang ke kanan kedua lengan terlenta ng pandangan ke tangan kiri. Bilangan "2" kembali kesikap semula. Bilangan "3" langkahkan kaki kanan. Bilangan "4" kembali kesikap semula. Ingat: langkahkan kaki dengan dengan ujung kaki dulu dan mengeper. Irama  $4/4$ . Dapat juga  $2/4$ .

8. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan

Bilangan "1" langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas. Bilangan "2" pindahkan berat badan ke belakang, sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujungkaki, pandangan keperut. Bilangan "3" tegak kembali. Bilangan "4" kaki kiri rapatkan dan kedua lengan bersikap kembali kesikap semula. Bilangan "5", "6", "7", "8", latihan yang sama ganti kaki. Ingat: waktu melangkah loncatan ke depan. Irama  $4/4$  atau  $2/4 - 3/4$ .

Berikut ini contoh sebuah rangkaian yang pendek dan sederhana

1. Mulai dengan sebuah sikap awal, lalu ke posisi berlutut, dilanjutkan dengan berguling pada perut kemudian duduk sambil berputar.
2. Bangun, berdiri lakukan putaran badan setengah lingkaran dan lakukan lari dua langkah ke depan lakukan dengan split laeps.
3. Langkah ke depan dan tiga kali putaran badan ayunan satu tungkai ke belakang dilanjutkan membuat sikap setimbang.
4. Langkah ke depan lanjutkan badan merunduk (body wave) lalu lentingkan ke belakang.
5. Lakukan dua langkah lari dengan waltz steps dan cat leap ke depan.
6. Langkah ke depan dan lakukan arabesque hop lalu kaki ayunkan ke depan.
7. Melangkah ke depan, langkahkan kaki bersama-sama (kedua kaki rapat) dan lakukan sebuah loncatan “rasa” dari tolakkan kedua kaki dengan mendarat satu kaki.
8. Badan berputar kemudian badan dilentingkan ke belakang.
9. Melangkah ke depan, dan melangkah lagi lakukan doublepirouette

#### **E. Manfaat Senam Irama bagi Kesehatan Tubuh**

Senam irama termasuk salah satu jenis olahraga yang banyak diminati oleh para kaum hawa. Karena masuk ke dalam daftar olahraga, tak heran jika senam ini memiliki banyak manfaat kesehatan bagi tubuh.

Salah satunya adalah dapat membakar lemak berlebih pada tubuh. Setiap unsur pada gerakan senam seperti keluwesan dan keseimbangan harus dilakukan sesuai dengan iringan musik yang digunakan.

Jadi, sebenarnya olahraga ini bisa dibilang bertolak belakang dengan olahraga berat seperti bersepeda, berenang, atau jogging. Olahraga tersebut membutuhkan kekuatan paru-paru dan jantung. Namun meski dalam senam irama tidak membutuhkan keduanya, banyak manfaat kesehatan bagi tubuh yang melakukan senam. Berikut adalah beberapa manfaat senam ritmik ini:

#### 1. Melatih keseimbangan

Keseimbangan menjadi salah satu unsur senam yang perlu dipenuhi. Dengan unsur inilah, Anda juga bisa melatih keseimbangan pada tubuh. Sehingga dapat membantu menjaga postur tubuh dan meminimalkan risiko pembengkokan pada tulang belakang.

#### 2. Menambah kekuatan otot

Jika Anda sudah sering melakukan senam irama, maka jaringan otot pada tubuh akan semakin kuat dan lentur. Sebab ada banyak gerakan ringan yang bisa dilakukan saat senam. Hal tersebut tentu membuat tubuh jadi lebih banyak menjangkau gerakan-gerakan.

Apalagi semakin lama berlatih, otot-otot juga akan lebih nyaman digerakkan. Jadi dengan senam irama, Anda memiliki kesempatan untuk mencegah tubuh mengalami cedera ketika harus melakukan banyak aktivitas atau gerakan fisik dalam kegiatan sehari-hari.

#### 3. Mengoptimalkan fungsi otak

Manfaat ketiga dari senam ini yaitu dapat mengoptimalkan fungsi otak. Sebab ketika senam berlangsung akan ada irama yang harus diperhatikan. Iringan alunan musik yang menjadi irama ini dipercaya mampu menurunkan hormon yang bisa membuat stres, seperti hormon kortisol dan epinefrin. Kedua hormon tersebut nantinya akan menjadi antidepresan dalam bentuk norepinefrin.

#### 4. Membantu menyetatkan mental

Keempat manfaat yang bisa didapat adalah kesehatan secara mental. Berdasarkan sebuah penelitian disebutkan, anak-anak yang

melakukan senam irama dapat memiliki kemampuan memecahkan masalah dan fokus yang jauh lebih baik. Sehingga nilai akademik anak-anak pun akan meningkat. Kemudian bagi orang dewasa, senam ritmik ini dipercaya bisa menghilangkan stres dan menjaga kesehatan mental mereka.

#### 5. Meningkatkan fleksibilitas pada anak

Kelima, bagi anak-anak yang sering melakukan senam irama, tentu sudah tahu bahwa gerakan senam ini sebenarnya cukup rumit. Kesulitan tersebut karena biasanya akan menuntut elastisitas tubuh yang bagi beberapa anak perlu latihan khusus.

Jadi ketika gerakan ini dilakukan secara rutin, dapat membantu anak mendapatkan fleksibilitas dan stabilitas, sehingga membuat otot mereka lebih kuat. Selain itu, dengan senam ini anak-anak juga dapat meningkatkan nafsu makan dan metabolisme tubuh.

#### 6. Melatih konsentrasi anak

Dalam melakukan setiap gerakan pada, tak hanya fisiknya saja yang harus aktif. Namun juga harus mengaktifkan fokus di setiap gerakan yang sudah direncanakan.

Apalagi saat senam, selain memperhatikan gerakan, Anda juga harus mendengarkan irama, sehingga gerakan dapat lebih harmonis dengan irama yang ada. Dengan begitu, ingatan dan juga perhatian pun ikut dilatih di sini. Maka dari itu, selain melatih tubuh secara fisik, senam ritmik juga melatih fokus dan konsentrasi.

#### 7. Membantu meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri pada anak

Ada banyak unsur yang harus dipenuhi saat melakukan senam ini, seperti keluwesan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan juga keanggunan. Dengan begitu banyak unsur, tentu akan ada banyak hal yang dipelajari oleh anak saat senam. Hal tersebut ternyata juga mampu membantu anak lebih aktif dan percaya diri.

Sebab dalam melakukan gerakan mereka harus maksimal dan akan dinilai oleh instruktur atau pelatih. Anak pun pada akhirnya juga akan belajar lebih percaya diri dalam bergerak dan menghargai kemampuan dirinya. Sebab gerakan senam juga tidak semuanya mudah dilakukan. Ada berbagai gerakan yang butuh latihan berkali-kali supaya nampak luwes dan anggun.

## **F. Jenis-jenis Senam Irama**

Seiring berkembangnya zaman, senam irama yang dulu disebut dengan rhythmic gymnastic, kini tak hanya dilakukan dengan tangan kosong. Beberapa perlombaan untuk senam irama telah memakai alat bantu sebagai properti senam, seperti pita, bola, simpai, gada, dan tali. Kelima alat senam ini bisa dimainkan baik secara beregu maupun perorangan. Untuk mengetahui jenis-jenis senam irama dengan alat, simak penjelasan di bawah ini:

### **1. Senam irama dengan alat bola**

Alat pertama yang umum dipakai dalam senam ritmik yaitu bola. Adapun bola yang dipakai adalah berukuran sedang, tidak terlalu kecil atau terlalu besar. Asalkan bola tersebut mudah dipegang, maka Anda bisa menjadikannya sebagai alat bantu saat berolahraga. Bola ini biasanya terbuat dari karet atau plastik. Dalam beberapa kompetisi, bola yang dipakai memiliki diameter 18-20 cm dengan berat 400 gram. Gerakan memakai bola diantaranya adalah dengan melempar bola ke atas dan menangkapnya kembali, atau bisa dengan menggelindingkan bola ke arah pesenam.

### **2. Senam irama dengan alat pita**

Pita atau ribbons juga bisa dijadikan alat saat dalam senam ini. Pita yang dipakai berasal dari bahan yang halus seperti kain satin. Panjang pita biasanya 6 meter, belum termasuk tongkat pegangannya. Untuk berat pitanya sendiri sekitar 35 gram. Lalu tongkat yang dipakai berasal dari kayu atau bambu dengan panjang 50-60 cm dan diameter 1 cm. Gerakan senam dengan tongkat pita ini seperti mengayun,

berbelit-belit seperti ular, membentuk angka 8, spiral, serta berbagai macam lemparan.

### 3. Senam irama dengan alat simpai

Selanjutnya ada jenis senam irama yang memakai simpai atau hoops. Simpai ini boleh dibuat dari bambu, kayu ataupun plastik. Untuk beratnya disarankan kurang dari 300 gram dengan warna bebas. Biasanya ada yg memakai warna kuning, putih, atau campuran. Lalu diameter atau garis tengah yang diukur dari dalam panjangnya sekitar 80-90 cm. Adapun gerakan yang biasa dilakukan dengan simpai yaitu dengan bergerak sambil memegang simpai memakai satu atau dua tangan. Simpai kemudian bisa dilemparkan, digelindingkan, atau digerakkan sesuai teknik lainnya. Ada beberapa cara untuk memegang simpai yang harus dikuasai pesenam, yaitu reserve grip, outside grip, mixed grip, dan reguler grip.

### 4. Senam irama dengan alat tali

Jenis senam berikutnya yaitu menggunakan tali. Kali ini, tak ada pegangan khusus. Tali yang dipakai merupakan tali dengan bahan halus. Panjangnya bisa disesuaikan dengan tinggi badan pesenam. Cara mengukurnya bisa dengan menginjak bagian tengah tali, kemudian tangan kanan dan kiri memegang ujung tali dan meletakkannya di depan bahu. Tali yang digunakan dimainkan dengan cara apapun, asalkan dikuasai penuh oleh pesenam. Contohnya yaitu dengan melempar tali ke atas, atau loncat sambil melewati tali ke atas bawah.

### 5. Senam irama dengan alat gada

Alat terakhir yang dipakai dalam gerakan senam irama adalah gada. Gada ini umumnya terbuat dari kayu ataupun plastik. Bentuk gada hampir mirip botol dengan panjang 40-50 cm dan berat kurang lebih 150 gram. Gerakan dengan alat gada pada jenis senam ini antara lain yaitu mengayun, melempar dan menangkap, memutar, memukul, dan gerakan lainnya. Adapun senam gada dan keempat jenis senam

lainnya dilakukan di atas matras berukuran 12×12 dengan iringan musik.

## **Latihan Soal**

### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Apa pengertian dari senam irama dan apa saja ciri khasnya?
2. Bagaimana sejarah awal mula senam irama dan bagaimana perkembangannya hingga saat ini?
3. Sebutkan dan jelaskan unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam senam irama!
4. Apa saja macam-macam langkah dalam senam irama dan bagaimana cara melakukannya?
5. Apa saja manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh?
6. Sebutkan dan jelaskan jenis-jenis senam irama!
7. Bagaimana pengaruh sejarah dalam perkembangan senam irama saat ini?
8. Apa saja alat yang digunakan dalam senam irama dan apa fungsi masing-masing alat tersebut?
9. Bagaimana unsur-unsur dalam senam irama dapat mempengaruhi efektivitas latihan?
10. Sebutkan dan jelaskan beberapa teknik dasar dalam senam irama dan bagaimana cara melakukannya!

## **BAB XII**

### **PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami sejarah permainan gobak sodor
2. Memahami peraturan permainan gobak sodor
3. Memahami teknik dan cara permainan gobak sodor
4. Memahami manfaat permainan gobak sodor
5. Memahami filosofi dan eksistensi permainan gobak sodor

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) sejarah permainan gobak sodor; 2) peraturan permainan gobak sodor; 3) teknik dan cara permainan gobak sodor; 4) manfaat permainan gobak sodor; dan 5) filosofi dan eksistensi permainan gobak sodor.

#### **A. Sejarah Permainan Gobak sodor**

Gobak sodor merupakan permainan tradisional yang bersifat kelompok. Keberadaan permainan gobak sodor dalam masyarakat sudah cukup lama, namun kini tampaknya sedang mengalami penurunan. Permainan ini sudah tidak banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari khususnya di kalangan anak-anak. Hal itu di samping karena pengaruh dari kemajuan pengetahuan serta sosial ekonomi masyarakat, dan juga karena semakin sulit menemukan arena yang memadai untuk bermain gobak sodor. Ada dua pendapat tentang asal usul permainan gobak sodor. Pertama, mengatakan bahwa permainan gobak sodor dari luar negeri yaitu berasal dari bahasa asing *go back to door*.

Dikarenakan lidah orang Jawa sulit mengucapkan, maka agar lebih mudah diingat dan diucapkan akhirnya menjadi gobak sodor. Sedangkan pendapat kedua, mengatakan bahwa permainan tersebut

berasal dari dalam negeri yang terdiri dari dua kata yaitu gobak dan sodor. Gobak berarti bergerak dengan bebas kemudian menjadi nggobak yang berarti berjalan memutar, sedang sodor berarti watang yaitu semacam tombak yang memiliki mata tombak yang tajam. Namun, dalam permainan ini sodor adalah penjaga garis sumbu atau garis sodor yang berada di tengah membelah arena permainan. Garis tersebut digunakan lalu lintas si odor untuk mempersempit ruang gerak lawan sehingga mudah dimatikan.

## **B. Peraturan Permainan Gobak sodor**

### **1. Waktu permainan Gobak sodor**

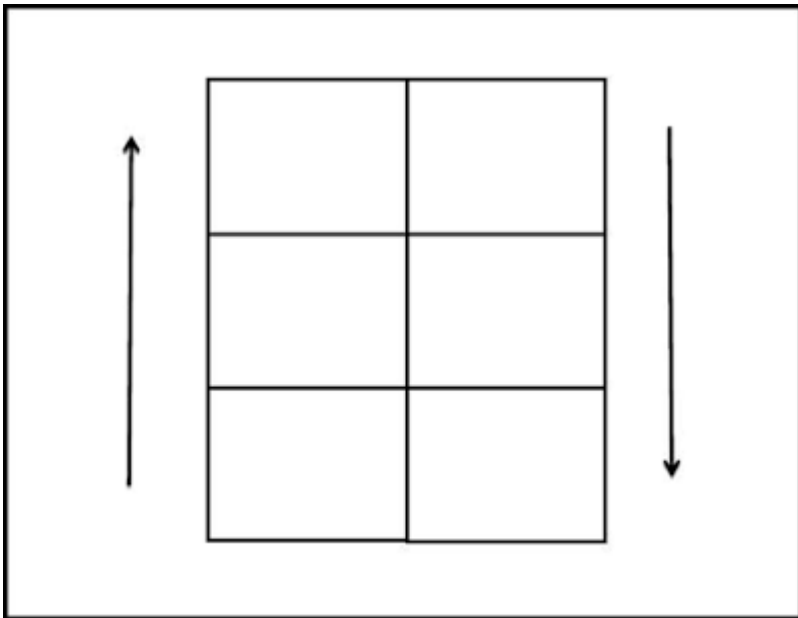
Dalam permainan gobak sodor sebenarnya tidak ada ketentuan mengenai waktu untuk bermain. Artinya permainan gobak sodor bebas dilakukan kapan saja jika anak menginginkan. Meskipun demikian para pelaku permainan tentu harus tahu waktu kapan bisa bermain. Hal ini dikarenakan permainan gobak sodor membutuhkan pelaku yang relatif banyak. Pada umumnya permainan ini dilakukan setelah anak-anak tidak begitu terikat pekerjaan yang cukup penting, misalnya sudah selesai membantu orang tua atau sudah pulang sekolah. Menurut Informan: pada masa lalu permainan gobak sodor sering dimainkan pada saat terang bulan, sekarang sudah tidak lagi. Kalau sekarang permainan tersebut hanya dilakukan pada siang hari, bahkan kadang-kadang dipertandingkan atau diperlombakan.

### **2. Tempat Permainan Gobak sodor**

Dikarenakan pelaku dalam permainan gobak sodor jumlahnya relatif banyak, maka tempat atau arena permainannya juga membutuhkan tempat yang relatif luas. Permainan ini dapat dilaksanakan di halaman rumah atau sekolah yang luas dan datar. Arena permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 16 x 8 meter. Arena tersebut kemudian dibagi menjadi beberapa bujur sangkar (d disesuaikan jumlah pemain yang jadi) misalnya 8 anak maka arena dibagi menjadi 6 kotak dan satu menjadi sodor yaitu anak yang bermain di garis tengah.

### 3. Alat Permainan Gobak sodor

Permainan gobak sodor tidak memerlukan peralatan khusus. Permainan tersebut hanya memerlukan arena atau halaman yang cukup luas dan rata. Di halaman tersebut kemudian dibentuk tiga persegi panjang dengan satu garis vertikal dan 4 atau lebih garis horizontal (sesuai dengan jumlah pemain) menggunakan alat atau benda lain misalnya sebuk gergaji, kapur atau menulis batang kayu apabila arena tanah lapang, dan lainnya yang dirasa tidak akan mengganggu jalannya permainan. Berikut ini adalah gambar arena permainan tradisional gobak sodor:



Gambar 12.1 Lapangan Permainan Gobak sodor

### 4. Peserta Permainan Gobak sodor

Permainan gobak sodor adalah permainan yang jumlah pemainnya relatif banyak dan harus genap dan dibagi menjadi dua kelompok. Jumlah pemain disesuaikan dengan jumlah garis yang melintang di arena tersebut, misalnya jumlah garis melintang 4 buah, maka jumlah

pemainnya  $4 \times 2 = 8$  anak. Jumlah tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok misalnya A dan P. Peserta permainan gobak sodor berumur antara 10-15 tahun (usia sekolah dasar). Oleh karena anak seusia tersebut dipandang sudah pandai mengatur siasat, punya tenaga yang dibutuhkan serta kelincahan sehingga tidak mudah tersentuh lawan. Permainan gobak sodor pada umumnya digemari oleh anak laki-laki. Namun tidak tertutup kemungkinan anak perempuan pun bisa melakukan permainan ini.

### **C. Teknik dan Cara Permainan Gobak sodor**

Persiapan Apabila anak-anak sudah berkumpul dan bersepakat untuk bermain gobak sodor, selanjutnya mereka akan bersama-sama membuat arena yang akan digunakan untuk bermain, misalnya membuat garis-garis batas dengan menggunakan kapur. Setelah arena permainan selesai dibuat, selanjutnya mereka membentuk dua kelompok dengan cara undian atau hompimpah. Kemudian salah satu peserta melakukan suit untuk menentukan menang atau kalah. Mereka yang suitnya menang menjadi satu kelompok sebagai pemenang, misalnya X (terdiri dari a, b, c, d) sedangkan yang kalah menjadi satu kelompok Y (terdiri dari p, q, r, s). Kelompok yang menang pinsut (X) akan bermain terlebih dahulu. Sementara yang kelompok kalah (Y) harus berdiri menjadi penjaga garis dengan garis lintang dan garis bujur tengah, untuk menghalangi anggota kelompok pemain agar tidak bisa masuk ke dalam arena permainan.

Aturan Permainan Setelah arena permainan selesai dibuat dan pembagian kelompok pun sudah dilaksanakan, selanjutnya mengadakan kesepakatan aturan main. Aturan dibutuhkan agar permainan dapat berjalan dengan lancar. Aturan permainan gobak sodor diantaranya:

1. Penjaga boleh bergerak kesana kemari, tetapi tidak boleh melewati garis melintang/membujur yang dijaganya.
2. Kaki si penjaga tidak boleh keluar dari garis.

3. Penjaga hanya boleh menyentuh pemain lawan dengan tangan dan tidak boleh menyakiti.
4. Pemain yang sudah masuk tidak boleh keluar lagi.
5. Garis tengah arena (garis sodor) hanya dilewati oleh sodor.
6. Pemain jika akan masuk harus melewati garis jaga, kalau dilanggar maka dianggap mati dan terjadilah pergantian pemain.
7. Pemain jika tersentuh penjaga dianggap mati.
8. Kalau pemain dapat melewati penjaga sampai garis belakang, harus kembali ke depan melewati garis penjagaan.
9. Jika ada pemain yang dapat berhasil kembali ke tempat semula, kelompoknya dianggap menang dan mendapat sawah atau skor satu.
10. Apabila ada salah satu pemain yang melanggar aturan kelompoknya dianggap mati dan berganti posisi dengan penjaga.
11. Permainan selesai jika semua pemain sepakat untuk menyelesaikan permainan.

Jalannya Permainan Kelompok X (a, b, c, d) sebagai kelompok pemenang berusaha memasuki kotak-kotak yang ada menuju ke belakang arena permainan dan berusaha untuk dapat kembali ke depan arena permainan. Dengan berbagai cara dan kelincahannya anggota kelompok X berusaha mengelabui penjaga dari anggota kelompok Y (p, q, r, s). Anggota kelompok X berusaha dengan segala cara agar dapat melewati kotak ke kotak yang harus dilalui. Untuk itu diperlukan konsentrasi tinggi, mereka berusaha supaya tidak tersentuh sodor maupun penjaga garis. Jika sempat lengah mereka dapat tersentuh tangan penjaga. Kalau sampai ada pemain yang tersentuh penjaga maka kelompoknya dianggap mati, sehingga terjadi pergantian kelompok pemain. Namun, jika ada pemain yang berhasil menerobos sampai garis belakang misalnya c, ia harus kembali lagi ke depan arena dengan hadangan ketat para penjaga.

Kalau c berhasil menerobos penjagaan dan dapat sampai di depan garis depan arena maka ia disebut butul (penembus)kelompoknya menang dan mendapat sawah atau skor, begitu seterusnya.

#### **D. Manfaat Permainan Gobak sodor**

Permainan gobak sodor tidak hanya berfungsi sebagai hiburan bagi anak, tetapi juga sebagai wadah mempererat persahabatan. Selain itu terdapat beberapa manfaat lainnya seperti:

##### **1. Fisik**

- a. Melatih kelincahan gerak tubuh.
- b. Melatih kecepatan.
- c. Mengasah kemampuan dalam mencari strategi yang tepat.
- d. Mengembangkan keterampilan gerak dasar berlari dan rekreasi.
- e. Melatih kerja sama dalam sebuah tim.
- f. Meningkatkan kekuatan dan ketangkasan.
- g. Menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat.

##### **2. Mental**

- a. Melatih kepemimpinan.
- b. Mengasah kemampuan otak.
- c. Mengembangkan sikap sosial yang dimiliki anak untuk menyelamatkan temannya dari garis lawan.
- d. Dapat melatih kecermatan anak dalam menyelesaikan suatu masalah.
- e. Kesempatan dapat menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap lapang dada.
- f. Kesempatan untuk bergaul dengan teman-temannya.

Selain itu permainan ini dapat bermanfaat untuk membentuk karakter anak saat memainkannya, yaitu diantaranya:

1. Bekerja sama, yaitu ketika anak bermain dalam kelompoknya berusaha bekerja sama untuk memenangkan pertandingan sesuai dengan perannya masing masing dalam permainan.
2. Melatih anak untuk jujur, yaitu jika berada dalam kelompok mengakui apabila tersentuh lawan atau melewati batas mati. Dan jika berada dalam kelompok jaga garis, tidak berbuat curang dengan keluar dari garis penjagaan.
3. Bertanggung jawab, yaitu dengan melakukan tugas jaga garis dengan baik sesuai perannya masing-masing.
4. Disiplin, yaitu anak-anak mematuhi ketentuan dan peraturan dalam permainan gobak sodor.
5. Kerja keras, yaitu anak-anak berusaha keras menerobos garis-garis yang dijagalawan untuk mendapatkan skor dan kemenangan.
6. Percaya diri, yaitu ketika mulai bermain anak-anak tidak pernah berpikir untkalah duluan, mereka yakin terhadap kemampuannya untuk menang dan dengan berani menghadapi lawan dalam pemain.
7. Berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif, yaitu dalam permainan ini merangsang aktivitas berpikir menentukan strategi untuk menerobos garis penjagaan lawan, melihat situasi dan kondisi mengambil kesempatan, mengecoh lawan dan memikirkan bagaimana cara memperoleh kemenangan tanpa tersentuh penjaga garis.

#### **E. Filosofi dan Eksistensi Permainan Gobak sodor**

Permainan gobak sodor memiliki makna filosofis yaitu dapat diartikan sebagai simbol dari dunia bisnis. Dalam hal ini selain kebersamaan, kita dapat belajarkerkjasama yang kompak antara satu penjaga dan

penjaga lainnya agar lawan tidak lepas kendali untuk pindah atau keluar dari kotak. Di pihak lain bagi penerobos, masih banyak pintu-pintu yang terbuka apabila satu celah dirasa tidak tertutup. Jangan putus asa apabila dirasa ada pintu satu yang dijaga, karena masih ada pintu lain yang siap menerima kedatangan kita, yang penting kita mau berusaha dan bertindak segera. Ingatlah bahwa peluang selalu ada, walaupun terkadang nilai probabilitasnya sedikit.

Dalam perkembangan jaman saat ini, ilmu teknologi sudah sepatutnya diapresiasi akan tetapi perkembangan ilmu teknologi jangan sampai menghilangkan kebudayaan lokal masyarakat itu sendiri, terlebih dalam dunia olahraga seperti permainan tradisional. Permainan gobak sodor saat ini sudah jarang sekali dimainkan oleh kalangan anak-anak, karena kebanyakan dari anak-anak sudah mulai asik bermain dengan dunianya sendiri seperti memainkan game online di handphone. Ini menyebabkan anak menjadi malas untuk keluar rumah dengan teman-temannya memainkan permainan tradisional gobak sodor tersebut. Hal ini mengakibatkan permainan gobak sodor jarang dimainkan bahkan anak-anak tidak mengetahui tentang permainan gobak sodor. Oleh karena itu eksistensi yang dapat dilakukan untuk memperkenalkan dan melestarikan permainan tradisional gobak sodor pada kalangan anak-anak yaitu dengan memberikan pembelajaran tentang permainan gobak sodor.

Guru dapat memasukkan permainan gobak sodor tersebut ke dalam berbagai mata pelajaran, seperti PJOK dan Matematika. Pada pembelajaran PJOK guru dapat memberikan permainan gobak sodor sebagai salah satu kegiatan olahraga, hal ini dikarenakan permainan tersebut melatih kelincahan dan kecepatan bergerak, berlari, dan melompat. Sedangkan pada pembelajaran Matematika guru dapat mengajarkan tentang suatu bangun datar seperti persegi dan persegi panjang, serta membedakan garis horizontal dan vertikal. Dengan berbagai cara tersebut permainan tradisional gobak sodor diharapkan dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran dan permainan tetap dikenal dan dilestarikan terutama oleh kalangan anak-anak.

## Latihan Soal

### Petunjuk Mengerjakan

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana sejarah awal mula permainan gobak sodor dan bagaimana perkembangannya hingga saat ini?
2. Apa saja peraturan yang harus ditaati dalam permainan gobak sodor?
3. Jelaskan teknik dan cara bermain gobak sodor yang benar!
4. Apa saja manfaat dari permainan gobak sodor, baik secara fisik maupun mental?
5. Apa filosofi dari permainan gobak sodor dan bagaimana eksistensinya di masyarakat saat ini?
6. Bagaimana permainan gobak sodor bisa bertahan dan masih eksis hingga saat ini?
7. Apa saja peran dan tugas pemain dalam permainan gobak sodor?
8. Bagaimana strategi yang baik dalam bermain gobak sodor?
9. Bagaimana pengaruh teknik dan cara bermain terhadap hasil permainan gobak sodor?
10. Sebutkan dan jelaskan beberapa sanksi yang bisa diterima pemain apabila melanggar aturan dalam permainan gobak sodor!

## **BAB XIII**

### **PERNDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH**

#### **Tujuan**

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian pendidikan kesehatan
2. Memahami bagian-bagian dari pendidikan kesehatan
3. Memahami pengertian Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
4. Memahami tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
5. Memahami program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
6. Memahami budaya hidup sehat

#### **Deskripsi Materi**

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian pendidikan kesehatan; 2) bagian-bagian dari pendidikan kesehatan; 3) pengertian Usaha Kesehatan Sekolah (UKS); 4) tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS); 5) program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS); dan 6) budaya hidup sehat

#### **A. Pengertian Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan adalah bagian dari seluruh upaya kesehatan yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat, pendidikan kesehatan merupakan proses membantu seseorang dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain (Widodo, 2014), menurut Natoatmojo menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan, dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa “pendidikan kesehatan adalah suatu upaya perawatan yang dilakukan dalam bidang kesehatan” yang bertujuan

untuk meningkatkan kesadaran ataupun pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan.

Salah satu tindakan paling sederhana namun penting dalam pendidikan kesehatan adalah dengan selalu mencuci tangan dan menjaga kebersihan sehingga sangat penting untuk mencegah penyakit menular hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan menanamkan pengetahuan pandangan dan kebiasaan hidup sehat para siswa agar siswa berperilaku hidup sehat dan dapat ikut bertanggung jawab terhadap kesehatan sendiri serta lingkungannya (Hidayat, 2020).

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah salah satu upaya membina dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dilakukan secara terpadu melalui program pendidikan dan pelayanan kesehatan di sekolah. Perguruan agama serta usaha-usaha yang dilakukan dalam rangka pembinaan dan pemeliharaan kesehatan di lingkungan sekolah.

## **B. Bagian-Bagian dari Pendidikan Kesehatan**

Ruang lingkup atau bagian-bagian dari pendidikan kesehatan dapat dilihat dari berbagai dimensi. dimensi pendidikan kesehatan tersebut antara lain dimensi sasaran pendidikan, dimensi tempat pelaksanaan dan aplikasinya dan dimensi tingkat pelayanan kesehatan. yang dimana dimensi sasaran pendidikan terdiri dari tiga dimensi yaitu:

1. Pendidikan kesehatan individu dengan sasaran individu
2. Pendidikan kelompok dengan sasaran kelompok
3. Pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat luas

Sedangkan sasaran pendidikan kesehatan itu sendiri dibagi menjadi tiga yaitu:

1. Sasaran primer yaitu sasaran langsung pada masyarakat berupa segala upaya pendidikan atau promosi kesehatan

2. Sasaran sekunder lebih ditujukan pada tokoh masyarakat dengan harapan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakatnya secara lebih luas.
3. Sasaran tersier sasaran ditujukan pada pembuat keputusan atau penentu kebijakan baik di tingkat pusat maupun di tingkat daerah dapat dilakukan dengan penyuluhan, baik secara teori maupun praktek sasaran pendidikan kesehatan yang meliputi seluruh lapisan masyarakat harus mampu mengubah masyarakatnya menjadi masyarakat sehat baik secara fisik psikis sosial dan ekonomi siswa sebagai bagian dari masyarakat yang tergolong sasaran primer menjadi perhatian khusus agar perilaku sehat dapat tertanam sejak dini (Sari, 2013).

### **C. Pengertian Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)**

Usaha Membina dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat dilakukan secara terpadu, baik dengan program pendidikan di sekolah melalui pendidikan olahraga dan kesehatan. Usaha kesehatan sekolah adalah keadaan kesehatan sekolah dan lingkungan yang dapat memberikan kesempatan belajar dan tumbuh dengan harmonis, efisien dan optimal. menurut Mendagri Nomor 6: Usaha kesehatan sekolah (UKS) adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur jenis dan jenjang pendidikan.

Agar meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi peserta didik di sekolah. dalam hal ini sangat penting untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang harmonis dan optimal agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini didukung dengan pendapat Gilavand, menurutnya kesehatan dianggap sebagai salah satu hak dasar dan tidak pandang bulu dari setiap manusia dan dalam pandangan Semua bangsa dan sekolah kesehatan telah dianggap sebagai salah satu yang paling penting dan hak asasi manusia paling mendasar dan kebutuhan.

#### **D. Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)**

Uraian sebelumnya pada poin pengertian UKS telah dituliskan secara singkat mengenai tujuan UKS yaitu untuk mencapai kualitas hidup anak usia sekolah yang sebaik-baiknya sehingga dapat memiliki prestasi yang setinggi-tingginya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014) telah membagi tujuan UKS menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum UKS adalah untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik melalui peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), peningkatan derajat kesehatan, dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat sehingga dapat menciptakan sumber daya manusia yang harmonis dan optimal (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat, 2014). Tujuan khusus UKS adalah untuk menciptakan kebiasaan hidup sehat sedini mungkin agar terjadi peningkatan derajat kesehatan peserta didik yang sebaik-baiknya (Pakpahan, dkk, 2020).

Jadi, tujuan UKS adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan hidup sehat peserta didik agar dapat menciptakan lingkungan yang sehat, dan memiliki pengetahuan, sikap, serta keterampilan untuk melaksanakan prinsip hidup sehat.

#### **E. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)**

Program UKS terdiri dari Trias UKS, yaitu Pendidikan Kesehatan yang diintegrasikan dengan semua mata pelajaran, Pelayanan Kesehatan di sekolah dengan adanya poliklinik (bagi sekolah yang mampu), serta Pembinaan lingkungan sekolah sehat (Butar-Butar, 2015).

Selain itu untuk menciptakan suatu kondisi sekolah yang sehat, sekolah harus memenuhi kriteria, antara lain kebersihan dan ventilasi ruangan, kebersihan kantin, WC, kamar mandi, tempat cuci tangan, melaksanakan pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan, bimbingan konseling dan manajemen peran serta masyarakat. Program tersebut dapat dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan. Agar pelaksanaan program ini berjalan dengan

baik, sekolah perlu bekerja sama dengan tim Pembina UKS kecamatan dan masyarakat di sekitar sekolah.

Program UKS tersebut sangat erat kaitannya dengan program bidang pendidikan, dimana dalam UU No.2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan, bahwa tujuan pendidikan nasional ialah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya. Mencermati tujuan pendidikan nasional itu, maka melalui kegiatan UKS ini diharapkan dapat membentuk manusia yang sehat, yaitu sehat fisik, mental dan sosial sehingga bisa menjadi SDM yang potensial dalam pembangunan bangsa dan negara.

#### **F. Budaya Hidup Sehat**

Membicarakan budaya hidup sehat merupakan suatu keinginan dan harapan dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Manusia diberikan kelebihan oleh Allah dalam hal akal, pikiran dan perasaan untuk menjadi manusia berbudaya. Budaya sendiri dapat diartikan sebagai himpunan pengalaman yang dipelajari, mengacu pada pola-pola perilaku yang ditularkan secara sosial, yang merupakan kekhususan kelompok sosial tertentu (Keesing, 1989).

Manusia berbudaya sehat adalah manusia berkualitas. Yaitu manusia sehat secara utuh dalam arti fisik, psikologis, sosial, dan spritual. Sehat berhubungan dengan sikap dan perilaku. Perilaku sehat ini menurut Becker (2001) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Notoatmojo (2003) menjelaskan perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respons seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Dengan demikian perilaku hidup sehat seseorang terbentuk dari budaya sehat lingkungannya, bagaimana masyarakat dan pemerintah memberikan perhatian yang besar akan pentingnya kesehatan.

Budaya hidup sehat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut hasil penelitian, yang dikutip dari Wallstone & Wallstone

menyatakan bahwa perilaku hidup sehat seseorang dipengaruhi oleh pemahaman sehat didasarkan atas kepercayaan tertentu, kemampuan merasakan nilai-nilai sehat dan menanggapi resiko kesehatan. Di dalam masyarakat ada orang yang percaya bawa sehat dan sakit itu adalah takdir Tuhan, jadi tidak perlu dipermasalahkan. Bagi masyarakat yang berpikir positif tentang sehat, akan berusaha berperilaku sehat dalam setiap aktivitas kehidupannya dan bagi kelompok ini sehat merupakan tanggung jawab dan hasil dari perilaku sendiri. Sedang mereka yang berpikir resiko kesehatan yaitu sakit lebih percaya pada tangan dokter atau pihak lain yang dapat membuat mereka sehat jadi bukan oleh keinginan dalam diri sendiri.

Ada empat faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat yaitu motivasi, kemampuan persepsi dan kepribadian. Motivasi adalah suatu kekuatan yang mendorong orang berperilaku tertentu, kemampuan menunjukkan kapasitas seseorang, persepsi adalah bagaimana seseorang menafsirkan informasi secara seksama, sehingga perilakunya sesuai dengan yang diinginkan, sedangkan kepribadian adalah karakteristik seseorang yang meliputi pengetahuan, sikap, keterampilan dan kemauan. Misalnya, seorang guru yang berperilaku hidup sehat sangat dibutuhkan untuk memberikan contoh tindakan dan memberikan petunjuk kepada anak didiknya untuk berperilaku hidup sehat.

### **Latihan Soal**

#### **Petunjuk Mengerjakan**

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Bagaimana Anda mendefinisikan pendidikan kesehatan?
2. Apa saja bagian-bagian utama dari pendidikan kesehatan?
3. Apa yang dimaksud dengan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)?
4. Sebutkan beberapa tujuan dari program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)!

5. Apa saja program yang dijalankan dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)?
6. Bagaimana budaya hidup sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?
7. Mengapa pendidikan kesehatan penting dalam konteks sekolah?
8. Bagaimana pendidikan kesehatan dan UKS berkontribusi dalam pembentukan budaya hidup sehat?
9. Sebutkan beberapa tantangan dalam penerapan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)!
10. Jelaskan bagaimana pendidikan kesehatan dapat membantu dalam pencegahan penyakit!

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A., Simanjuntak, V. & Kaswari, K., 2014. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Annarino, A.A., 1978. Operational taxonomy for physical education objectives. *Journal of physical education and recreation*, 49(1), pp.54-55.
- Azhar, S. 2022. *Pembelajaran PJOK Anak Sekolah Dasar*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Bakhtiar, S. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar*. Padang: UNP Press Padang.
- Becker, D. M. (2001). Public health and religion. In N. Schneiderman, M. A. Speers, J. M. Silva, H. Tomes, & J. H. Gentry (Eds.), *Integrating behavioral and social sciences with public health* (pp. 351–368). American Psychological Association.
- BNSP. 2006. *Ruang Lingkup Penjasorkes*. Jakarta: Depdiknas.
- Brick, L. 2007. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Fajar Interpratama Offset.
- Budiono. 2011. *Anatomi tubuh manusia*. Laskar Aksara.
- Butar-Butar. S. 2015. Study Tentang Pengetahuan dan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMU Negeri 3 Pematang Siantar Tahun Ajaran 2001/2002. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. 1(2)
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTS*. Jakarta: Depdiknas.
- Dinata. M. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Penerbit Cerdas Jaya.

- Firmansyah, H. 2009. Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 6(1).
- Giriwijoyo, S. 2004. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK.
- Giriwijoyo, S. 2017. *Fisiologi kerja dan olahraga (1st ed.)*. PT Raja Grafindo Persada.
- Guyton, & Hall. 2011. *Textbook of medical physiology*. Saunders Elsevier.
- Hanief, Y.N., 2017. Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), pp.60-73.
- Hidayat, K., 2020. *Peran usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai proses perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Husnul. A. 2010. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. PG Wadah Ilmu.
- IFAB. 2021. *Laws of the Game*. FIFA
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Jamil. 1998. *Kebugaran Jasmani*. PT Gramedia.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C.S., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I. and Haris, A., 2022. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Get Press.
- Keesing, R. M. 1989. *Antropologi budaya: suatu persepektif konteruporer*. Jakarta: Erlangga.
- Kusuma. 1977. *Senam Aerobik*. Alphabeta.

- Mahendra, A. 2000. *Senam*. Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Makarim, F. R. Manfaat Pull Up untuk Melatih Kekuatan Otot, halodoc, diakses tanggal 23 Juni 2021, <https://www.halodoc.com/artikel/manfaat-pull-up-untuk-melatih-kekuatan-otot>
- Marhaendro, A. S. D. 2008. Pemahaman peserta pembekalan guru kelas/agama dalam mata pelajaran penjas terhadap pendidikan jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Mulyanti, S., Kusmana, T. & Rachmawati, S., 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Pendekatan Modelling Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi 0-6 Bulan Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya 2017. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 2(1), pp.1-5.
- Mulyanto, R. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI.
- Mustafa, P. S. 2021. Implementation of behaviorism theory-based training learning model in physical education in class VII junior high school football game materials. *Competitor*, 13(1), 39-60.
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. 2020. Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. 2020. Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Sainatika*, 5(2), 199-218.
- Notoadmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, & Efendi. F. 2008. Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

- Pakpahan, M., Hutapea, A.D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y.F., indah Manurung, E., Pranata, L., Daeli, N.E., Koerniawan, D., Pangkey, B.C. and Ikasari, F.S., 2020. *Keperawatan komunitas*. Yayasan Kita Menulis.
- Permana, R., 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Purnomo, E. 2017. *Dasar dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia,
- Purwanto, Y. 1999. Peran dan Peluang Etnobotani Masa kini di Indonesia Dalam Menunjang Upaya Konservasi dan Pengembangan Keanekaragaman Hayati. *Prosiding Seminar Hasil-hasil Penelitian Bidang Ilmu Hayat*. Pusat Antar Universitas Ilmu Hayat IPB, Bogor
- Purwoko, S. A. *Yuk, Cek Kondisi Tubuh! Ini Berbagai Tes kebugaran Jasmani yang Bisa Anda Cob*, hellosehat, diakses tanggal 4 Maret 2022, <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/tes-kebugaran-jasmani/>
- Rahmat, Z, 2015. *Atletik Dasar Dan Lanjutan*. Banda Aceh: IAAF Global Athletics
- Ridwan & Astuti, S.D. 2021. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini*. Jambi: Anugerah Pratama Press.
- Rosdiani, D. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rose Mini, A.P. 2009. *Permainan anak: patok lele dan gobak sodor*. Indocarm Prima
- Rustandi, E. 2009. *Perkuliah permainan bola kasti*. Majalengka
- Samsudin. 2008. *Penbelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(SD/MI)*. Jakarta: Litera.

- Saputra, A. *Bagaimana cara Menghitung Denyut Nadi Setelah Olahraga?*, aido.id, diakses tanggal 28 Juli 2021, <https://aido.id/health-articles/bagaimana-cara-menghitung-denyut-nadi-setelah-olahraga/detail>
- Sari, I.P.T.P., 2013. Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Soeharno. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Soejono. 1983. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suherman, A. 2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. 2019. *Dasar-Dasar Atletik*. Media salim Indonesia
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika Solo.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Suliha. 2002. *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Suprianto, J. 2007. *Gembira Berolahraga kelas 6*. Solo: Tiga Serangkai
- Suryobroto, A.S. 2004. *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syaifuddin. 2017. *Anatomi fisiologi kurikulum berbasis kompetensi (Sk. Monika Ester (ed.); 4th ed.)*. EGC.
- Syarifuddin, A. 1991. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV. Baru.
- Vanagosi, K.D., 2016. Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), pp.72-79.

- Waryati S., Wahyu, S., & Soetari. 1996. *Pendidikan Permainan Kecil*. U.T. Jakarta.
- Welis, Wirda & Sazeli. R.M. 2013. *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Widodo, B., 2014. Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(1), p.12.
- Winarno. 2009. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Bandung: Ganecsa Exacta.
- Yanuar, K. 2019. *Belajar keterampilan motorik (1st ed.)*. Prenadamedia Group.
- Yudho, F.H.P., 2022. *Konsep Long Term Athlete Development dalam Pelatihan Atlet Jangka Panjang*. Jejak Pustaka.
- Yusuf, H., 2018. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), pp.1-13.

## TENTANG PENULIS



**Pinton Setya Mustafa, M.Pd.** lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

Selama menempuh kuliah di Universitas Negeri Malang penulis aktif dalam berbagai organisasi, antara lain yaitu: (1) Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (HMJ PJK) pada tahun 2013 sebagai sekretaris bidang kesejahteraan; (2) Unit Kegiatan Mahasiswa Unit Aktivitas Bolavoli Universitas Negeri Malang (UKM UABV UM) pada tahun 2013 sebagai bidang humas; dan (3) Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (BEM FIK UM) pada tahun 2014 sebagai sekretaris bidang penalaran.

Karya ilmiah yang pernah dipublikasikan antara lain: (1) Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad ke-21 di Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA) (2020); (2) Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang di Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2020); (3) Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang di Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan (2019); (4) Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 4 Malang di Jurnal Pendidikan Jasmani (2016).

Penulis dipercaya sebagai Editor di jurnal nasional, antara lain: (1) *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (sinta 3) dari Universitas Lambung Mangkurat, (2) *Sriwijaya Journal of Sport* dari Universitas Sriwijaya, (3) *Kreativasi: Journal of Community Empowerment* dari Universitas Bengkulu. Saya juga diberi amanah menjadi Reviewer di jurnal nasional *Kejaora* (sinta 4) dari Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis pernah bekerja sebagai Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Lembaga Pendidikan Islam Al Azhaar Tulungagung pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 1 tahun pada tahun pelajaran 2016/2017

Buku ajar ini membahas tentang pendidikan jasmani dan kesehatan untuk guru kelas MI/SD adalah sumber komprehensif yang ditujukan untuk guru-guru pendidikan jasmani dan kesehatan di tingkat Sekolah Dasar. Pada awalnya dibahas konsep dasar pendidikan jasmani, termasuk pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa serta kebugaran jasmani, membahas cara-cara untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani siswa.

Pentingnya memahami konsep gerak dasar termasuk lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang merupakan fondasi dari banyak olahraga dan aktivitas fisik yang sangat berguna dalam menunjang perkembangan anak dalam melakukan olahraga populer di masa mendatang seperti atletik, sepakbola, bolavoli, hingga bolabasket. Dengan memiliki pemahaman yang tepat mengenai cara mengajar olahraga di sekolah melalui program kurikulum kepada siswa, maka dapat membantu siswa untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta pemahaman aturan mainnya.

Selain itu, permainan sederhana seperti permainan kasti juga perlu dipahami. Serta materi senam lantai maupun senam irama dengan penekanan pada koordinasi dan ritme. Selanjutnya pengenalan tentang permainan tradisional gobak sodor disajikan mulai dari sejarah, aturan, dan cara bermain. Pada bagian terakhir juga membahas pendidikan kesehatan sekolah, termasuk cara menjaga kesehatan dan kebersihan di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, buku ajar ini adalah sumber belajar yang sangat berharga bagi guru-guru kelas yang ingin mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar atau madrasah Ibtidaiyah.



INSIGHT MEDIATAMA

Mojokerto (61385), Jawa Timur

📧 [info@insightmediatama.co.id](mailto:info@insightmediatama.co.id) 📞 +6267752243250

🌐 [insightmediatama.co.id](http://insightmediatama.co.id)



PEMBUKUAN NASIONAL KEMENTERIAN

ISBN 978 629 8450 24 4



9 786238 450244