



Pendidikan

# Jasmani

## Sekolah Dasar

Penguatan Konsep Pada Guru Kelas

Dr. Banu Setyo Adi, M.Pd



# **Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar: Penguatan Konsep Pada Guru Kelas**

**Dr. Banu Setyo Adi, M.Pd**



**PT. PENA PERSADA KERTA UTAMA**

**Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar:  
Penguatan Konsep Pada Guru Kelas**

**Penulis:**

Dr. Banu Setyo Adi, M.Pd

**ISBN : 978-623-455-593-6**

**Design Cover :**

Yanu Fariska Dewi

**Layout :**

Hasnah Aulia

**PT. Pena Persada Kerta Utama**

**Redaksi:**

**Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas  
Jawa Tengah. Email: penerbit.penapersada@gmail.com**

**Website: penapersada.id. Phone: (0281) 7771388**

**Anggota IKAPI: 178/JTE/2019**

**All right reserved**

**Cetakan pertama: 2023**

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin penerbit

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga penulisan buku referensi berjudul **“Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar: Penguatan Konsep Pada Guru Kelas”** ini dapat diselesaikan. Buku ini memberikan penguatan materi bagi guru kelas yang mempunyai tanggungjawab untuk mampu mengajarkan semua materi di sekolah dasar.

Kami menyadari bahwa penulisan buku ini tidak bisa lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, kami mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu. Semoga amal dan kebaikan semuanya mendapatkan limpahan amal dan berkah dari Allah SWT. Amin.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa buku ini jauh dari sempurna, untuk itu segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat dinantikan demi perbaikan. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDIDIKAN JASMANI.....	1
A. Makna, Tujuan, Istilah.....	1
B. Sejarah Pendidikan Jasmani .....	6
C. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani .....	11
BAB 2 PENGEMBANGAN KEMAMPUAN JASMANI.....	17
A. Kemampuan Jasmani .....	17
B. Pengertian Kebugaran.....	25
C. Macam-Macam Kebugaran .....	27
D. Latihan Kebugaran .....	28
BAB 3 SENAM DAN ATLETIK .....	34
A. Senam .....	34
B. Atletik.....	37
BAB 4 PERMAINAN.....	49
A. Teori Bermain .....	49
B. Jenis Permainan.....	54
C. Permainan Tradisional .....	80
D. Metode Praktik Bermain .....	84
BAB 5 MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR.....	86
A. Direct Instruction .....	86
B. Cooperatif Learning.....	87
C. Inquiry Teaching.....	88
D. Tactical Games.....	89
E. PEER TEACHING.....	89
BAB 6 KESEHATAN .....	91
A. Pengertian Kesehatan.....	91
B. Hubungan Kesehatan Pribadi Dengan Kesehatan Masyarakat .....	92
C. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan .....	93
D. Pencegahan Penyakit.....	95
E. Imunitas .....	95
F. Usaha Kesehatan Di Sekolah.....	97

BAB 7 GIZI .....	99
A. Pendahuluan .....	99
B. Pendidikan Gizi Di Sekolah .....	100
C. Manfaat Gizi Bagi Kesehatan.....	101
D. Makanan Bergizi.....	102
E. Kebutuhan Energi .....	108
BAB 8 PERTOLONGAN PERTAMA .....	109
A. Pengertian Pertolongan Pertama .....	109
B. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.....	110
DAFTAR PUSTAKA.....	118

# **Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar: Penguatan Konsep Pada Guru Kelas**

# BAB I

## PENDIDIKAN JASMANI

Manusia adalah sosok makhluk hidup yang sempurna. Apabila dibandingkan dengan makhluk hidup lain, maka manusia memiliki kelebihan. Manusia mempunyai tiga ranah kemanusiaan yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Walaupun mempunyai kelebihan, tetapi manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa juga mempunyai kekurangan. Potensi yang dimiliki setiap individu belum terasah dengan baik, sehingga masih memerlukan bimbingan agar dapat memaksimalkan setiap potensi yang dimiliki. Keterbatasan inilah yang menyebabkan manusia membutuhkan pendidikan.

Pendidikan adalah usaha untuk membuat manusia menjadi manusia yang sesungguhnya. Pendidikan akan membantu individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Pendidikan tidak hanya berarti menyampaikan pengetahuan, akan tetapi juga merekomendasikan yang baik, nilai-nilai, di mana pengetahuan itu diperiksa atau diarahkan pemanfaatannya dalam kehidupan (Sutan Zanti Arbi, 1993: 9). Pendidikan harus mendorong peserta didik untuk terlibat dalam proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan nasional. Berdasarkan arti kata pendidikan jasmani adalah *physical education* yang apabila di artikan adalah menjadikan manusia menjadi manusia sesungguhnya melalui proses jasmaniah.

### A. Makna, Tujuan, Istilah

#### 1. Makna

Makna dari pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktifitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam



rangka mencapai tujuan pendidikan (Aip S dan Muhadi, 1992: 4). Pengertian pendidikan jasmani di atas dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani mampu memberikan manfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan siswa tidak hanya pada aspek psikomotor saja. Sebagai contoh melalui aktifitas jasmani maka akan terjadi interaksi yang akan mengembangk kemampuan komunikasi siswa, membiasakan siswa untuk mematuhi peraturan yang berlaku.

Sementara pengertian lain dari pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi, dan sosial (Nixon dan Jewett 1980 dalam Arma A dan Agus M, 1994:5). Berdasarkan pengertian pendidikan jasmani yang kedua maka dapat dikaji bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang memberikan manfaat dalam perkembangan mental, sosial, dan emosi anak. Sebagai contoh ketika anak sedang aktif dalam pendidikan jasmani, maka anak akan dihadapkan dalam situasi yang mengharuskan dia memainkan perasaan dan bersosialisasi dengan teman dalam aktifitas tersebut.

Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang menjadikan sosok manusia indonesia seutuhnya, tumbuh dan berkembang jasmani, mental dan sosialnya, sehingga mampu untuk hidup sejahtera. Proses pendidikan jasmani dapat dilaksanakan di mana saja serta tidak terikat pada tempat-tempat dan peralatan yang memadai.

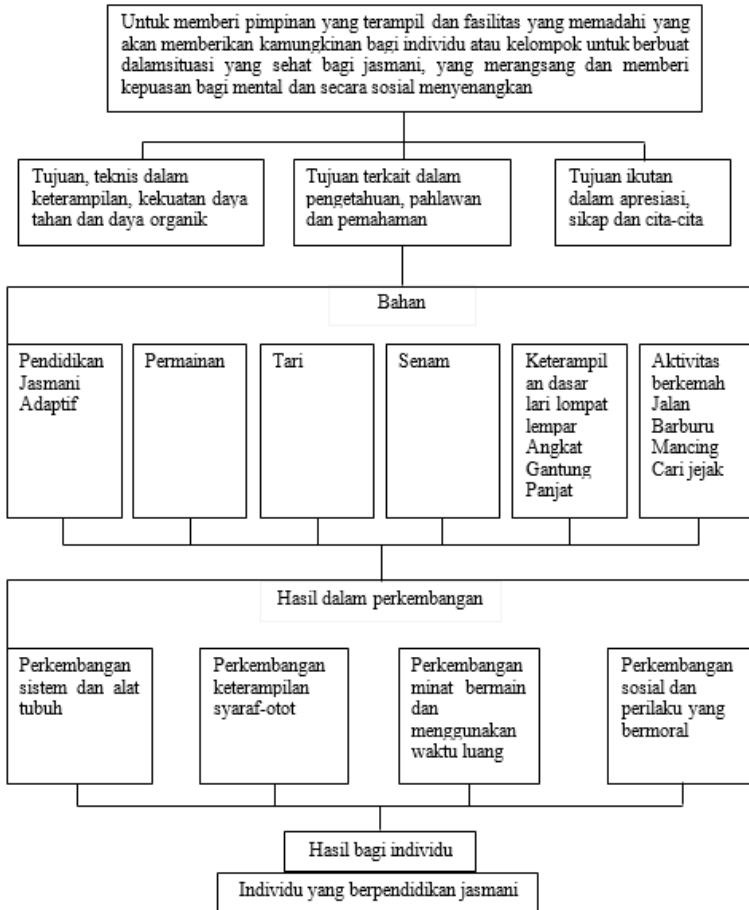
## 2. Tujuan

Seperti unsur pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan. Tujuan pendidikan jasmani dalam Victor G Simanjuntak, dkk (2008: 1-20) adalah sebagai berikut:

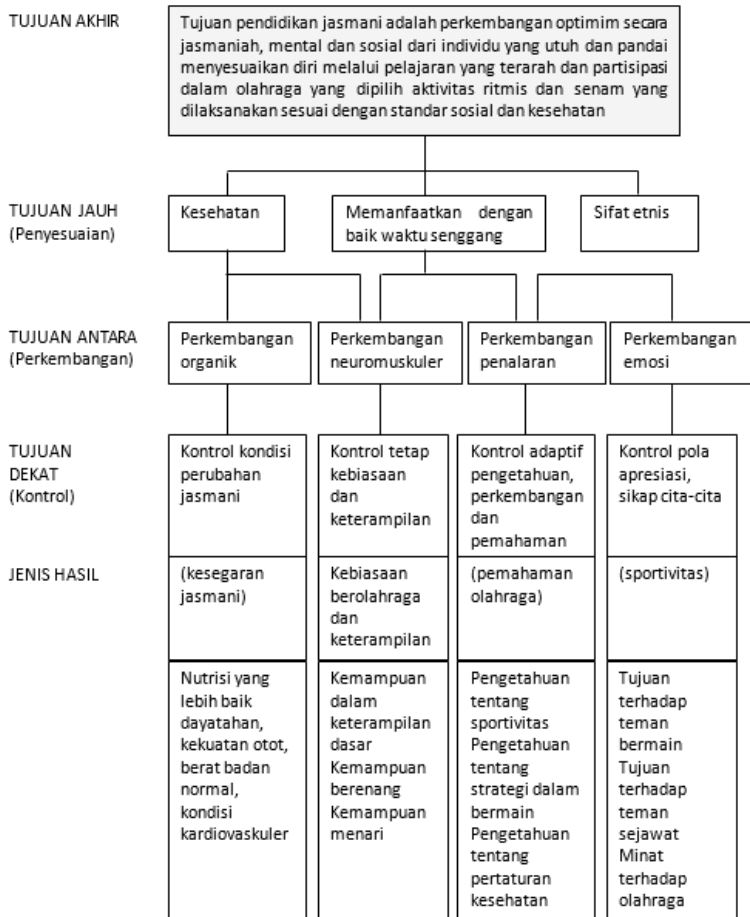
- a. Tujuan percaya terhadap diri sendiri, mengembangkan daya ingatan, keterampilan dalam proses fundamental untuk berbicara, menuliskan berhitung; pengelihatn dan pendengaran, memperoleh pengetahuan kesehatan, mengembangkan kebiasaan hidup sehat, mengenal kesehatan masyarakat; pengembangan untuk hiburan, intelegensi, perhatian terhadap keindahan, dan pengembangan budi pekerti yang baik.
- b. Tujuan yang berhubungan dengan kemanusiaan, saling menghormati, persahabatan kerjasama, berbudi bahasa yang luhur.
- c. Tujuan untuk efisien ekonomi; menghormati pekerjaan, berkemampuan menyaring hal-hal yang berhubungan dengan informasi, berhubungan dengan efisiensi, berhubungan dengan apresiasi dan penyesuaian.
- d. Tujuan yang berhubungan dengan tanggungjawab sebagai warga Negara yang baik dan berkeadilan sosial, pengertian terhadap masyarakat, penilaian terhadap kritik, toleransi.

Tujuan pendidikan jasmani yang lain menurut William dan Bookwalter (Arma A dan Agus M, 1994:19-20) ada dalam bagan di bawah ini.

## TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI dari WILLIAM



## TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI dari BOOKWALTER



## **B. Sejarah Pendidikan Jasmani**

### **1. Sejarah Pendidikan Jasmani Zaman Kuno**

Perkembangan pendidikan jasmani sudah berlangsung sejak zaman kuno. Zaman kuno disini adalah zaman sebelum Masehi. Pada zaman ini pendidikan jasmani akan dibahas pada peradaban Mesir dan Yunani

- a. Pada zaman Mesir kuno kurang lebih 5000 SM pendidikan mendapat banyak perhatian. Pendidikan jasmani menjadi salah satu hal yang penting dalam kebudayaannya. Arma A dan Agus M (1994: 40) menuliskan bahwa kegiatan senam dan gulat merupakan ritual untuk memuja Dewa. Gulat menjadi tontonan yang digemari masyarakat pada saat itu. Kegiatan masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa sering mengisi waktu dengan bermain gulat, renang, gymnastik. Selain untuk kegiatan mengisi waktu luang dan pertunjukan, kegiatan fisik seperti gulat juga digunakan untuk melatih pasukan agar terampil pada saat berperang. Pada masyarakat Mesir kuno, menari merupakan kegiatan yang istimewa. Tarian keagamaan dilakukan hanya oleh golongan atas, untuk tarian pesta akan dilakukan oleh golongan biasa. Berdasarkan catatan diatas maka jelas sekali bahwa bangsa Mesir kuno telah melaksanakan pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan bertempur pasukan, ritual keagamaan, dan permainan rakyat.
- b. Pada zaman Yunani, perkembangan pendidikan jasmani mengalami berbagai masa. Pada perkembangan tahap pertama pendidikan jasmani memegang peranan yang penting dalam peradabannya. Olahraga senam dengan cara akrobatik banya ditemukan pada dokumen-dokumen peninggalan Yunani, seperti orang yang bergumul dengan banteng sebagai simbok kegiatan berburu, memanah buruan, berenang, tinju dan gulat. Perempuan Yunani pada masa ini berperan dalam perkembangan tari-tarian untuk upacara keagamaan. Perkembangan pada tahap kedua perkembangan

pendidikan jasmani adalah munculnya kegiatan kereta kuda sebagai perlombaan. Pada perkembangan tahap ketiga peradaban Yunani yang tidak terpengaruh oleh perubahan politik Negara adalah pendidikan jasmani dan militer. Senam, atletik, agonistis, antagonis, hippodromen dan stadion berasal dari bangsa Yunani (Arma A dan Agus M, 1994:42). Bangsa Sparta adalah bangsa yang terkenal suka berperang. Apabila terdapat kelahiran anak dengan kekurangan fisik maka akan dibuang. Tujuan dari perilaku itu adalah agar terwujud generasi yang kuat secara jasmaniah. Pada Negara Sparta metode latihan fisi mulai dikenal. Latihan secara berjenjang dengan pengawasan ketat sudah dilakukan pada masa ini. Untuk kegiatan menari, bangsa Sparta dilakukan dengan bersama-sama pada suatu tempat.

Sedangkan untuk bangsa Athena perkembangan pendidikan jasmani dimulai dengan berdirinya sekolah olahraga yang disebut palestra yang terdiri dari tempat berenang dan menari. Selain sekolah olahraga, pada negara Athena juga berdiri gedung-gedung olahraga. Pertandingan olahraga mulai dilakukan pada masa ini salah satunya adalah Olympia yang samapai sekarang dikenal sebagai olimpiade.

## 2. Sejarah Pendidikan Jasmani Negara Lain

Pendidikan jasmani terus perkembangan sampai zaman modern. Berikut akan dibahas mengenai perkembangan pendidikan jasmani di negara-negara Asia maupu Eropa.

### a. Asia

Perkembangan pendidikan jasmani di negara-negara Asia juga pesat. Jepang merupakan negara yang membangun rasa nasionalisme tinggi. Pendidikan jasmanimenjadi hal yang penting untuk membangun kekuatan rakyatnya terutama militernya. Setelah perang dunia II program pendidikan jasmani masuk kedalam

kurikulum sekolah. Pada kompetisi tingkat dunia atlet-atlet Jepang sangat disegani terutama dalam nomor Judo. Cina adalah negara dengan penduduk terbesar di dunia. Sejarah Cina sudah terjadi sejak masa dinasti-dinasti terdahulu. Seiring dengan keterbukaan Cina dengan negara-negara Eropa, maka akulturasi budaya mulai terjadi. Pendidikan jasmani diperkenalkan oleh orang-orang asing di Cina. Melalui proses yang panjang, akhirnya pendidikan jasmani masuk kedalam pembelajaran di sekolah. Olahraga berkembang pesat dan memunculkan prestasi-prestasi di tingkat dunia. Negara India merupakan negara jajahan Inggris. Setelah merdeka, pendidikan di India mengalami kemajuan. Salahsatu yang mengalami perkembangan adalah pendidikan jasmani. Program pendidikan jasmanidimasukkan ke dalam kurikulum sekolah.

b. Eropa

Perkembangan pendidikan jasmani di benua Eropa berbeda-beda di setiap negara. Di Britania Raya perkembangan pendidikan jasmani pada awalnya agak tersendat karena dipengaruhi oleh keadaan kerajaan. Kekuatan armada tempur menyebabkan diabaikannya kebutuhan kebugaran rakyat. Mereka beranggapan bahwa sudah terlindungi oleh kemampuan pasukan kerajaan sehingga sudah cukup aman.

Sedangkan di Jerman, perkembangan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh perkembangan politik negara tersebut. Kebutuhan akan militer menyebabkan aktivitas olahraga menjadi penting bagi generasi muda pada masa awal abad 20. Setelah ada perubahan politik, maka aktivitas olahraga kembali tidak berkaitan dengan kebutuhan politik.

Di Perancis, pendidikan jasmani mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah. Adanya revolusi Perancis menyinggung pendidikan anak oleh negara yang salah satunya pendidikan jasmani. Negara mendatangkan

guru dari negara lain untuk mengajarkan pendidikan jasmani. Pada akhir-akhir ini pendidikan jasmani di Perancis sangat berkembang dengan pesat.

Perkembangan pendidikan jasmani di Rusia diwarnai dengan perubahan sistem kenegaraan. Pada masa Uni Soviet, negara mewajibkan seluruh penduduk untuk melakukan olahraga agar mempunyai kebugaran secara menyeluruh. Perkembangan pendidikan jasmani sangat kompleks. Pendidikan jasmani menjadi budaya di setiap sekolah. Pengembangan fasilitas untuk melaksanakan pendidikan jasmani diperlengkap. Rasa ingin mendapatkan hadiah bagi warga yang mempunyai prestasi di bidang olahraga membuat aktivitas olahraga menjadi membudaya pada setiap kelompok usia.

c. Afrika

Afrika disebut benua dengan penuh ketertinggalan dibandingkan dengan benua lain. Namun pendidikan jasmani juga mengalami perkembangan yang diawali dari Afrika Selatan. Pendidikan jasmani wajib diberikan pada semua tingkatan pendidikan. Tujuan pendidikan di Afrika Selatan adalah kebugaran organik, kebiasaan sehat yang diinginkan, keterampilan neuro muscular, minat terhadap rekreasi yang terus menerus, kebiasaan sosial dan sikap yang diinginkan (Arma A dan Agus M, 1994:53). Pemerintah membuat program bagi calon guru pendidikan jasmani.

d. Amerika

Perkembangan pendidikan jasmani di Amerika terbagi menjadi beberapa periode, yaitu pada periode kolonial, awal abad 19, akhir abad 19, awal abad 20, dan pertengahan abad 20 (Arma A dan Agus M, 1994:60). Untuk periode terakhir, perkembangan pendidikan jasmani diawali dari keadaan semakin bertambah waktu luang bagi generasi negara tersebut.



### 3. Sejarah Pendidikan Jasmani di Indonesia

Perkembangan pendidikan jasmani di Indonesia terbagi menjadi empat periode yaitu periode kerajaan, periode penjajahan, periode kemerdekaan, periode setelah tahun 1951 (Arma A dan Agus M, 1994:70). Periode kerajaan belum banyak catatan-catatan yang bisa dikaji. Namun aktivitas jasmani pada masa itu terfokus pada aktivitas latihan prajurit kerajaan. Pencak silat, permainan tombak, berkuda, dan lain sebagainya menjadi bagian dari pendidikan keprajuritan pada masa itu.

Untuk perkembangan pendidikan jasmani pada periode penjajahan, Belanda telah membawa pengaruh perkembangan pendidikan jasmani dari Eropa. Senam diperkenalkan kepada masyarakat golongan tertentu pada waktu itu. Bahkan pada zaman penjajahan Belanda sudah berdiri PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang masih ada sampai sekarang. Pada masa penjajahan Jepang aktivitas jasmani ditekankan pada latihan-latihan militer untuk mengambil simpati rakyat Indonesia. Olahraga seperti karate, judo, sumo, dan lain-lain diperkenalkan dalam latihan. Sehingga sampai saat ini olah raga tersebut masih populer.

Pada zaman kemerdekaan tekad rakyat Indonesia untuk mempertahankan dan mengisi kemerdekaan semakin kuat. Pemerintah mendirikan badan yang mengurus kegiatan olahraga yang merumuskan tujuan latihan jasmani. Perkumpulan-perkumpulan olahraga berdiri di tiap-tiap daerah nusantara. Berdiri sekolah guru olahraga di Bandung dan di Yogyakarta. Perlombaan-perlombaan olahraga berlangsung, salah satunya adalah Pekan Olahraga Nasional I di Solo.

Pada periode tahun 1950 sampai sekarang perkembangan pendidikan jasmani di Indonesia semakin pesat. Pendidikan jasmani dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan dan mendapatkan perhatian pada setiap jenjang pendidikan. Aktivitas olahraga masyarakat

semakin banyak dilakukan pada setiap daerah. Perlombaan berbagai cabang olahraga juga dilakukan secara berkesinambungan. Bahkan Indonesia sudah mampu berprestasi di dalam even multi cabang olimpiade tingkat internasional.

### C. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani

#### 1. Dasar Filsafat

Terdapat berbagaimacam aliran filsafat yang dijadikan sebagai dasar filsafat pendidikan jasmani. Kelima aliran filsafat itu dirangkum dari Arma A dan Agus M (1994:85-104). adalah sebagai berikut.

##### a. Idealisme

Aliran idealisme berpendapat bahwa *pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan dengan jasmani, tetapi pendidikan jasmani akan membantu perkembangan intelektual seseorang*. Sebagai contoh pemikiran tentang sudut lambungan bola agar mendapatkan akurasi yang tepat dan lain sebagainya. *Aktivitas kekuatan jasmani dan kesegaran jasmani akan membentuk kepribadian seseorang karena setiap gerakan membutuhkan kedisiplinan agar memperoleh hasil yang maksimal. Selain itu kedisiplinan dalam berlatih akan membiasakan diri seseorang untuk selalu tepat waktu. Pendidikan jasmani berpusat pada sesuatu yang dicita-citakan seseorang*. Tujuan meraih prestasi menyebabkan memaksa anak untuk melakukan kinerja secara maksimal. Kebiasaan ini yang mmebuat siswa menjadi terfokus untuk meraih cita-cita hidupnya.

Sementara itu program pendidikan jasmani (Johanes Hartoto, 2000: 10-11) dalam aliran idealisme ini adalah:

- 1) Mendidik fisik (*Educatioan of physical*) dan mendidika melalui aktivitas fisik (*Education trhough the physical*),
- 2) Manusia mampu berkembang/mengembangkan aspek-aspek fisik, estetika, intelektual, sosial, politik, spiritual (agama), dan moral melalui aktivitas jasmani (gerak)

- 3) Spesialisasi dalam olahraga (terutama untuk prestasi) cenderung menghambat perkembangan seseorang secara utuh.
- 4) Kecabangan olahraga “tidak efektif” sebagai media pengembangan individu secara “utuh” (“total”)

b. Realisme

Pendapat aliran realisme mengemukakan bahwa *pendidikan jasmani merupakan sebagai suatu studi untuk menyiapkan peserta didik agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang akan datang*. Penyesuaian ini terkait dengan penanaman sikap dalam pendidikan jasmani seperti kerjasama, sportivitas, dan lain-lain. Pendapat lain dari aliran ini adalah *kesegaran jasmani akan menghasilkan produktivitas yang tinggi* karena dengan tingkat kesegaran yang baik seseorang akan mampu melakukan kinerja dengan baik pula. Selanjutnya *program aktivitas berdasarkan engetahuan ilmiah yaitu aktivitas dikembangkan mengacu pada bukti ilmiah* seperti karakter siswa, anatomi, dan lain sebagainya. *Latihan memainkan peranan penting pada proses pembelajaran yaitu aktivitas jasmani menitik beratkan pada keteraturan tiap unit agar terjadi peningkatan kemampuan siswa*. *Program pertandingan antar sekolah akan membentuk perilaku sosial yang diinginkan yaitu terjadi interkasi antar sekolah melalui kegiatan olahraga*. *Permainan dan rekreasi membantu dalam penyesuaian hidup yaitu melalui permainan seseorang akan berhubungan langsung dengan kenyataan hidup*. Hal ini akan melatih siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan hidup mereka.

Sementara itu program pendidikan jasmani (Johanes Hartoto, 2000: 10) dalam aliran realisme ini adalah:

- 1) Tujuan utama adalah mendidik fisik (*Education of the physical*)

- 2) Menekankan pendidikan intelektual (*intellectual education*) melalui aktivitas jasmani (gerak)
- 3) Sosialisasi pendidikan jasmani “kedalam” dan /atau “melalui” olahraga tim sebagai program ekstrakurikuler

c. Pragmatisme

Aliran pragmatisme berpendapat bahwa *pengalaman yang berharga akan lebih bermakna apabila ada bermacam kegiatan*. Yang dimaksud dengan ungkapan ini adalah bermacam aktivitas akan memberikan pengalaman bagi siswa, mereka akan belajar untuk membekali dirinya dimasa yang akan datang. *Aktivitas bersifat sosialisasi* yaitu memberi sumbangan kepada individu untuk berinteraksi dan mengendalikan emosi. *Program ditentukan oleh kebutuhan dan minat belajar* yang bermakna aktivitas yang dipilih semestinya kreatif dan menantang bagi siswa. Pendapat selanjutnya adalah *pembelajaran dicapai melalui metode pemecahan masalah* yaitu dengan adanya pemecahan masalah akan menjadikan pembelajaran semakin bermakna bagi siswa karena mendorong siswa untuk berpikir dan kreatif. Aliran ini menganggap *guru sebagai motivator* dengan maksud adalah guru berperan sebagai pembimbing dan tidak mengarahkan apa yang harus dilakukan siswa, sehingga siswa harus berperan aktif dalam kegiatan aktifitas jasmani. Selanjutnya aliran ini beranggapan bahwa standarisasi bukan menjadi bagian dari program. Pada aliran ini tidak dikehendaki keseragaman pengukuran, tetapi lebih menghendaki penilaian.

Sementara itu program pendidikan jasmani (Johanes Hartoto, 2000: 10) dalam aliran pragmatisme ini adalah:

- 1) Menekankan pada “fitness total”
- 2) Pengembangan keterampilan intelektual melalui bermain/ permainan (*play/games*)

- 3) Menjadi “bagian integral kurikulum sekolah” (*integral subject in curriculum*)
- 4) Menekankan evaluasi (*assessment*) pada proses perkembangan individu
- 5) Menekankan pada kompetensi atau kewenangan atas dasar kemampuan (*competencies*)
- 6) Program pendidikan jasmani “klas” dan program antar “klas” dalam sekolah (intramural) lebih penting daripada program kompetisi antar sekolah (ekstramural/*highly organized competition/athletics*)
- 7) Menekankan pada program kompetisi yang mengandung unsur kooperatif (*competitive-cooperative*), kedua aspek tersebut harus seimbang.

d. Naturalisme

Aliran ini berpendapat bahwa aktivitas jasmani bukan hanya bersifat jasmani tetapi lebih dari itu. Maksudnya adalah aktivitas jasmani tidak hanya mengembangkan kesegaran tetapi juga mengembangkan kualitas individu, mengembangkan moral dan ekspresi diri. *Pembelajaran dapat dicapai melalui aktivitas diri*, dalam aliran ini perkembangan dibawa dari lahir. Siswa siap mempelajari gerakan apabila telah siap. *Permainan adalah bagian penting dari proses belajar*, melalui bermain anak akan mengenal lingkungan sekitar dan melakukan hubungan sosial. Selain pendapat di atas, aliran ini juga menganggap bahwa *unjuk kerja yang bersifat kompetitif tingkat tinggi antara siswa tidak di anjurkan* karena semestinya siswa berkompetisi dengan diri sendiri untuk memperbaiki unjuk kerja sebelumnya. Salah satu pendapat yang lain adalah pendidikan jasmani mencakup individu seluruhnya, maksudnya adalah tiap aktivitas jasmani orang akan berkembang secara fisik maupun mental.

e. Eksistensialisme

Pendapat dalam aliran ini adalah dalam *pendidikan jasmani harus ada kebebasan memilih*, yaitu penyediaan aktivitas yang banyak sehingga memberi kesempatan siswa untuk memilih. *Harus ada berbagai macam aktivitas yang dapat memenuhi kebutuhan siswa dengan harapan siswa dapat menilai diri sendiri menurut aktivitas yang dipilihnya. Permainan harus mengembangkan kreativitas*, dengan menitik beratkan pada permainan individu diharapkan kreativitas akan lebih cepat berkembang dibandingkan permainan kelompok. Siswa mengenal dirinya sendiri yaitu aktivitas bertujuan untuk mengetes diri siswa karena dapat membantu mengembangkannya diri siswa. Pendapat yang terakhir dari aliran ini guru adalah seorang konselor. Maksudnya adalah guru pendidikan jasmani peduli terhadap perkembangan kepribadian anak.

2. Dasar Biologik

Manusia adalah organisme yang memiliki sistem yang kompleks. Salah satu sistem yang dimiliki manusia adalah sistem gerak. Sistem gerak pada manusia perlu dipelajari oleh guru pendidikan jasmani agar ketika memberikan materi bisa sesuai dengan kebutuhan anak. Sistem gerak manusia didukung oleh sistem rangka, sistem otot, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem syaraf, sistem pencernaan, dan lain-lain.

Rangka adalah penopang tubuh manusia. Gerak manusia secara langsung dipengaruhi oleh tulang dan otot. Kontraksi otot dan relaksasi otot akan menyebabkan tulang bergerak. Untuk dapat menggerakkan otot, syaraf dapat berperan dalam menerima stimulasi dan meresponnya.

3. Dasar Psikologik

Pandangan psikologi telah membagi menjadi 2 kelompok teori belajar. Teori koneksionis mendasar pada teori stimulus-respon, sedangkan teori kognitif mendasar

pada keyakinan atau sikap manusia terhadap lingkungan yang akan menentukan sikap dan tingkahlaku seseorang. Banyak factor yang mempengaruhi belajar seseorang yaitu motivasi, kedewasaan, perbedaan-perbedaan individu, penguat, intelegensi. Berdasarkan beberapa teori, maka guru yang mengajarkan pendidikan jasmani perlu memahami kesiapan siswa dalam belajar agar belajar menjadi bermakna.

#### 4. Dasar Sosiologik

Manusia terlahir dengan mempunyai sifat kemanusiaan. Tetapi sifat kemanusiaan itu harus dipelajari agar bisa berkembang sesuai kodrat sebagai manusia. Salah satu sifat kemanusiaan adalah sebagai makhluk sosial, yaitu makhluk yang selalu ingin berhubungan dengan manusia lain atau tidak bisa hidup sendiri. Melalui hidup bersosial ini akan muncul kebiasaan yang disepakati bersama baik dalam bentuk norma, nilai dan budaya. Pendidikan jasmani adalah salah satu hasil dari kebudayaan manusia. Tiap daerah mempunyai bentuk permainan yang berbeda-beda. Berdasarkan kajian inilah seorang guru yang mengajarkan pendidikan jasmani perlu mendalami budaya daerah dimana dia mengajar agar bisa memberikan pengalaman sosial kepada siswa dalam proses pembelajaran. Pengalaman yang diterima siswa dalam proses pembelajaran akan membekas dan menjadi bekal untuk bersosialisasi dengan lingkungannya di berbagai tingkatan strata sosial.

#### 5. Dasar Biomekanik

Biomekanik adalah suatu ilmu yang memahami sistem gerak makhluk hidup. Di dalam pendidikan jasmani gerak merupakan kajian utama, karena mayoritas materi pembelajaran berhubungan dengan perilaku gerak. Katharine Wells (Arma A dan Agus M, 1994:201): Guru pendidikan jasmani yang memahami dengan baik keterampilan gerak mungkin dapat mengajarkannya kepada siswanya. Menurut ungkapan di atas terlihat bahwa seorang gurusebelum mengajarkan materi gerak pada pendidikan jasmani akan lebih baik jika telah memahami sistem gerak itu sendiri.

## BAB 2

### PENGEMBANGAN KEMAMPUAN JASMANI

#### A. Kemampuan Jasmani

Anak adalah manusia yang sedang tumbuh. Untuk bisa tumbuh sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu stimulasi. Salah satu unsur yang perlu dikembangkan dari anak adalah kemampuan jasmani. Perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif kearah lebih baik fungsi organ tubuh. Sebagai contoh anak yang belum mahir dalam menggunakan motorik halusnya setelah mengalami perkembangan semakin mahir dalam menggunakan motorik halusnya. Kemampuan jasmani anak tidak lepas dari perkembangan motorik baik halus maupun kasar. Apabila melihat dari pengertian perkembangan diatas maka yang dimaksud dengan perkembangan jasmani adalah suatu proses perubahan secara kualitatif fungsi organ tubuh terhadap jasmani seseorang. Untuk itu definisi pengembangan jasmani adalah suatu aktifitas yang terencana dan terukur dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas jasmaniah yang terkait dengan fungsi organ tubuh.

Sedangkan kemampuan jasmani adalah (Aip S dan Muhadi, 1992: 18). Pemahaman dari pengertian di atas adalah apabila seseorang tidak memiliki kamauan atau kesanggupan untuk menggerakkan anggota badannya, maka tidak akan terjadi suatu gerakan. Sebaliknya jika seseorang mau menggerakkan anggota badannya, maka terjadilah suatu gerakan.

Berdasarkan pengertian pengembangan jasmani dan kemampuan jasmani, maka yang dimaksud dengan pengembangan kemampuan jasmani adalah suatu proses kegiatan seseorang dengan kesanggupan untuk menggunakan gerakan-gerakan anggota badannya, hingga menghasilkan gerakan baru melalui belajar dan latihan dengan tujuan untuk



meningkatkan kualitas jasmaniah yang terkait dengan fungsi organ tubuh.

Pengembangan kemampuan jasmani anak tidak terlepas dari unsur gerak dasar manusia. Menurut Abdulkadir Ateng (Aip S dan Muhadi, 1992:19) gerakan dasar yang diperlukan dikembangkan pada anak yaitu lokomosi, manipulasi, dan stabilisasi. Sedangkan menurut Adams dan B.E. Rahntoknam (Aip S dan Muhadi, 1992:19) gerakan dasar yang perlu dikembangkan pada anak yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulasi. Dari dua pendapat tersebut apabila digabungkan dapat disimpulkan bahwa gerakan yang perlu dikembangkan untuk anak adalah lokomotor, non-lokomotor, stabilisasi, dan manipulasi.

1. Non-lokomotor adalah aktifitas pengembangan kemampuan gerak anak yang di tempat, seperti membungkuk, memutar, membalik.
2. Locomotor adalah aktifitas pengembangan kemampuan gerak anak yang dilakukan dengan berpindah tempat, seperti merangkak, berlari, meloncat.
3. Stabilisasi adalah aktifitas pengembangan kemampuan gerak anak yang dilakukan dengan mempertahankan keseimbangan, seperti berdiri satu kaki, berdiri tegak.
4. Manipulasi adalah aktifitas pengembangan kemampuan gerak anak yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan secara terampil, seperti menangkap, melempar, menggiring.

Untuk mengembangkan gerak dasar pada anak usia dini seorang guru harus mengetahui hal-hal penting yang terkait dengan unsur gerak dasar. Berikut adalah beberapa hal yang terkait dengan perbedaan konsep pengembangan gerak dasar:

1. Gerak dasar stabilisasi

David L dan John C (2002) mengungkapkan bahwa gerak dasar stabilisasi adalah aspek yang sangat fundamental dari belajar gerak. Gerak dasar stabilisasi merupakan dimensi yang mana anak akan mempertahankan posisi tubuh. Ada

beberapa posisi tubuh yang dapat merangsang otak kecil ketika dalam keadaan statis atau dinamis, yaitu: gerak aksial, menggulingkan badan, *dodging*, keseimbangan dengan satu kaki, berjalan dengan garis, dan lain sebagainya. Beberapa contoh untuk pengembangan gerak dasar stabilisasi adalah:

- a. Gerak aksial: siswa berdiri dengan posisi tegak dan mencondongkan badan ke samping dengan tidak menggeser dua kaki untuk menjaga keseimbangan.
- b. Menggulingkan badan: siswa menggulingkan badan kedepan dengan akhiran gerakan duduk
- c. *Dodging*: siswa menjatuhkan badan ke samping sampai berpindah tempat dan berusaha menjaga keseimbangan;



Sumber: <https://www.pngwing.com/id/free-png-imphp>

- d. Keseimbangan dengan satu kaki: Siswa berusaha berdiri dengan satu kaki



---

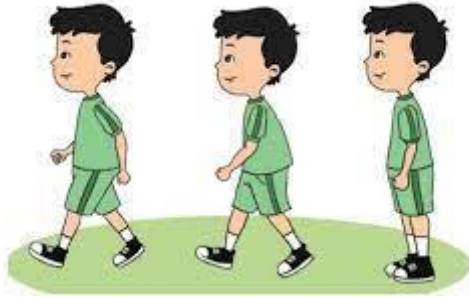
sumber: <https://www.mikirbae.com/2022/04/rangkuman-pjok-kelas-3-tema-8.html>

- e. berjalan dengan garis: siswa berjalan dengan menyusuri garis yang dibuat guru

## 2. Gerak dasar lokomotor

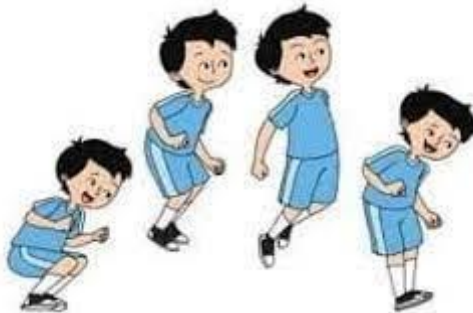
David L dan John C (2002) mengungkapkan bahwa gerak dasar lokomotor adalah aspek yang sangat fundamental dari belajar gerakan efektif dan efisien dengan sedikit gerakan. Gerak dasar lokomotor memproyeksikan badan keluar dari bidang keseimbangan sehingga terjadi perpindahan tempat. Ada beberapa gerakan yang dapat digunakan untuk melatih anak yaitu: berjalan, berlari, lompat vertical, lompat horizontal, lompat dengan bangku, *hopping*, dan lain sebagainya. Beberapa contoh untuk pengembangan gerak dasar lokomotor adalah:

- a. Berjalan: siswa berjalan dengan benar (sentuhan pertama dengan tanah adalah tumit)



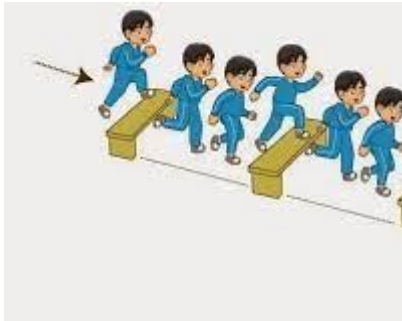
Sumber:[https://www.pjoksdbibis.com/2021/08/pertemuan-1\\_98.html](https://www.pjoksdbibis.com/2021/08/pertemuan-1_98.html)

- b. Berlari: siswa berlari dengan benar (ada saat keda kaki melayang di udara dengan pantulan pada ujung kaki)
- c. lompat vertical: siswa berdiri tegak dan melompat kearah vertikal dengan pendaratan yang benar (lutut di tekuk)
- d. lompat horizontal: siswa berdiri tegak dan melompat kearah horisontal dengan pendaratan yang benar (lutut di tekuk)



Sumber:<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rp/rpp-pjok-hidup-rukun-kelas-2-sekolah-dasar/>

- e. lompat dengan bangku: siswa melompati bangku dengan satu kaki



Sumber: <https://www.isplbwiki.net/2019/01/teknik-dasar-cara-melakukan-latihan.html>

- f. *hopping*: siswa berjalan dengan mengangkat tungkai 90 derajat



Sumber: <https://www.twinkl.co.id/teaching-wiki/locomotor-skills>

### 3. Gerak dasar non lokomotor

Gerak dasar lokomotor adalah aspek yang sangat fundamental dari belajar gerakan efektif dan efisien dengan sedikit gerakan. Gerak dasar lokomotor memproyeksikan badan di dalam dari bidang keseimbangan sehingga walaupun terjadi perpindahan tempat (organ tubuh), tetapi tidak terjadi pergeseran bidang keseimbangan. Ada beberapa gerakan yang dapat digunakan untuk melatih anak yaitu: membungkuk, jongkok, duduk, dan lain sebagainya.

Beberapa contoh untuk pengembangan gerak dasar non-lokomotor adalah:

- a. Membungkuk: siswa berdiri dan membungkukkan badan
- b. Jongkok: siswa berdiri dan meakukan jongkok-berdiri

#### 4. Gerak dasar manipulasi

Gerak dasar manipulasi merupakan hubungan antara individu dengan objek dalam merespon setiap rangasangan objek dengan mengkoordinasikan beberapa anggota tubuh (David L dan John C, 2002). Beberapa gerakan yang dapat diberikan untuk anak usia dini yaitu: menggelindingkan bola, melempar lewat atas kepala, menangkap bola, menendang bola, menghentikan bola, memantulkan bola, dan lain sebagainya. Beberapa contoh untuk pengembangan gerak dasar manipulasi adalah:

- a. menggelindingkan bola: siswa berdiri dan menggelindingkan bola dengan satu tangan atau dua tangan ke arah depan
- b. melempar lewat atas kepala: siswa berdiri dan melempar bola dengan satu tangan atau dua tangan ke arah depan



Sumber: <https://www.knowitall.org/standard/2-12-use-smooth-transitions-between-combinations-locomotor-skills-and-combinations>

- c. menangkap bola: siswa berdiri dan melempar bola dengan satu tangan atau dua tangan ke atas kemudian ditangkap sendiri dengan dua tangan



<https://passport.world.rugby/conditioning-for-rugby/introduction-to-conditioning-children/developing-fundamental-movements-for-rugby/manipulative-and-coordination-movement-skills/>

- d. menendang bola: siswa berdiri dan menendang bola ke arah depan



Sumber:

<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/gerak-dasar-menendang-bola/>

- e. memantulkan bola: siswa berdiri dan memantulkan bola



Sumber:<https://penjagaperpus.com/jelaskan-cara-menggiring-bola-dalam-permainan-bola-basket>

## B. Pengertian Kebugaran

Selain gerak dasar di atas, pada pendidikan jasmani tidak terlepas dari pengembangan kebugaran anak. Kebugaran mempunyai beberapa istilah yang sering digunakan yaitu fitness, kesegaran, dan kesemaptaan. Dari berbagai istilah yang sering digunakan tersebut pada intinya mempunyai pengertian yang sama yaitu meliputi kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial, dan kebugaran emosi. Menurut Rusli Lutan (2002:7). kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu rekasi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.

Kebugaran jasmani (yang berkaitan dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli



Lutan,2002:7). Tingkat kebugaran yang baik hanya bisa dicapai apabila dilakukan latihan yang teratur. Kebugaran jasmani sendiri mempunyai beberapa komponen yang harus dibedakan dalam memberikan tujuan latihan.

Menurut Djoko Pekik (2000:2-3) kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Menurutnya kebugaran digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
3. Kebugaran motoris: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang kebugaran maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Jadi bugar tidak sama dengan sehat. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar. Untuk melakukan suatu pekerjaan seseorang tidak hanya dituntut sehat tetapi juga mempunyai kebugaran, karena seseorang akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah.

Ada beberapa keuntungan apabila anak-anak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik antara lain:

1. meningkatkan kapasitas belajar anak
2. meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
3. menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Berkaitan dengan beberapa keuntungan tersebut maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan. Manfaat yang lebih jauh kedepan bagi anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik setelah dewasa nanti adalah:

1. mempunyai kinerja yang lebih baik
2. mempunyai kualitas kesehatan yang baik
3. akan lebih siap menghadapi segala tantangan hidup

Untuk itu anak harus benar-benar diperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya. Beberapa hal yang harus diperhatikan agar kebugaran jasmani terjaga dengan baik adalah dengan mengatur pola makan, istirahat dan berolahraga.

1. Pola makan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, cukup kuantitas maupun kualitasnya.
2. Istirahat yaitu menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses *recovery* atau masa kembali asal berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar setelah istirahat
3. Berolahraga yaitu melakukan olahraga secara teratur, terukur dan sesuai dengan tujuan atau sasaran dari olahraga yang dilakukan. Sehingga dapat secara aman dan efektif meningkatkan kebugaran.

### **C. Macam-Macam Kebugaran**

Kebugaran memiliki bermacam-macam komponen. Menurut Rusli Lutan (2002:7). kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
  - a. daya tahan aerobik yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kinerja dalam waktu yang lama yang berhubungan dengan sistem kardiovaskuler.
  - b. kekuatan otot yaitu kemampuan otot seseorang dalam menerima pembebanan maksimal baik mengangkat, mendorong, menekan, dan menarik.

- c. daya tahan otot yaitu kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan beban dalam waktu yang lama baik mengangkat, mendorong, menekan, dan menarik.
  - d. fleksibilitas/kelentukan yaitu kemampuan sistem persendian orang untuk melakukan kinerja maksimal sesuai dengan kapasitas kerja sendi yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendo, dan ligament.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari
- a. power/daya ledak yaitu kemampuan sekelompok otot untuk bekerja sejadi eksplosif atau menggunakan kekuatan dengan waktu yang cepat.
  - b. waktu rekasi yaitu kemampuan seseorang untuk merespon suatu stimulus dengan gerakan
  - c. koordinasi yaitu kemampuan seseorang untuk merangkai berbagai macam gerak menjadi satu gerakan yang runtut dan teratur
  - d. keseimbangan yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan titik berat badan tubuh dalam bidang tumpu agar tidak terjatuh
  - e. kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang cepat
  - f. agilitas/kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dalam waktu yang cepat.

#### **D. Latihan Kebugaran**

Sebelum kita masuk kedalam latihan kebugaran aerobik ada baiknya kita mengetahui apa itu latihan. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya (Suharno HP,1993:7). Pengertian lainnya tentang latihan menurut Rusli lutan (2002:7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. latihan kebugaran adalah proses

sistematis melalui rangsang gerak, bertujuan tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan, dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko P 2000:10). Berdasar pengertian di atas maka pengertian latihan kebugaran adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional kemampuan tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Jadi untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang optimal harus menyusun latihan yang sistematis, terukur, dan teratur agar latihan kebugaran tersebut lebih efektif.

Metode latihan kebugaran aerobik bermacam-macam, tetapi harus berpegang pada prinsip overload. Rusli Lutan (2002: 31) mengelompokan prinsip latihan kebugaran menjadi 4 yaitu:

1. Frekuensi yaitu seberapa sering seseorang melakukan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, misalnya 1 minggu 3 kali.
2. Intensitas yaitu seberapa berat seseorang berlatih dalam satu periode latihan dengan alat ukur sesuai dengan jenis kebugaran yang dikembangkan dan terbagi menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Misalkan kebugaran aerobik maka alat ukurnya adalah denyut jantung.
3. Waktu yaitu lama seseorang melakukan suatu aktivitas jasmani atau latihan. Waktu juga sering disebut sebagai durasi latihan. Lama aktivitas sangat tergantung dengan kesiapan siswa.
4. Tipe yaitu Ciri khusus aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan tujuan pengembangan kebugaran siswa.

Secara umum setiap kegiatan atau aktivitas jasmani dibagi menjadi tiga tahapan yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan.

1. Latihan pemanasan

Pemanasan adalah tahap pertama yang harus dilakukan sebelum seseorang melakukan aktivitas jasmani yang sesungguhnya. Tujuan umum dari pemanasan adalah untuk

mempersiapkan tubuh agar dapat menyesuaikan diri pada saat melakukan aktivitas yang lebih berat pada latihan inti. Melalui pemanasan semua sistem dalam dalam tubuh seperti sistem otot, sistem peredaran darah, dan lain sebagainya menjadi siap untuk bekerja optimal. Tahapan dari rangkaian gerak pemanasan adalah aerobik ringan, *stretching*, pemanasan umum, dan pemanasan khusus.

## 2. Latihan inti

Latihan inti adalah tahapan latihan yang berisikan pembebanan pada seseorang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (kebugaran siswa). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar maka cukup pada tujuan kebugaran tingkat dasar, sehingga harus memperhatikan prinsip latihan kebugaran. Beberapa contoh latihan kebugaran untuk anak sekolah dasar adalah sebagai berikut:

### a. Kebugaran Aerobik

Seperti yang dipaparkan dalam tabel 1 agar tidak terjadi *overload*/beban berlebih, sakit, dan lain-lain yang bersifat negatif.

**Tabel 1 Prinsip latihan kebugaran aerobik untuk siswa SD**

Komponen Prinsip	Kebugaran tingkat Dasar
Frekuensi	3 kali per minggu
Intensitas	50%-60% Denyut Nadi maksimal/menit
Waktu	30 mnt
Tipe	Jalan, jogging, lari, permainan
Pembebanan berlebih	Tidak perlu untuk anak-anak
Kemajuan dan kekhususan	Berkembang sendiri

(Rusli Lutan, 2002: 42-43)

Untuk mengetahui seberapa berat latihan yang diberikan untuk anak dapat dilihat dari denyut jantung maksimal permenit. Adapun caranya adalah dengan meraba *arteri carotid* yang terletak pada leher dan dihitung jumlah detaknyaselama satu menit. Kemudian dibandingkan dengan hasil perhitungan dalam rumus menghitung denyut jantung maksimal per menit sebagai berikut:

$$\text{DN maks} = 220 - \text{usia}$$

Sebagai contoh seorang anak berusia 10 tahun akan berlatih kebugaran dengan intensitas 60% maka denyut nadi maksimal permenit bagi anak tersebut adalah:

$$\begin{aligned} \text{DNmaks} &= 220 - 10 \\ &= 210 \end{aligned}$$

Selanjutnya hasil dari pengurangan tersebut dikalikan intensitas latihan yang dibebankan sehingga hasilnya:

$$0,60 \times 210 = 126$$

Jadi denyut jantung maksimal per menit anak tersebut adalah 126, apabila setelah selesai latihan denyut nadi maksimal dihitung dan hasilnya melebihi angka tersebut maka latihan akan menjadi berat bagi anak tersebut.

Ada beberapa metode untuk meningkatkan kebugaran aerobik:

- 1) Interval yaitu suatu bentuk latihan kebugaran aerobik dengan menggabungkan pelaksanaan beban latihan dengan waktu istirahat. Misalnya seorang anak lari 2 menit kemudian istirahat 15 detik dan seterusnya sesuai dengan beban latihan yang diberikan.
- 2) Fartlek yaitu suatu bentuk latihan kebugaran aerobik dengan lari menggunakan kecepatan yang berubah-ubah. Misalnya seorang anak lari cepat/*sprint* 15 detik

kemudian lari pelan/*jogging* 15 detik dan seterusnya sesuai dengan beban latihan yang diberikan.

- 3) sirkuit yaitu suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos dimana bentuk gerakan di tiap-tiap pos berbeda.

b. Kekuatan dan Daya tahan Otot

Mengembangkan kekuatan dan daya tahan otot merupakan tugas pengembangan kebugaran anak selanjutnya. Adanya kekuatan dan daya tahan otot yang bagus, akan membantu anak memiliki bentuk tubuh yang ideal. Untuk memberikan latihan aktivitas jasmani di sekolah dasar, seorang guru harus memperhatikan beberapa prinsip di bawah ini.

**Tabel 2 Prinsip latihan kekuatan dan daya tahan otot**

Komponen Prinsip	Kebugaran tingkat Dasar
Frekuensi	2-3 kali per minggu
Intensitas	Sangat ringan, kurang dari 40% usaha maksimum
Waktu	1-2 set dengan 6-12 repetis setiap set
Tipe	Berat badan sendiri atau partner, aneka kegiatan yang melibatkan otot besar
Pembebanan berlebih	Tidak perlu untuk anak-anak
Kemajuan dan kekhususan	Biar siswa memperoleh gagasan tentang gerak yang tepat. Kemajuan latihan adalah minimal

(Rusli Lutan, 2002: 60-61)

c. Fleksibilitas

Latihan fleksibilitas akan membantu otot untuk relaks. Setiap siswa mempunyai tingkat fleksibilitas yang berbeda-bada, sehingga dalam memberlakukan porsi

latihan fleksibilitas dalam proses pembelajaran juga harus bersifat individual. Untuk memberikan latihan fleksibilitas, seorang guru harus berpegang pada prinsip di bawah ini.

**Tabel 3 Prinsip latihan kekuatan dan daya tahan otot**

Komponen Prinsip	Kebugaran tingkat Dasar
Frekuensi	Sebelum dan setelah setiap kegiatan/sesi latihan (minimum 3 kali perminggu)
Intensitas	Hingga otot terasa agak sakit
Waktu	10-15 detik; 2 kali peregangan
Tipe	Static; kelompok otot besar
Pembebanan berlebih	Tidak perlu diterapkan
Kemajuan dan kekhususan	Mulai dengan cara yang mudah, gerakan lambat dengan tahanan sekecil mungkin bagi otot yang terlibat

(Rusli Lutan, 2002: 75)

### 3. Latihan pendinginan

Latihan pendinginan adalah tahap paling akhir dalam satu rangkaian aktivitas jasmani atau latihan. Pengertian dari latihan pendinginan adalah tahap latihan yang dilakukan seseorang dengan aerobic ringan dan *stretching* yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi pada keadaan sebelum beraktivitas jasmani atau latihan. Tujuan umum dari latihan pendinginan adalah mempercepat pemulihan tubuh seperti pada keadaan semula sebelum berlatih. Melalui latihan pendinginan akan mempercepat sistem dalam tubuh untuk memproses pulih asal. Sebagai contoh adalah penguraian asam laktat.



## BAB 3

### SENAM DAN ATLETIK

Pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar salah satu tujuannya adalah mengenalkan sikap dasar olahraga. Senam dan atletik adalah bagian dari aktivitas jasmani yang diberikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Senam akan memberikan gerak multilateral kepada anak untuk mendasari pada gerak khusus di perkembangan yang akan datang. Sedangkan atletik merupakan olahraga yang mempunyai semua unsur gerakan pada cabang-cabang olahraga.

#### A. Senam

Belajar senam bagi siswa sekolah dasar merupakan sarana untuk mengembangkan fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Senam adalah salah satu olahraga tertua. Sejak zaman Yunani kuno, senam sudah sering dilakukan. Berdasarkan arti kata, senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang artinya telanjang. Pada masa itu kegiatan senam dilakukan kaum pria di suatu ruangan dengan tanpa berpakaian atau setengah telanjang Adapun salah satu bentuk gerakan senam adalah *calsthenic* yang berarti suatu latihan dengan gerakan-gerakan bebas, tanpa menggunakan alat, dilakukan ditempat atau ditempat yang terbatas, sifatnya ringan dan sederhana (Victor G Simanjuntak, dkk, 2008: 5-2).

#### 1. Macam-Macam Senam

Senam mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Victor G Simanjuntak, dkk (2008: 5-3-5-4) membagi macam-macam senam sebagai berikut:

##### a. Senam Kuno

Senam kuno adalah senam yang dilakukan oleh bangsa Yunani atau Romawi yang bertujuan untuk prestise atau pengabdian kepada negara. Tujuan utama dari senam pada waktu itu adalah untuk memperoleh kesempurnaan individu.

b. Senam Sekolah

Orang yang berjasa terhadap masuknya senam dalam kurikulum sekolah adalah Basedow yang hidup antara 1723-1790. Basedow adalah seorang yang tidak menyukai pendidikan yang hanya mementingkan pada segi intelektual saja, dimana hanya teorilah yang dianggap bahwa pemikiran dan akal merupakan satu-satunya dasar untuk memecahkan masalah yang lepas dari jangkauan indera (Aip S dan Muhadi, 1992: 98). Sejak itu senam dilaksanakan dalam pembelajaran di sekolah.

c. Senam Alat

Senam alat adalah senam yang menggunakan alat untuk menghasilkan gerakan indah dan mampu menyelaraskan betuk tubuh individu. Beberapa alat yang digunakan untuk senam adalah tangga, tali, bangku, dan lain sebagainya.

d. Senam Turnen

Senam turnen adalah sanam yang menggunakan alat dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan yang dipadukan dengan keindahan gerak. Adapun alat yang digunakan dalam senam turnen adalah palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda, balok titian, ring, dan lain sebagainya.

e. Senam Korektif

Senam korektif adalah senam yang ditujukan untuk penyembuhan badan.

f. Senam Irama

Senam irama adalah suatu rangkaian gerak senam yang diiringi oleh musik sehingga keserasian antara gerakan dan alunan musik menjadi hal yang harus selaras.

g. Senam Artistik

Senam artistic adalah senam yang sering dipertandingkan dalam even perlombaan olahraga baik tingkat nasional maupun internasional.

## **2. Senam Dasar**

Senam dasar adalah senam yang dilakukan untuk anak sekolah dasar. Adapun bentuk latihan dari senam dasar adalah

- a. Latihan kelentukan
- b. Latihan kekuatan dan kecepatan
- c. Latihan keseimbangan

Berbagai bentuk gerakan dalam senam dasar adalah jalan, lari, lompat, loncat menarik, mendorong, dan mengangkat. Gerakan-gerakan tersebut disusun menjadi satu bentuk rangkaian gerak yang harmonis.

## **3. Senam Ketangkasan**

Untuk memberikan materi senam ketangkasan, pembelajaran harus dilengkapi dengan matras untuk mendapatkan keamanan dan kenyamanan. Di dalam senam ketangkasan terdapat bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan dengan lentingan, memutar badan, berguling, maupun siap keseimbangan. Adapun berbagai bentuk senam etangkasan adalah:

- a. Berguling kedepan dan berguling ke belakang
- b. Lentingan badan dari sikap tidur
- c. Loncat harimau
- d. Sikap lilin
- e. Sikap kayang
- f. Meroda
- g. Loncat tertutup di atas peti lompat
- h. Loncat terbuka di atas peti lompat
- i. Rangkaian gerak lain

## **4. Senam Irama**

Senam irama merupakan penyatuan dari berbagai gerakan sederhana dengan music yang mengiringinya. Untuk siswa SD, senam ini menjadi ekspresi anak untuk bergerak. Ada beberapa gerakan dasar pada senam irama.

- a. Gerak lengan
- b. Gerak kaki
- c. Kombinasi geraklengan dan kaki

Keharmonisan gerakan-gerakan tersebut harus disesuaikan dengan alunan musik yang mengiringinya.

## 5. Senam Perlombaan

Senam perlombaan merupakan senam yang sering dilombakan di berbagai even olahraga seperti PON dan OLIMPIADE. Macam-macam alat senam pertandingan

### a. Untuk Putri

- 1) Kuda-kuda lompat (*Vaulting horse*)
- 2) Palang bertingkat (*Univen bars*)
- 3) Balok keseimbangan (*balance beam*)

### b. Untuk Putra

- 1) Palang tunggal (*Horizontal bar*)
- 2) Palang Sejajar (*parallel bar*)
- 3) Gelang-gelang (*rings*)
- 4) Kuda-kuda berpelana (*Pemelled horse*)
- 5) Kuda-kuda lompat (*Vaulting horse*)

## B. Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua. Menurut berbagai sumber, atletik telah dilakukan sejak yunani kuno. Bahkan sejarah menyebutkan bahwa asal usul lari marathon berawal dari sejarah seorang yang berlari dari satu kota yang bernama marathon. Selain itu, atletik juga disebut sebagai *mother of sport* karena dalam setiap cabang olahraga mengandung unsur gerakan dalam atletik.

### 1. Gerak Dasar Atletik

Pembelajaran atletik di sekolah dasar tidak lepas dari pengenalan gerak dasar atletik. Aktivitas siswa di sekolah maupun di rumah selalu berhubungan dengan gerak dasar atletik seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Siswa akan merasa senang apabila mendapatkan materi ini karena sesuai dengan aktivitas sehari-hari mereka. Melalui pembelajaran

gerak dasar atletik, siswa akan meningkat kemampuan gerak dasar mereka. Aip S dan Muhadi (1992: 60-63) menjabarkan kemampuan gerak dasar sebagai berikut:

a. Berjalan

Gerakan berjalan adalah gerakan yang paling dasar dan mudah dilakukan. Dalam pembelajaran di sekolah dasar gerakan berjalan dibagi menjadi dua yaitu *berjalan biasa* dan *gerak dasar berjalan dalam atletik*. *Berjalan biasa* merupakan gerakan yang terdiri dari gerakan dengan ujung kaki, berjalan sambil mengangkat lutut tinggi-tinggi, langkah pendek, langkah panjang yang semuanya bisa dilakukan dengan berjalan pelan dan berjalan cepat. Sedangkan *gerak dasar berjalan dalam atletik* adalah jalan cepat. Gerakan yang perlu diperhatikan adalah tidak ada fase melayang atau kedua kaki harus tidak ada saat lepas dari tanah. Teknik berjalan cepat untuk siswa yaitu mengusahakan dapat berjalan secepat mungkin.

b. Berlari

Sama dengan gerak dasar berjalan, berlari merupakan gerakan yang relative mudah dilakukan. Toho C dan Rusli L (1997: 32) menyebutkan bahwa faktor kebugaran yang mempengaruhi gerakan berlari sama dengan gerakan berjalan yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, power, dan kelentukan.

c. Melempar

Melempar merupakan gerak dasar yang mengutamakan lengan. Komponen kebugaran yang mempengaruhi melempar adalah daya ledak. Melempar terdiri dari *melempar dengan bola kecil* dan *melempar dengan bola besar*. Kedua teknik dasar di atas diberikan untuk mengenalkan nomor lempar kepada siswa sekolah dasar.

d. Melompat

Lompat adalah salah satu gerak dasar yang diberikan kepada siswa, karena lompat merupakan nomor yang dilombakan dalam atletik. Yang dimaksud dengan nomor lompat adalah melakukan gerakan

melompat dengan tujuan untuk memperoleh hasil setinggi-tingginya atau sejauh-jauhnya dengan tolakan satu kaki. Kegiatan melompat melibatkan kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak (Toho C dan Rusli L, 1997: 43). Macam macam nomor lompat adalah lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, dan lompatangkit.

## 2. Nomor Lari dalam Atletik

Pada nomor lari selain harus diperkenalkan teknik berlari, siswa juga harus diperkenalkan teknik star. Star akan mempengaruhi hasil akhir berlari. Jenis star ada tiga yaitu:

- a. Star jongkok yaitu star yang dilakukan dari berjongkok. Star jenis ini digunakan untuk lari jarak pendek, pelari estafet pertama



Sumber: <https://www.mikirbae.com/2017/01/teknik-dan-gerakan-lari-jarak-pendek.html>

- b. Star berdiri yaitu star yang diawali dari posisi berdiri. Star ini digunakan untuk lari jarak menengah dan lari jarak jauh.



Sumber: <https://www.twinkl.com.co/teaching-wiki/standing-start>

- c. Star melayang yaitu star yang dilakukan sambil berlari. Star ini dilakukan untuk lari estafet pelari nomor 2, 3, dan 4.

Adapun macam-macam nomor lari adalah: *lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh*. Lari jarak pendek terdiri dari 100 m, 200m, 400m, lari sambung (*estafet*) 4 x 100m, dan 4 x 400m, lari gawang untuk putrid 100m dan 400m, serta untuk putra 110m dan 400m. Untuk lari jarak menengah terdiri dari 800m, 1500m, dan 3000m. Untuk lari jarak jauh adalah 5000m, 10.000m dan 42.195m atau yang dikenal lari marathon. Selain teknik star, seseorang siswa juga diperkenalkan tektik lari yaitu:

- Lari dengan ujung kaki yang bertujuan agar mendapatkan pantulan yang lebih baik dibandingkan apabila tidak menggunkan ujung kaki
- Lutut atau paha diangkat tinggi bertujuan agar memperoleh langkah yang ringan
- Ayunan lengan dari belakan ke depan bertujuan agar terjadi keseimbangan gerakan antara tungkai, tubuh dan lengan
- Badan condong ke depan bertujuan agar mempercepat lari akibat dari bantuan berat badan yang mendorong ke depan

Selain teknik lari dan star, siswa juga perlu diperkenalkan teknik memasuki garis finis. Adapun teknik memasuki garis finis adalah:

- a. Menjatuhkan dada kedepan
- b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan
- c. Lari terus secepat-cepatnya sampai melewati garis finis.

Inti dari ketiga teknik di atas adalah mempercepat anggota badan melewati garis finis. Sedangkan untuk lari estafet, siswa juga perlu ditambah untuk mengenal teknik memberikan dan menerima tongkat. Ada dua teknik menerima tongkat yaitu:

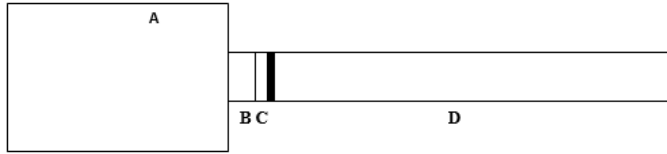
- a. Melihat (*visual*) adalah teknik menerima tongkat pada daerah penerimaan tongkat dengan si penerima melihat ke belakang. Teknik ini biasanya untuk lari estafet 4 x 400m.
- b. Tidak melihat (*non visual*) adalah teknik menerima tongkat pada daerah penerimaan tongkat dengan si penerima tidak melihat ke belakang. Teknik ini biasanya untuk lari estafet 4 x 100m.

### 3. Nomor Lompat

Lompat adalah salah satu nomor yang dilombakan dalam atletik yang terdiri atas lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, dan lompat jangkit. Untuk itu pembelajaran di sekolah dasar perlu memperkenalkan teknik-teknik pada nomor lompat ini. Secara umum teknik yang perlu diperkenalkan kepada siswa yaitu:

- a. Peralatan untuk lompat jauh sangat sederhana yaitu:
  - 1) Bak pasir
  - 2) Cangkul
  - 3) Rol meter
  - 4) Bendera kecil: merah dan putih
  - 5) Lapangan lompat jauh





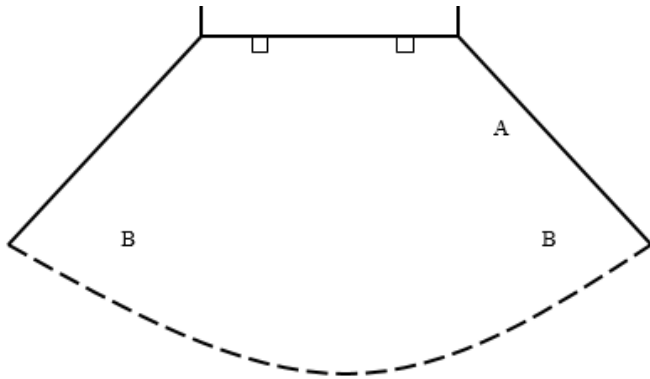
Gambar lapangan lompat jauh

Keterangan:

- A : Tempat mendarat
- B : Papan diskualifikasi
- C : Papan tolakan
- D : Daerah awalan (panjang 30m sampai 40m)

b. Peralatan untuk lompat tinggi sangat sederhana yaitu:

- 1) Tiang lompat
- 2) Bilah lompat panjang: 3,66 m sampai 4,00 m
- 3) Busa sebagai tempat mendarat



Keterangan:

- A : bak lompat 6 x 4 m diisi dengan pasir atau busa
- B : Awalan 15 atau 18 m

c. Awalan adalah gerakan yang dilakukan untuk memperoleh kecepatan maksimal pada saat akan melompat. Awalan tergantung dari jenis lompatan yang

akan dilakukan. Untuk awalan lompat jauh dan lompatangkit, seorang pelompat harus memperoleh kecepatan maksimal untuk melakukan tolakan agar hasil lompatannya maksimal jauhnya. Untuk memperoleh awalan yang baik maka harus dapat menggabungkan antara lari secepat-cepatnya dengan ketepatan untuk menolak. Sedangkan untuk lompat tinggi, awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dan beberapa langkah terakhir sebelum papan tolakan langkah diperlebar.



<https://penjagaperpus.com/jelaskan-cara-melakukan-awalan-dalam-lompat-jauh/>

d. Tumpuan atau tolakan

Seperti pada awalan, tolakan pada nomor lompat juga tergantung dari jenis nomor lompat yang akan dilakukan.

1) Nomor lompat jauh.

Pada lompat jauh, tujuan dari tolakan adalah agar memperoleh jarak horizontal yang maksimal. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan tolakan adalah daya ledak otot tungkai. Teknik tolakan untuk lompat jauh adalah pada waktu melakukan tolakan badan dilentingkan, kaki tolakan lurus, berat badan ada pada kaki belakang. Pada saat menghentakkan kaki tolakan dilakukan sekuat-kuatnya keatas dan kedepan.



<https://percepat.com/lompat-jauh/>

## 2) Nomor lompat tinggi

Pada lompat tinggi tujuan dari tolakan adalah agar memperoleh jarak vertikal yang maksimal. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan tolakan adalah daya ledak otot tungkai. Teknik tolakan untuk lompat tinggi adalah tolakan dimulai dari tumit sampai ujung kaki, berat badan ada pada kaki belakang, lutut kaki ayun di bungkukkan.

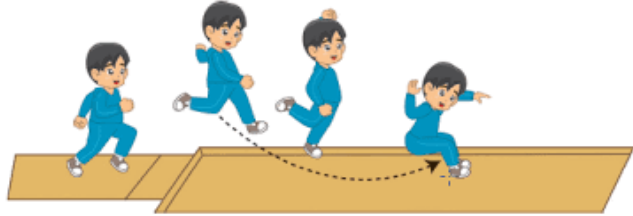


<http://www.rankingkelas.net/2018/08/lompat-tinggi-pengertian-sejarah-singkat-tujuan-teknik-dasar-sarana-prasarana-macam-macam-gaya-peraturan-pertandingan-lompat-tinggi.html>

e. Saat di udara

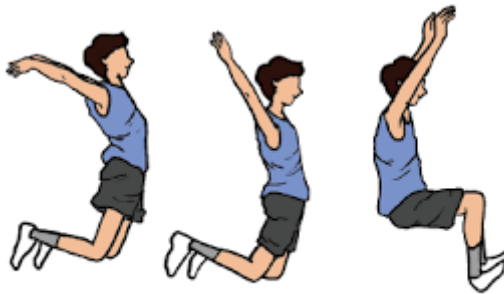
Keadaan saat diudara sangat tergantung dari jenis nomor lompat yang dilakukan. Untuk nomor lompat jauh ada posisi jongkok dan menggantung, sedangkan untuk nomor lompat tinggi ada posisi guling sisi dan posisi guling perut.

- 1) Lompat jauh gaya jongkok sikap badan seperti orang yang sedang jongkok ketika di udara. Badan dibulatkan, kedua lutut dilipat, dan kedua lengan diluruskan ke depan



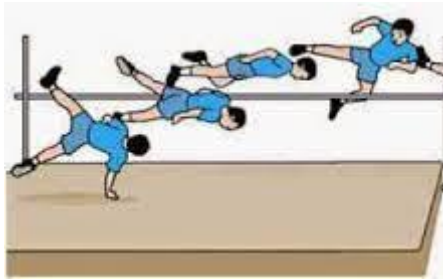
<https://penjagaperpus.com/jelaskan-cara-melakukan-melayang-di-udara-lompat-jauh-gaya-jongkok/>

- 2) Lompat jauh gaya menggantung sikap badan di udara melenting ke belakang dengan kedua lengan dan kedua tungkai ke belakang seperti orang yang sedang menggantung.



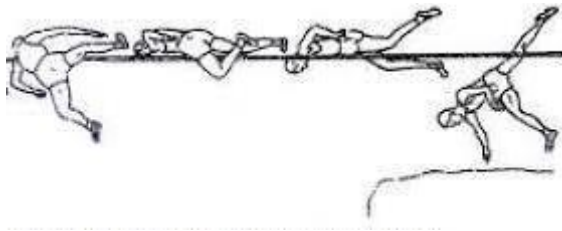
<https://penjagaperpus.com/sebutkan-empat-gerak-spesifik-gerakan-posisi-di-udara-lompat-jauh-gaya-menggantung/>

- 3) Lompat tinggi gaya guling sisi setelah melakukan tolakan dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki yang satunya mengayun ke atas. Setelah kaki ayun melewati mistar, kaki tolak segera disilangkan di bawah kaki ayun dan badan dimiringkan. Pendaratan dilakukan dengan kaki tolak.



<http://www.rankingkelas.net/2018/08/lompat-tinggi-pengertian-sejarah-singkat-tujuan-teknik-dasar-sarana-prasarana-macam-macam-gaya-peraturan-pertandingan-lompat-tinggi.html>

- 4) Lompat tinggi gaya guling perut juga dilakukan tolakan dengan kaki yang terdekat dengan mistar. Setelah kaki ayun melewati mistar, badan segera telungkup dan pinggul diusahakan lebih tinggi dari pada pundak.



<https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/05/teknik-lompat-tinggi-gaya-guling-straddle.html>

f. Pendaratan

Untuk pendaratan nomor lompat, pada lompat jauh akan sangat mempengaruhi hasil lompatan sehingga teknik ini perlu diperkenalkan kepada siswa. Sedangkan untuk lompat tinggi teknik pendaratan tidak begitu berpengaruh terhadap hasil lompatan. Untuk lompat jauh, pada waktu mendarat usahakan berat badan ke depan. Hal ini untuk menjaga agar tidak terjatuh ke belakang pada saat mendarat, karena pada lompat jauh jarak yang diukur adalah jarak dari tolakan sampai bekas pendaratan yang paling dekat dengan papan tolakan. Untuk lompat tinggi, teknik pendaratan pada umumnya adalah menjaga agar pendaratan tidak memunculkan resiko cedera.



<https://www.aanwijzing.com/2018/12/olahraga-lompat-materi-penjas-orkes-smp-mts-kelas-7.html>

#### 4. Nomor Lempar

Pada nomor lempar atletik ini terbagi menjadi beberapa nomor, yaitu:

a. Lempat lembing

Teknik lempat lembing terbagi menjadi beberapa.

- 1) Cara memegang lembing
- 2) Sikap badan waktu akan melempar lembing
- 3) Cara melempar lembing
- 4) Sikap badan setelah melempar lembing

- 5) Cara mengambil awalan dan membawa lembing
- b. Lempar cakram
- Teknik lempar lembing terbagi menjadi beberapa.
- 1) Cara memegang lembing
  - 2) Sikap badan waktu akan melempar lembing
  - 3) Cara melempar lembing
  - 4) Sikap badan setelah melempar lembing
  - 5) Cara mengambil awalan dan membawa lembing
- c. Tolak peluru
- Teknik tolak peluru terbagi menjadi beberapa.
- 1) Cara memegang dan meletakkan peluru
  - 2) Sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru
  - 3) Cara menolakkan peluru
  - 4) Sikap akhir setelah menolakkan peluru
  - 5) Cara mengambil awalan

## **BAB 4**

### **PERMAINAN**

Anak pada dasarnya adalah sosok manusia yang memiliki sifat ingin selalu bergerak. Dunia anak adalah dunia bermain. Suatu permainan telah lama ada dan selalu menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi setiap pelakunya. Drijarkara (Sukintaka, 1992: 1) menyatakan bahwa permainan seusia umurnya dengan manusia, kapan dan dimana ada manusia di situ ada permainan. Makna dari kalimat di atas bahwa suatu permainan mempunyai usia yang sama dengan usia keberadaan manusia. Sejak manusia itu ada di muka bumi atau terlahir sampai manusia itu tidak ada lagi di muka bumi maka permainan akan selalu ada. Pengertian yang kedua dari pernyataan di atas adalah permainan bisa terlaksana kapan saja tanpa mengenal waktu, baik pagi, siang, sore, atau malam. Selain itu permainan juga bisa terjadi dimanapun entah di pegunungan, pedesaan, perkotaan, di hutan, dan lain-lain. Selama ada sosok manusia pasti ada permainan.

#### **A. Teori Bermain**

##### **1. Kajian Psikologis dan Biologis**

Banyak teori yang mengemukakan tentang bermain. Teori-teori tersebut dapat dikelompokkan kedalam beberapa kelompok (Sukintaka, 1992: 4):

- a. Bermain sebagai sarana rekreasi. Teori ini diungkapkan oleh Schaller dan Lazarus yang memandang bahwa permainan merupakan penyeimbang dari rasa lelah yang telah dialami manusia setelah melakukan rutinitas sehari-hari. Untuk menyeimbangkan rasa bosan, maka manusia akan melakukan permainan sebagai pelepasan dan rekreasi. Diharapkan setelah bermain, maka seseorang akan kembali memiliki kesegaran jasmani, mental, dan rohani.
- b. Bermain sebagai penyaluran kelebihan energi. Teori ini diutarakan oleh Herbert Spencer, yang mengungkapkan



bahwa seseorang yang mempunyai kelebihan tenaga akan memanfaatkan untuk bermain. Tidak heran jika anak usia sekolah dasar yang mempunyai asupan gizi memadai bahkan berlebih tidak akan bisa duduk tenang. Dia akan selalu aktif bergerak untuk menyalurkan energinya melalui aktifitas bermain.

- c. Bermain sebagai sarana mempelajari fungsi hidup. Teori ini diungkapkan oleh Karl Groos yang mengutarakan bahwa melalui permainan maka seseorang akan mempelajari sikap, gerakan, dan perilaku untuk bekal kehidupan yang akan datang.
- d. Bermain sebagai sarana memuliakan hidup. Teori ini diutarakan oleh Ed Claparede. Dia berpendapat bahwa selain mempelajari fungsi hidup, melalui bermain seseorang akan lebih mulia. Hal ini disebabkan dalam permainan terdapat nilai-nilai yang memuliakan kehidupan.
- e. Bermain merupakan sarana reinkarnasi. Teori ini berpendapat bahwa bermain merupakan proses reinkarnasi perilaku bermain nenek moyang yang sudah dilakukan masa lalu. Melalui bermain maka terjadi reinkarnasi perilaku yang terkandung dalam suatu permainan.

Beberapa pakar mempunyai pendapat lain tentang permainan. Beberapa pendapat tersebut adalah (Victor G Simanjuntak, 2008: 6-9 – 6-10):

- a. Bermain sebagai sarana penyaluran emosi. Teori ini diungkapkan oleh Aristoteles dimana diungkapkan bahwa melalui bermain segala emosi yang tertahan akan tersalurkan pada saat seseorang sedang bermain. Penyaluran ini menuju arah yang positif.
- b. Bermain sebagai sarana relaksasi. Teori ini diungkapkan oleh Patrick yang mengungkapkan bahwa permainan akan menyebabkan seseorang menjadi senang dan terlepas dari beban hidup. Bermain menimbulkan rasa

puas, menghilangkan ketegangan dan tekanan pada diri seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahawa kegiatan bermain akan menyempurnakan sifat kemanusiaan seseorang. Selain akan meningkatkan keterampilan psikomotor melalui aktifitas gerak, bermain akan meningkatkan kemampuan konitif melalui analisa situasi yang dihadapi dan meningkatkan afektif melalu hubungan sosial dengan peserta lain.

## **2. Fungsi Bermain**

Permainan mempunyai nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Setiap aktifitas bermain akan memberikan manfaat bagi seorang anak. Untuk itu permainan mempunya beberapa fungsi yang akan membantu perkembangan anak didik. Beberapa fungsi tersebut adalah fungsi mental, fisik (kesehatan), sosial (Soemitro, 1992: 4)

### **a. Mental**

Bermain akan memberikan kebebasan kepada anak. Kebebasan itu akan memudahkan anak untuk mengekspresikan setiap keinginan yang ada dalam jiwanya. Tetapi kebebasan itu tidak berarti sebebas-bebasnya. Anak tetap harus berada dalam aturan yang disepakati bersama. Misalnya seorang anak harus mengetahui kapasitas kemampuannya dalam keikutsertaannya pada kegiatan bermain. Pemahaman tentang dirinya sendiri ini menyebabkan anak harus bisa menerima kekurangan diri dengan tanpa rendah diri dan memahami kelebihan diri tanpa menyombongkan diri.

Aktifitas bermain terkadang juga menghadapkan anak pada kondisi yang tidak terduga. Perlu memikul tanggungjawab dalam peran sertanya di suatu kelompok bermain, berani tampil di depan umum, sampai harus mau menjadi anggota kelompok bermain. Hal ini akan membutuhkan suatu kestabilan mental untuk menerima

posisinya dalam kelompok. Pembiasaan inilah yang dibutuhkan seorang anak agar mampu menjalani kehidupan di masa yang akan datang.

Setiap anak bermain tentu mempunyai suatu tujuan untuk memnuhi kebutuhan dirinya. Pencapaian tujuan tersebut akan terlaksana melalui kegiatan bermain. Melalui bermain, anak akan terpanuhi kebutuhan akan pengalaman baru. Tantangan yang tepat dalam bermain akan memunculkan rasa penasaran pada anak untuk memecahkannya. Disini anak akan penasaran dan mencoba berbagai macam cara yang positif untuk menjawab tantanga tersebut. Hal itu berarti setiap cara yang dilakukan anak akan memberikan pengalaman baru. Tujuan berikutnya adalah kebutuhan akan rasa aman. Permainan kelompok akan membawa kebersamaan bagi anggotanya. Setiap anggota kelompok berusaha untuk memberikan jaminan bahwa kelompoknya mampu untuk bermainbersama meraih keberhasilan. Sehingga anak akan memperoleh rasa aman dalam aktifitas bermain. Kebutuhan akan pengakuan merupakan keinginan setiap anak. Anak akan merasa dihargai keberadaannya walau hanya memberikan peran sangat kecil dalam permainan. Setiap anak mempunyai kesempatan yang sama untuk menampilkan potensi yang dimiliki. Berpartisipasi merupakan kebutuhan anak dalam bermain. Anak tidak ingin sendirian. Bergabung dengan teman-teman merupakan sifat dasar setiap anak. Melalui bermain inilah ebutuhan untuk berpartisipasi akan tersalurkan dengan baik, sehingga ego anak dapat tersalurkan dengan baik. Kebutuhan anak yang terakhir adalah rasa senang. Setiap individu mempunyai hak untuk senang. Senang merupakan perwujudan dari hidup bahagia. Permainan akan memberikan kepuasan pada anak, sehingga dengan terpenuhinya keinginan anak maka akan menimbulkan rasa senang.

b. Fisik

Anak adalah sosok manusia yang unik. Hal ini berarti bahwa anak berbeda dengan manusia lain. Keunikan anak terdapat pada sifat dasar yang ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak akan membantu proses perkembangan dan pertumbuhan.

Bermain adalah sarana menyalurkan kebutuhan gerak pada anak. Di dalam permainan terdapat berbagai macam aktifitas gerak. Pada saat bermain anak akan berlari, melompat, meloncat, melempar, dan lain sebagainya. Keleluasaan gerak inilah yang mempengaruhi fisik anak. Pada saat bergerak, maka dibutuhkan energi yang besar. Sehingga akan terjadi metabolisme tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi.

Melalui aktifitas fisik, anak akan menggunakan otot-otot. Tanpa disadari, otot-otot akan terbiasa melakukan kontraksi maupun relaksasi. Hal ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran otot pada anak. Selain otot, kebutuhan oksigen akan meningkat. Jantung akan terbiasa memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen anak, sehingga otot-otot jantung dan pernapasan akan terlatih. Hal ini menyebabkan tubuh mempunyai kemampuan cardiovascular yang lebih baik.

c. Sosial

Situasi bermain akan menghadapkan anak pada interaksi dengan orang lain. Komunikasi sangat diperlukan pada saat itu. Kemampuan komunikasi ini akan terasah mulai dari komunikasi verbal maupun non verbal. Komunikasi verbal muncul melalui pembicaraan sesama pemain, sedangkan komunikasi non verbal muncul melalui bahasa isyarat.

Selain komunikasi, proses sosialisasi akan diperoleh melalui penerimaan sosial. Anak akan diterima di lingkungan sosial apabila mampu memenuhi persyaratan atau peraturan yang telah disepakati bersama. Anak akan berada dalam lingkungan sosial dan

tata norma bagi lingkungannya. Apabila anak mampu untuk berinteraksi dengan baik maka melalui pendidikan jasmani ini peluang anak untuk bersosialisasi.

## **B. Jenis Permainan**

Permainan dapat digolongkan berdasarkan tiga criteria. Sukintaka (1992: 87) mengemukakan bahwa tiga golongan itu berdasarkan jumlah, alat, dan peraturan.

### **1. Jenis Permainan Berdasarkan Jumlah**

#### **a. Bermain sendiri**

Aktifitas bermain ini dilaksanakan tanpa ada teman atau lawan. Biasanya kegiatan bermain sendiri ini dilakukan anak usia dini. Contoh: bermain sepeda sambil berfantasi seolah-olah sedang balapan motor.

#### **b. Bermain bersama**

Aktifitas bermain ini dilaksanakan dengan teman atau lawan bermain. Permainan ini dilakukan oleh dua orang anak atau lebih yang biasanya sudah terdapat pembagian tugas masing-masing anak. Pada bermain bersama terdapat permainan tunggal dan beregu. Maksud dari permainan tunggal ini adalah setiap tim hanya terdiri dari satu orang (satu lawan satu) seperti pada bulutangkis, tenis lapangan, tenis meja, dan lain-lain. Sedangkan maksud dari bermain beregu adalah aktivitas bermain yang terdiri dari dua orang atau lebih setiap regunya seperti pada sepakbola, kasti, dan lain sebagainya.

### **2. Jenis Permainan Berdasarkan Alat**

Pengelompokan permainan berdasarkan menggunakan alat terdiri dari permainan tanpa alat dan permainan dengan alat. Permainan tanpa alat adalah permainan yang sama sekali tidak menggunakan alat dalam aktifitas bermain. Contoh adalah permainan hitam-hijau, manjala ikan, dan lain-lain. Sedangkan permainan menggunakan alat adalah aktifitas bermain yang

membutuhkan alat untuk pekasanaannya. Contoh: kasti, sundah mandah, dan lain sebagainya.

3. Jenis Permainan Berdasarkan Peraturan

Untuk pengelompokan permainan berdasarkan peraturan adalah permainan kecil dan permainan besar. Permainan kecil adalah permainan yang belum mempunyai peraturan baku dan belum mempunyai induk organisasi. Contoh: kasti, betengan, dan lain-lain. Sedangkan permainan besar adalah permainan yang sudah mempunyai peraturan baku dan mempunyai induk organisasi dan diakui sebagai anggota KONI. Contoh: sepakbola (PSSI), bulutangkis (PBSI), dan lain sebagainya.

Apabila disimpulkan, maka permainan dapat digolongkan menjadi:

- a. Permainan kecil tanpa alat
- b. Permainan kecil dengan alat
- c. Permainan besar dengan bola kecil
- d. Permainan besar dengan bola besar

Berikut akan dijabarkan contoh-contoh permainan.

**a. Permainan kecil tanpa alat**

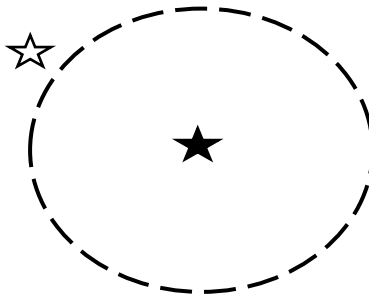
1) Kucing dan tikus

a) Peraturan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



Gambar permainan kucing dan tikus

Keterangan:

Lingkaran merupakan siswa yang saling bergandengan. Satu orang siswa diminta untuk menjadi tikus dan satu orang siswa yang lain diminta untuk menjadi kucing. Tugas kucing adalah mengejar tikus, sedangkan tugas kucing adalah berlari agar tidak tertangkap oleh kucing. Tugas siswa yang membentuk lingkaran adalah menghalangi atau memberikan pintu masuk maupun keluar kepada kucing dan tikus. Pada gambar diatas adalah posisi siswa ketika permainan akan dimulai yaitu tikus berada di tengah lingkaran dan kucing ada di luar lingkaran.

b) Cara perolehan nilai

Pada saat guru memberikan aba-aba permainan dimulai, maka kucing segera mengejar tikus.

c) Penentuan pemenang

Pemenang ditentukan apabila kucing berhasil menangkap tikus atau dalam waktu tertentu tikus tidak berhasil menangkap kucing.

Permainan kucing dan tikus bisa disesuaikan dengan kondisi sekolah, jumlah siswa dan peraturan yang diterapkan bisa disesuaikan dengan karakteristik siswa.

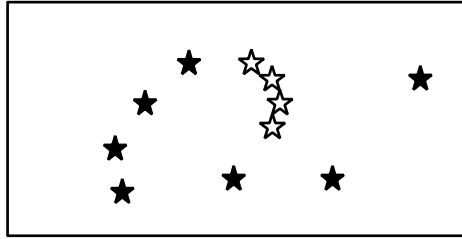
2) Menjala ikan

a) Peraturan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



Gambar permainan kucing dan tikus

Keterangan:

Guru memilih beberapa siswa untuk menjadi ikan dan menjadi jala. Siswa yang menjadi jala bergandengan tangan, sedangkan siswa yang menjadi ikan bergerak bebas di area permainan. Pada gambar di atas bintang putih merupakan siswa yang menjadi jala. Bintang hitam merupakan siswa yang menjadi ikan.

b) Cara perolehan nilai

Pada saat guru memberikan tanda permainan dimulai, maka siswa yang menjadi jala akan berusaha menangkap siswa yang menjadi ikan dengan cara berlari sambil bergandengan.

c) Penentuan pemenang

Apabila jala berhasil menangkap ikan maka ikan yang tertangkap akan ikut bergandengan menjadi jala. Guru bisa mengontrol permainan dengan menggunakan waktu apabila ternyata ikan tidak tertangkap-tertangkap.

3) Hijau hitam

a) Lapangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar





b) Peraturan

Kelas dibagi menjadi 2 kelompok, usahakan dengan jumlah yang sama. Satu kelompok diberi nama Hijau dan satu kelompok yang lain diberi nama Hitam. Tugas masing-masing kelompok adalah mengejar apabila nama kelompoknya dipanggil, sedangkan yang nama kelompoknya tidak dipanggil harus berlari sampai batas yang disepakati agar tidak terkejar. Siswa diatur dengan posisi membentuk saf dan berpasang-pasangan.

c) Cara perolehan nilai

Guru akan memberikan aba-aba dengan cara berteriak. Sebagai contoh guru akan berteriak, "Hiiiiiiiiiii.....tam". Setelah mendengar teriakan guru maka kelompok hitam akan mengejar kelompok hijau, sedangkan kelompok hijau akan berlari menuju garis aman. Apabila ada siswa yang terkejar sebelum memasuki garis aman, maka akan menjadi poin untuk kelompok pengejar.

d) Penentuan pemenang

Pemenang ditentukan dengan menghitung hasil akhir jumlah siswa yang tertangkap

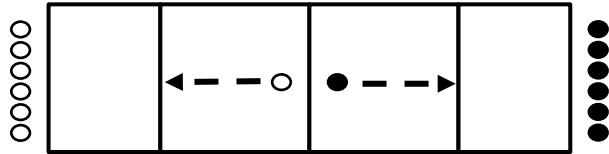
4) Membajak sawah

a) Peraturan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



Keterangan:

Siswa dibagi menjadi dua kelompok dan saling berpasangan sesuai dengan ukuran badan.

b) Cara perolehan nilai

Siswa saling tarik hingga salah satu tertarik ke daerahnya.

c) Penentuan pemenang

Bagi kelompok yang paling banyak menarik lawan hingga masuk ke daerahnya keluar sebagai pemenang.

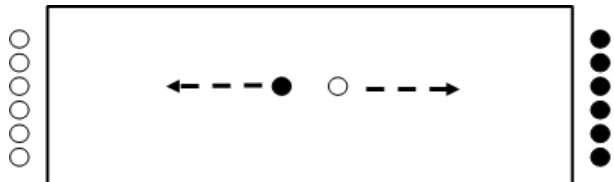
5) Gerobak dorong

1) Peraturan:

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



Siswa dibagi menjadi dua kelompok dan saling berpasangan sesuai dengan ukuran badan. Siswa saling dorong hingga salah satu terdorong ke daerahnya.

- 2) Cara perolehan nilai: Apabila ada siswa yang terdorong sampai kedaerahnya maka nilai untuk tim lawan
- 3) Penentuan pemenang: Bagi kelompok yang paling banyak mendorong lawan hingga masuk ke daerahnya keluar sebagai pemenang.

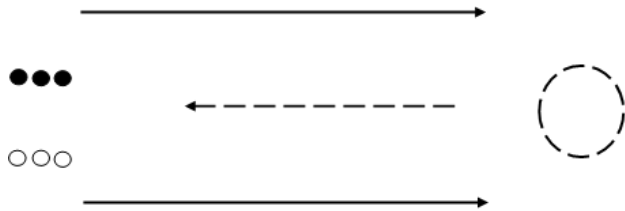
6) Ular dan telur

a) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



- b) Peraturan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Siswa berlari zig-zag menirukan gerakan ular. Masing-masing kelompok berusaha mengumpulkan telur sebanyak-banyaknya.
- c) Cara perolehan nilai setiap telur yang di dapat memperoleh nilai satu
- d) Penentuan pemenang Bagi kelompok yang paling banyak mengumpulkan telur keluar sebagai pemenang.

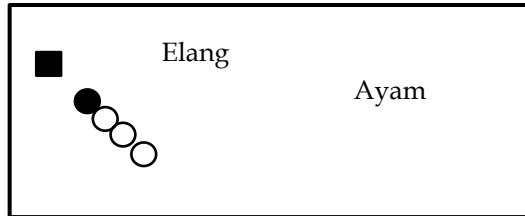
7) Burung elang dan anak ayam

a) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



- b) Peraturan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari satu induk ayam dan beberapa anak ayam dan satu siswa sebagai elang. elang berusaha menangkap anak ayam sedangkan induk ayam berusaha melindungi anaknya yang berada di belakangnya. Apabila semua anaknya tertangkap maka bergantian yang akan menjadi elang.

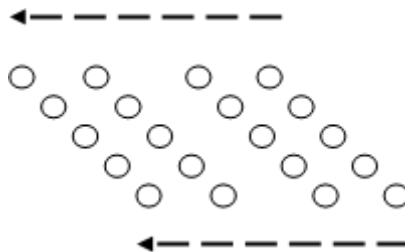
8) Angkat bola

a) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



- b) Peraturan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. masing-masing siswa berusaha memberikan bola kepada teman sebelahnya tanpa keluar dari garis.
- c) Penentuan pemenang Yang paling cepat dia yang menang.

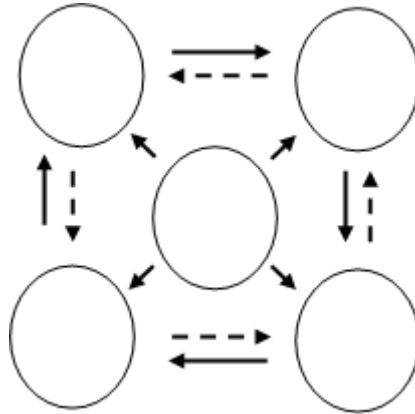
9) Kelinciku

- a) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



- b) Peraturan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai jumlah rumah. siswa berpindah dengan berlari, melompat, meloncat, dan lain-lain menuju lingkaran sebagai rumahnya. Kelompok yang tidak dapat rumah harus berada di tengah. Setiap ada peluit kelompok harus berpindah rumah.
- c) Cara perolehan nilai Setiap kelompok mampu berpindah maka memperoleh nilai satu
- d) Penentuan pemenang Kelompok yang memperoleh nilai terbanyak keluar sebagai pemenang.

Berapa contoh permainan di atas merupakan sebagian kecil dari permainan yang bisa disusun. Segala bentuk permainan bisa dibuat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sekolah asal sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan jasmani.

**b. Permainan kecil dengan alat**

1) Kasti

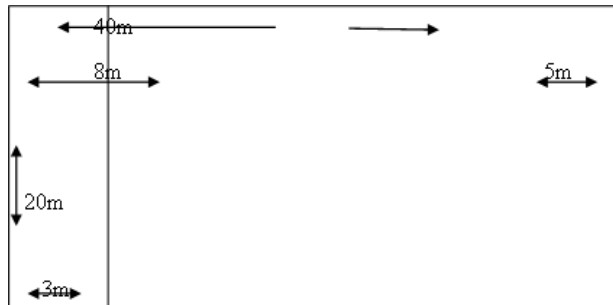
a) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain : pemain inti 12 dan cadangan 6, untuk pemain inti menggunakan nomor 1-12 dan pemain cadang 13 ke atas

Peralatan : Tambang kapur, tiga buah pancang, bola kasti, pemukul kasti, bendera kecil.

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



b) Peraturan

Permainan dimulai dengan pembagian tim menjadi dua, satu tim sebagai pemain dan satu tim sebagai penjaga. Setelah itu tim yang bermain diberi kesempatan untuk memukul terlebih dahulu. Sementara tim yang berjaga memosisikan diri sebagai penjaga dan ada perwakilan sebagai pengumpan dan penjaga dibelakan pemukul.

Pertukaran dilakukan apabila:

- Seorang pemukul atau pelari yang sedang menuju tiang bagian tubuhnya terkena lemparan bola sebelum sampai pada tiang
- Regu penjaga telah lima kali menangkap bola secara langsung
- Pada saat memukul bola pemukul lepas dan dianggap membahayakan oleh wasit

c) Cara perolehan nilai

Angka diperoleh apabila seorang pemain setelah memukul mampu kembali keruang bebas setelah melewati tiang. Nilai 1 diperoleh apa bila proses kembalinya selangkah demi selangkah di setiap tiang. Sedangkan pemukul yang bisa kembali ke daerah bebas tanpa berhenti disetiap tiang memperoleh nilai 2. Untuk penjaga yang mampu menangkap langsung bola dari pemukul memperoleh nilai 1.

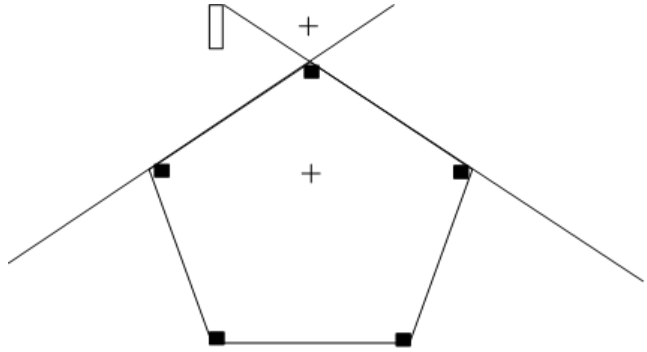
d) Penentuan pemenang

Pemenang ditentukan apabila regu mendapatkan nilai terbanyak.

2) Rounders

a) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain	: pemain inti 12 dan cadangan 6, untuk pemain inti menggunakan nomor 1-12 dan pemain cadang 13 ke atas
Peratan	: base atau keset untuk tempat hinggap 5 buah, bola rounders atau bola kasti, kayu pemukul, tambang atau kapur
Tempat	: halaman, lapangan
Bentuk lapangan	: lihat gambar



b) Peraturan

Rounders adalah permainan yang melandasi permainan soft ball. Lama permainan ditentukan oleh *inning* (satu *inning* adalah satu kali giliran memukul dan satu kali giliran menjaga). Untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani bisa disesuaikan dengan waktu pelajaran. Tim dibagi menjadi 2 yaitu tim yang bermain dan tim yang menjaga. Tim yang menjaga terdiri dari *pitcher* (pengumpan), *catcher* (penjaga belakang), dan penjaga-penjaga *base I, II, III, IV*.

Urutan memukul adalah tetap dari pemukul 1 sampai pemukul 12. Setelah memukul, seorang pemukul harus lari menuju *base*. Setiap *base* hanya boleh diisi oleh seorang pelari. Setiap pelari tidak boleh mendahului pelari didepanya.

Cara mematikan dengan cara dibakar pada *base* sebelum pelari *base*. Cara kedua dengan menyentuhkan bila di bagian tubuh pelari. Pertukaran terjadi apabila pihak pemukul telah mati 6, bola tertangkap 5 kali. Pelari dianggap mati apabila ketika berlari tidak menyentuh *base*.



- c) Cara perolehan nilai  
    Cara mendapatkan angka dalam permainan ini adalah:
- 1) Setiap *base* yang dilewati oleh pemukul, maka pemukul mendapatka angka 1
  - 2) Apabila seorang pemukul langsung dapat kembali ke ruang bebas maka memperoleh angka 6.
  - 3) Penjaga mendapat angka 1 apabila berhasil menangkap bola hasil pukulan secara langsung
- d) Penentuan pemenang  
    Pemenang ditentukan dengan jumlah angka yang diperoleh setiap tim.

**c. Permainan besar dengan bola kecil**

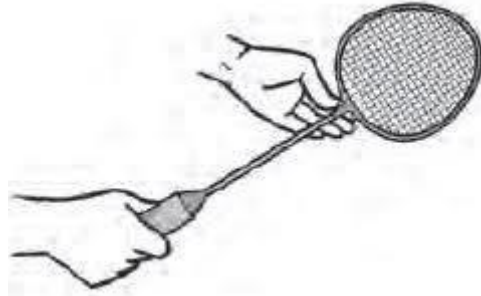
1) Bulutangkis

Permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang perlu dierkenalkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Bulutangkis merupakan cabang yang berhasil membawa prestasi Indonesia di dunia. Untuk mempelajari bulutangkis, maka harus mengenal teknik dasarnya. Yaitu cara memegang raket dan teknik pukulan.

a) Cara memegang raket

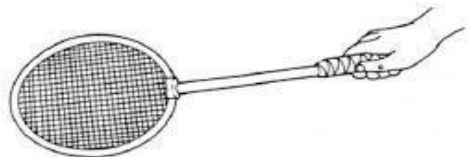
Memegang raket dalam permainan bulutangkis ada aturannya. Apabila cara memegang salah maka pukulan yang dihasilkan juga tidak baik. Cara memegang raket yang benar adalah:

- Pegangan *forehand*: Ibu jari sejajar dengan permukaan kepala raket, Jari tengah, manis dan kelingking rapat memegang pegangan raket, Jari telunjuk agak terbuka menempel pada ibu jari, Pegangan tidak terlalu kencang atau terlalu kendur



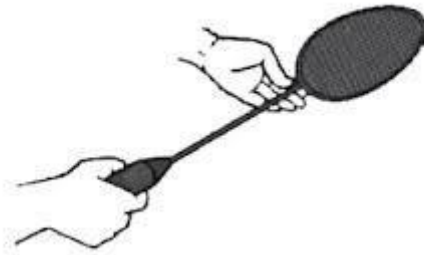
<https://penjaskes.co.id/teknik-memegang-raket-bulu-tangkis/>

- Pegangan *backhand*: Ibu jari serong kurang lebih  $30^{\circ}$  dari permukaan kepala raket, Jari tengah, manis dan kelingking rapat memegang pegangan raket, Jari telunjuk agak terbuka menempel pada ibu jari, Pegangan tidak terlalu kencang atau terlalu kendur



<https://badmintonbellaaina.weebly.com/kemahiran-memegang-raket.html>

- Pegangan American pan: Ibu jari serong kurang lebih  $90^{\circ}$  dari permukaan kepala raket, Jari tengah, telunjuk, manis dan kelingking rapat memegang pegangan raket, Jari telunjuk agak terbuka menempel pada ibu jari, Pegangan tidak terlalu kencang atau terlalu kendur



<https://tutorian21.com/5-teknik-dasar-bulutangkis-dengan-gambar-penjelassannya/>

b) Teknik memukul

Selain cara memegang raket dalam permainan bulutangkis ada ada cara memukul shuttlecock. Apabila cara memukul salah maka pukulan yang dihasilkan juga tidak baik. Cara memukul tergantung dari jenis pukulan. Adapun jenis pukulan pada permainan bulutangkis beserta cara memukul yang baik adalah sebagai berikut:

- Cara melakukan pukulan lob. Sikap permulaan: Salah satu kaki berada dibelakang sesuai dengan tangan yang memegang raket, Badan dibelokkan kebelakang, Tangan diangkat diatas kepala, Lengan diangkat tinggi, Tangan yang tidak memegang raket ikut diangkat diatas kepala mengikuti gerakan tangan yang memegang raket, Badan miring kesamping. Gerakan: Tangan diayunkan ke arah depan atas dengan meraih shuttlecock setinggi-tingginya, Lengan lurus ke atas, Saat perkenaan shuttlecock dengan raket melecutkan pergelangan tangan, Setelah perkenaan kaki yang dibelakang dilempar kedepan, Lengan mengikuti gerakan kaki dibuang kearah samping, Arah pukulan melambung ke atas

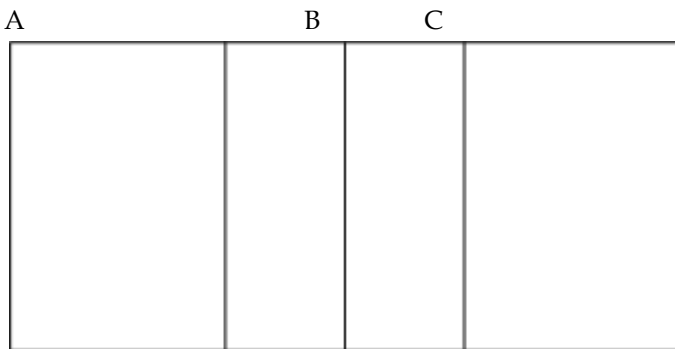
- Cara melakukan pukulan dropshoot. Sikap permulaan: Salah satu kaki berada dibelakang sesuai dengan tangan yang memegang raket, Badan dibelokkan kebelakang, Tangan diangkat diatas kepala, Lengan diangkat tinggi, Tangan yang tidak memegang raket ikut diangkat diatas kepala mengikuti gerakan tangan yang memegang raket, Badan miring kesamping. Gerakan: Tangan diayunkan ke arah depan menukik ke bawah dengan meraih shuttlecock setinggi-tingginya, Lengan lurus ke atas, Saat perkenaan shuttlecock dengan raket melecutkan pergelangan tangan kearah bawah dengan tenaga yang kecil, Setelah perkenaan kaki yang dibelakang dilempat kedepan, Lengan mengikuti gerakan kaki dibuang kearah samping, Arah pukulan pelan menukik ke bawah
- Cara melakukan pukulan smash. Sikap permulaan: Salah satu kaki berada dibelakang sesuai dengan tangan yang memegang raket, Badan dibelokkan kebelakang, Tangan diangkat diatas kepala, Lengan diangkat tinggi, Tangan yang tidak memegang raket ikut diangkat diatas kepala mengikuti gerakan tangan yang memegang raket, Badan miring kesamping. Gerakan: Tangan diayunkan ke arah depan menukik ke bawah dengan meraih shuttlecock setinggi-tingginya, Lengan lurus ke atas, Saat perkenaan shuttlecock dengan raket melecutkan pergelangan tangan kearah bawah dengan sekuat tenaga, Setelah perkenaan kaki yang dibelakang dilempar kedepan, Lengan mengikuti gerakan kaki dibuang kearah samping, Arah pukulan pelan menukik tajam ke bawah

#### d. Permainan besar dengan bola besar

##### 1) Bola Voli

Permainan bola voli berasal dari Amerika Serikat, diciptakan oleh William G Morgan pada tahun 1895. Pada mulanya permainan bola voli bernama mintonette yang berarti memantulkan dengan net. Jumlah pemainnya juga belum dibatasi. Permainan bola voli masuk di Indonesia dibawa oleh penjajah.

##### 1) Lapangan bola voli



Keterangan:

A dan C : Garis garis serang

B : Net

Tinggi net putra : 2,43 m

Tinggi net putri : 2,24 m

Panjang lapangan : 18 m

Lebar lapangan : 6 m

##### 2) Peralatan

- Tiang net yang tingginya 2,43 m (putra); 2,24 m (putri)
- Bola voli
- Panjang lapangan 18 m dan 12 m untuk voli mini
- Lebar lapangan 9 m dan 6 m untuk voli mini
- Jaring net

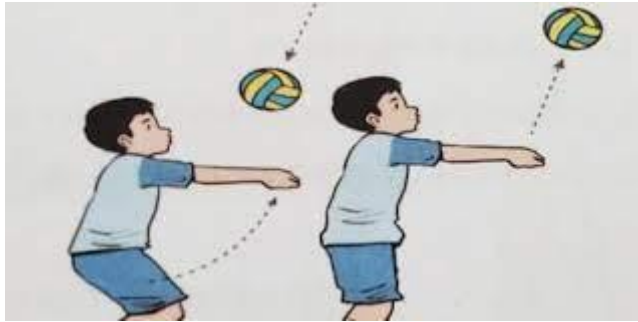
### **3) Peraturan permainan**

- a) Permainan voli dimainkan oleh dua regu
- b) Jumlah masing-masing regu 6 orang dan untuk voli mini 4 orang
- c) Ketika bermain bola harus dipantulkan melewati net dan jatuh ke lapangan lawan
- d) Pemain hanya boleh memantulkan bola satu kali pada setiap bola melewati net
- e) Masing-masing regu hanya boleh memantulkan bola paling banyak tiga kali pada setiap bola melewati net
- f) Poin diperoleh apabila bola jatuh ke daerah lapangan lawan

### **4) Mengenal teknik dasar passing bawah**

Sebelum melakukan passing bawah, kamu harus tahu apa yang dimaksud dengan passing bawah. Yang dimaksud dengan pass (passing) bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bawah, baik dilakukan untuk mengoper kepada teman atau langsung kelapangan lawan melalui atas jaring (net).

Sikap permulaan : Berdiri tegak, Kedua kaki agak terbuka, Lutut agak dibengkokkan, Berat badan bertumpu pada kedua kaki, Letakkan jari-jari dan bagian punggung telapak tangan kanan pada telapak tangan kiri. kemudian jari-jari tangan kiri memegang jari-jari tangan kanan dan ibu jari di atas atau sebaliknya, Pandangan tertuju pada bola.

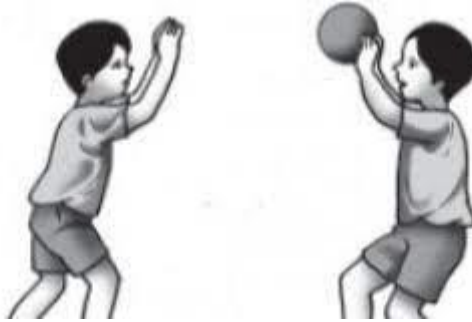


<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli/>

### 5) Mengetahui teknik dasar passing atas

Sebelum melakukan passing atas, kamu harus tahu apa yang dimaksud dengan passing atas. Yang dimaksud dengan pass (passing) atas adalah mengambil bola yang berada di atas badan dan biasanya dilakukan dengan jari-jari tangan, baik dilakukan untuk mengoper kepada teman atau langsung kelapangan lawan melalui atas jaring (net).

Sikap permulaan: Berdiri tegak, Kedua kaki agak terbuka, Salah satu kaki ke depan, Lutut agak dibengkokkan, Kedua tangan berada di atas kepala kedepan di dekat dahi, Siku dibengkokkan, Jari-jari tangan diregangkan dan membentuk lingkaran setengah bola, Pandangan tertuju pada bola. Gerakan: Pada saat akan bola datang dan di atas kepala segera jari-jari tangan ditegangkan dan disentuh pada bola kedepan dan keatas hingga kedua lengan lurus serta meluruskan kedua lutut, Perkenaan bola pada ruas jari-jari tangan, Pada saat menyentuh bola dengan jari-jari tangan, lecutkan pergelangan tangan kedepan atas.

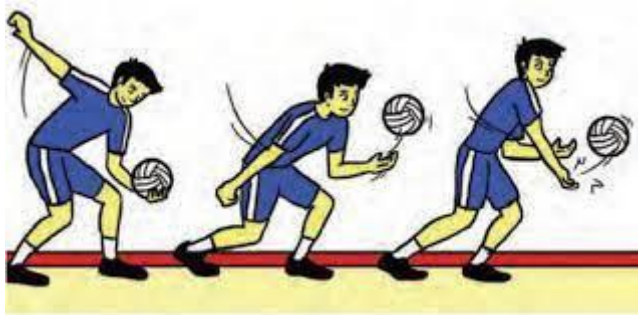


<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/materi-bola-voli-passing-bawah-passing-atas/>

#### 6) Mengenal teknik dasar servis bawah

Sebelum melakukan servis bawah, kamu harus tahu apa yang dimaksud dengan servis bawah. Yang dimaksud dengan servis bawah adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan yang dilakukan dari bawah. Sikap permulaan: Berdiri tegak, Salah satu kaki ke depan, Lutut agak dibengkokkan, Badan agak condong kedepan, Kaki yang dibelakang lurus, dan yang di depan sebagai penyangga berat badan kamu, Tangan yang memegang bola sesuai dengan kaki yang berada di depan, Tangan yang akan memukul sesuai dengan kaki yang ada di belakang dan luruskan lengan ke belakang, Jari-jari telapak tangan disatukan atau mengapal, Pandangan kearah jarring (net) atau lawan. Gerakan: Bersamaan dengan melambingkan bola ayunkan tangan pemukul lurus dari belakang kedepan melalui samping badan, Setelah bola terpukul ikuti dengan melangkahkan kaki belakang kearah depan.





<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/servis-bawah-dalam-permainan-bola-voli-kelas-4/>

## 7) Bola Basket

Bagaimana untuk dapat bermain bola basket dengan baik? Tentu saja tidak mudah, karena memerlukan latihan yang sungguh-sungguh. Latihan untuk anak seusia kamu diawali dengan mempelajari teknik dasar bermain bolabasket. Adapun teknik dasar bermain bolabasket adalah sebagai berikut:

### a) Cara memegang bola yang baik

Untuk anak seusia kamu cara memegang bola basket yang baik adalah menggunakan dua tangan karena untuk memenggang bola basket menggunakan satu tangan belum bisa.

### b) Teknik memantulkan bola

Teknik memantulkan bola juga disebut *dribbling*. Seorang pemain basket harus mampu mendribble bola untuk menyerang lawan. Sikap permulaan: Berdiri tegak, Kedua kaki agak terbuka, Lutut agak dibengkokkan, Badan condong ke depan, Pandangan mata mengikuti gerakan bola, Bola dipegang dengan dua tangan dan siku dibengkokkan dekat dada. Gerakan: Jatuhkan bola pada lantai agak ke depan kaki, Pada saat bola memantul ke atas jari tangan dilebarkan dan mengikuti gerakan bola, Bola tidak boleh dipukul tetapi diikuti pantulannya, Saat salah satu tangan

memantulkan bola, tangan sebelah berada di depan dan tidak kaku, Bola dipantulkan dengan satu tangan.

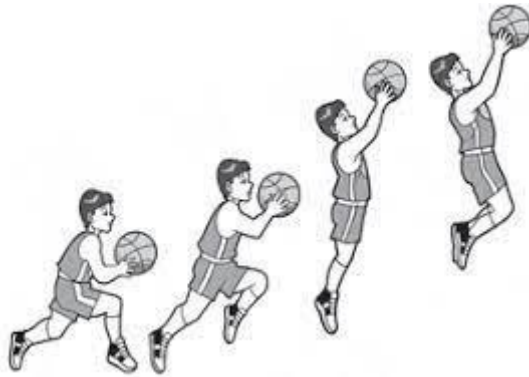
c) Teknik mengoper bola

Teknik mengoper bola juga disebut *passing*. Seorang pemain basket harus mampu mengoper bola untuk menyerang lawan. Adapun teknik mengoper bola adalah sebagai berikut: Mengoper bola dilakukan dengan dua tangan dari depan dada, Mengoper bola dilakukan dengan dua tangan dari atas kepala, Mengoper bola dilakukan dengan dua tangan dengan dipantulkan, Mengoper bola dilakukan dengan satu tangan dengan dipantulkan, Mengoper bola dilakukan dengan satu tangan dari atas kepala, Mengoper bola dilakukan dengan satu tangan dari bawah.

d) Teknik memasukkan bola ke keranjang basket (*ring*)

Teknik memasukkan bola ke keranjang basket (*ring*) sangat penting karena tujuan akhir dari bermain bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring sebanyak-banyaknya. Seorang pemain basket harus mampu memasukkan bola ke keranjang basket (*ring*) mengalahkan lawan. Sikap permulaan: Berdiri tegak, Kedua kaki dibuka dan salah satu kaki agak maju kedepan, Kedua tangan memegang bola di dekat dada, Kedua tangan memegang bola di atas kepala di depan dahi, Pandangan menuju arah keranjang. Gerakan: Bersama membengkokkan kedua lutut bola dibawa ke atas kepala di depan dahi, Pandangan tertuju pada keranjang, Salah satu tangan atau kedua tangan mendorong bola, Tumit diangkat hingga lutut lurus, Pada saat lengan lurut jari-jari tangan mendorong bola dan pergelangan tangan melecut,

Bisa dilakukan tanpa melompat atau dengan melompat.



<https://materipenjasorkes.blogspot.com/2015/02/teknik-dasar-menembak-sambil-meloncat.html>

e) Teknik melakukan pivot

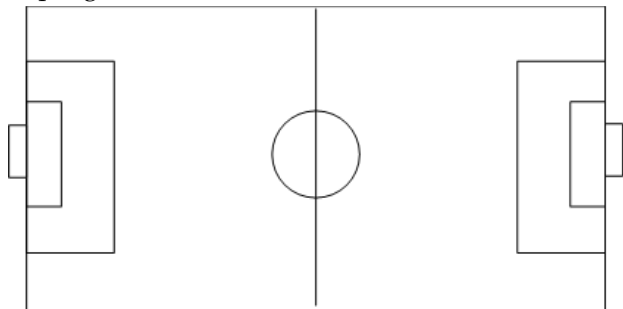
Pivot adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket. Teknik ini sering digunakan untuk menghindari agar bola tidak direbut oleh lawan. Selain itu teknik ini juga biasa untuk melihat dimana kawan kita berdiri. Sikap permulaan: Berdiri tegak, Kedua kaki agak terbuka, Lutut agak dibengkokkan, Badan condong ke depan, Pandangan mata mengikuti gerakan bola, Bola dipegang dengan dua tangan dan siku dibengkokkan dekat dada. Gerakan : Berputar dengan mengeser salah satu kaki, Kaki sebelah digunakan sebagai titik tumpuan tanpa boleh bergeser.



<https://www.ring-basket.com/2021/08/arti-pivot-cara-melakukan-pivot-dan.html>

## 8) Sepakbola

- a) Peralatan: Bola, Sepatu Khusus sepakbola, Tiang gawang, Bendera kecil yang ditempatkan di sudut lapangan
- b) Lapangan



Keterangan:

Panjang lapangan: 100-110 m

Lebar lapangan : 64-78 m

Lebar gawang : 7,23 m

Tinggi gawang : 2,44 m

- c) Peraturan permainan

- Permainan dilakukan oleh 2 regu dengan jumlah masing-masing regu 11 orang

- Tiap regu terdiri atas 10 pemain depan dan 1 penjaga gawang
- Penjaga gawang bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan dan boleh memegang dengan tangan atau menangkap bola asal masih di daerah pinalti
- Permainan dilakukan dengan waktu 45 menit x 2 istirahat 15 menit
- Nilai dihitung apabila setiap regu mampu memasukkan bola kedalam gawang lawan dan setiap bola yang masuk dihitung 1
- Pergantian tempat dilakukan apabila waktu 45 menit pertama selesai

## 9) Dasar-dasar bermain sepakbola

### a) Menendang bola

Menendang bola dengan punggung kaki (kura-kura kaki). Sikap permulaan adalah kaki tumpu diletakkan disamping bola jaraknya kira-kira satu kepalan tangan, badan condong kedepan, lutut kaki tumpu agak ditekuk, kaki yang akan digunakan untuk menendang lurus kebelakang. Gerakannya adalah ayunkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang bola itu dari belakang ke arah bola, bersamaan dengan pergelangan kaki ditekuk ke bawah, hingga seluruh permukaan punggung kaki kena di titik tengah bola.



<https://wargamasyarakat.org/sejarah-dan-teknik-dasar-sepak-bola-teknik-menendang-menghentikan-menggiring-bola-menyundul-dan-lempar-kedalam/>

Menendang bola dengan kaki bagian dalam. Sikap permulaan adalah kaki tumpu diletakkan disamping bola jaraknya kira-kira satu kepalan tangan, badan condong kedepan, lutut kaki tumpu agak ditekuk, kaki yang akan digunakan untuk menendang lurus kebelakang.



<https://tutorialpelajaran.com/3152/teknik-menggiring-bola-dan-menendang-bola/>

Menendang bola dengan kaki bagian luar. Sikap permulaan adalah kaki tumpu diletakkan disamping bola jaraknya kira-kira satu kepalan tangan, badan condong kedepan, lutut kaki tumpu agak ditekuk, kaki yang akan digunakan untuk

menendang lurus kebelakang. Gerakannya adalah ayunkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang bola itu dari belakang ke arah bola, bersamaan dengan pergelangan kaki ditekuk kebawah dan diputar kedalam.



<https://www.maolioka.com/2021/08/gerak-spesifik-menendang-bola.html>

Menggiring bola. Pada waktu menggiring, bola harus tetap berada dalam penguasaan. Menggiring menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau dengan telapak kaki. Posisi badan saat menggiring bola sama dengan posisi badan saat menendang bola, hanya kaki yang digunakan menggiring bola harus selalu dekat dengan bola.

## C. Permainan Tradisional

### 1. Pengertian

Indonesia merupakan Negara yang terdiri dari bermacam-macam suku bangsa. Terbantang dari Sabang sampai Merauke. Setiap daerah di seluruh pelosok tanah air mempunyai budaya yang berbeda-beda, salah satunya adalah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan kekayaan bangsa Indonesia. Sukintaka (1992: 91) mendefinisikan permainan tradisional adalah permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah

secara tradisi. Permainan tradisional adalah jenis permainan yang merupakan hasil dari kebudayaan nenek moyang dan dimainkan oleh seorang atau sekelompok masyarakat bertujuan untuk memperoleh kesenangan. Permainan tradisional apabila ditinjau dari kegiatannya ada yang bersifat membutuhkan energi yang besar dan ada yang tidak membutuhkan energi yang besar.

Tidak semua permainan tradisional layak dimasukkan kedalam program pemberlajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. Ada beberapa alasan permainan tradisional tidak layak dimasukkan kedalam program pembelajaran pendidikan jasmani (Soemitro, 1992: 171):

- a. Guru tidak dapat mengontrol kegiatan siswa. Hal ini terjadi apabila luas daerah bermain yang tidak dapat dilihat oleh guru, sehingga guru kesulitan untuk mengawasi siswa yang sedang bermain. Contoh: permainan petak umpet dimana daerah yang digunakan untuk bermain tidak terbatas luasnya
- b. Tidak dapat melibatkan seluruh siswa. Hal ini terjadi apabila permainan hanya melibatkan beberapa siswa saja, sehingga banyak siswa yang pasif dalam pembelajaran.
- c. Faktor bahaya yang besar. Hal ini terjadi apabila permainan terlalu berbahaya untuk dimainkan kelompok usia anak sekolah dasar.
- d. Kurang dapat dipertanggungjawabkan dari segi kesehatan. Hal ini karena permainan tidak sesuai dengan prinsip pelaksanaan pendidikan jasmani sekolah dasar. Contoh: permainan kelereng yang tidak melibatkan otot-otot besar dalam aktifitasnya.

## **2. Macam-macam Permainan Daerah**

Setiap permainan tradisional yang berasal dari berbagai macam daerah kadang-kadang mempunyai nama dan aturan yang berbeda walaupun inti dari permainan tersebut sama. Untuk itu, permainan tradisional tidak terpaku pada peraturan dan peralatan yang baku. Hal ini



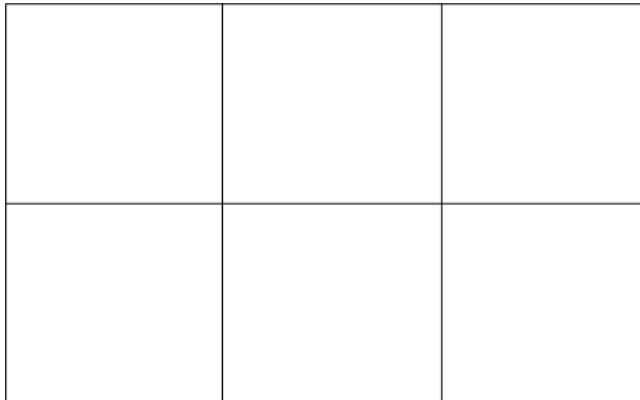
mebuktikan bahwa permainan tradisional tidak termasuk dalam permainan besar apalagi olahraga. Berikut adalah beberapa contoh permainan tradisional yang layak untuk dipraktikkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.

**a. Permainan Hadang/Gobak Sodor**

Permainan hadang atau gobak sodor adalah permainan yang bisa dimainkan dengan jumlah pemain banyak. Pada dasarnya permainan ini merupakan permainan dengan sebutan yang berbeda-beda pada setiap daerah. Namun dalam buku ini akan disajikan dengan dua nama. Berikut bentuk dari permainan gobak sodor.

1) Peralatan dan lapangan

- Jumlah pemain : 5 orang
- Tempat : halaman, lapangan
- Bentuk lapangan : lihat gambar



2) Peraturan

Pemain dibagi menjadi dua tim. Satu tim sebagai penjaga dan satu tim sebagai penyerang. Lama permainan 2 x 20 menit. Tim penjaga menempati masing-masing garis dengan berdiri di atas garis. Tim penyerang berusaha melewati garis tanpa tersentuh atau tertangkap oleh penjaga. Pergantian penyerang apabila ada penjaga yang berhasil menyentuh atau menangkap penyerang.

3) Cara perolehan nilai

Nilai diperoleh apabila penyerang berhasil melewati garis depan dan garis belakang (bolak-balik) tanpa tertangkap atau tersentuh maka memperoleh nilai 1.

4) Penentuan pemenang

Pemenang ditentukan apabila permainan sudah berakhir dan tim yang memperoleh nilai terbanyak keluar sebagai pemenang.

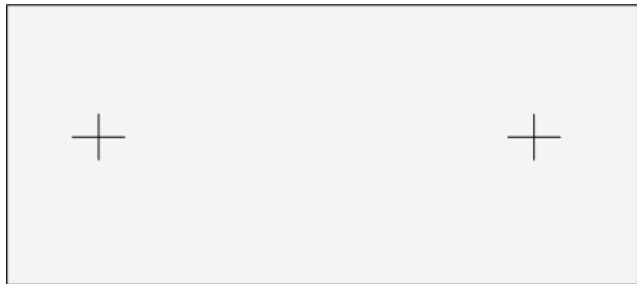
**b. Permainan Benteng**

1) Peralatan dan lapangan

Jumlah pemain : 10 orang dan cadangan 2 orang

Tempat : halaman, lapangan

Bentuk lapangan : lihat gambar



2) Peraturan

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Tiap kelompok menempati benteng yang berdiameter 3m. Setelah dilakukan untuk undian, regu yang menang undian bertugas untuk memancing terlebih dahulu. Setiap pemain berfungsi sebagai pemancing dan pengejar. Lawan yang lebih dulu meninggalkan bentengnya maka dianggap lebih muda dan bisa ditangkap oleh tim lawan yang keluar benteng terakhir. Benteng suatu tim dinyatakan terbakar apabila salah satu pemain tim lawan berhasil menyentuh tiang benteng. Pemain yang tertangkap dinyatakan sebagai tawanan lawan. Tawanan dapat dibebaskan dengan cara disentuh

teman yang tidak menjadi tawanan. Pemain yang keluar lapangan dianggap menjadi tawanan.

3) Cara perolehan nilai

Nilai diperoleh apabila berhasil membakar benteng lawan

4) Penentuan pemenang

Pemenang ditentukan apabila setelah waktu bermain habis tim memperoleh nilai terbanyak.

#### **D. Metode Praktik Bermain**

Metode praktik bermain ditujukan agar seorang guru dapat mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Berikut ini disajikan beberapa bentuk penyajian pendidikan jasmani

1. Bentuk Meniru

Yang dimaksud dengan bentuk meniru adalah siswa menirukan gerakan sesuai dengan fantasinya masing-masing terhadap sesuatu yang pernah dilihat maupun didengar. Metode bermain bentuk meniru ini sesuai dengan karakteristik siswa kelas awal.

2. Bentuk Cerita

Di dalam bentuk cerita ini, seorang guru harus pandai-pandai merangkai kata dan menghubungkan dengan dunia khayalan anak. Hampir sama dengan bentuk meniru, bentuk cerita ini sama-sama membawa anak ke dunia khayalan.

3. Bentuk Tugas

Bermain dengan metode bentuk tugas ini perlu kemampuan guru untuk menyesuaikan kemampuan anak. Dalam hal ini anak harus diberikan kesempatan dan kebebasan untuk beraktivitas dan belajar secara mandiri.

4. Bentuk Permainan

Bermain merupakan dunia anak, sehingga pembelajaran dengan bermain sangat disukai oleh anak. Metode bentuk permainan mengharuskan guru untuk pandai-pandai memodifikasi aktifitas pembelajaran menjadi permainan tanpa keluar dari tujuan yang ingin dicapai.

Aturan harus mudah dipahami oleh siswa dan dilaksanakan oleh siswa. Peran guru adalah sebagai wasit.

5. Bentuk Komando

Penyajian metode bentuk komando merupakan penyajian dengan suatu aba-aba. Pelaksanaan aktivitas siswa sangat tergantung dari aba-aba guru. Setiap gerakan menunggu komando dari guru.

6. Bentuk Pertandingan

Suatu pertandingan atau perlombaan akan sangat menarik bagi siswa. Mereka akan merasa termotivasi untuk meraih kemenangan, sehingga akan maksimal dalam melaksanakan tugasnya. Tetapi yang perlu diingat adalah jangan sampai berlebihan sehingga keluar dari tujuan pembelajaran.

7. Bentuk Latihan

Penyajian pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk latihan tidak cocok untuk kelas rendah, tetapi lebih cocok untuk anak kelas tinggi. Melalui bentuk latihan ini guru bisa menambahkan nilai-nilai yang terkandung dalam latihan.

8. Bentuk Gerak dan Lagu

Hampir semua anak menyukai lagu. Penyajian dalam bentuk gerak dan lagu dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu:

- a. Anak mendengarkan lagu kemudian bergerak sesuai fantasinya
- b. Anak bergerak sesuai dengan gerakan yang sudah direncanakan
- c. Guru membuat lagu dengan syair yang mengarah pada Gerakan

9. Bentuk Modifikasi

Pembelajaran dengan bentuk modifikasi yaitu menyederhanakan permainan besar ke dalam permainan yang sesuai dengan kemampuan anak.

## BAB 5

### MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

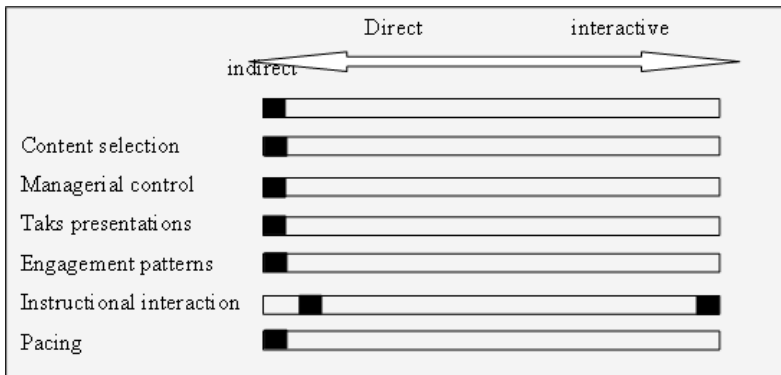
Banyak model yang dapat digunakan dalam pelajaran pendidikan jasmani, tetapi pelaksanaan pengembangan jasmani di sekolah dasar dapat menggunakan model/teknik:

#### **A. *Direct Instruction***

*Direct Instruction* mempunyai ciri pembelajaran berpusat pada guru dan guru langsung memberikan materi kepada peserta didik. Guru menyiapkan segala bentuk permainan, tujuan yang diinginkan, dan mengkoordinasikan aktivitas belajar (Metzler, 2005: 188). Pada model ini guru merupakan pengendali selama pembelajaran berlangsung. Prioritas pertama pada model ini yang adalah psikomotor, prioritas kedua adalah kognitif, dan prioritas ketiga adalah afektif. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam proses pembelajaran adalah:

1. Menyederhanakan penjelasan dan susunan tugas
2. Gunakan kelebihan kemampuan guru dalam memberikan petunjuk tugas
3. Gunakan pertanyaan yang sederhana
4. Mengulang instruksi dan periksa pemahaman siswa setiap saat
5. Gunakan kriteria yang rendah untuk penampilan siswa, tetapi tidak berlaku untuk tugas yang baru
6. Beri kesempatan kepada siswa untuk tugas yang lain

Berikut adalah interaksi dalam proses pembelajaran model *Direct Instruction* (Metzler, 2005: 197).

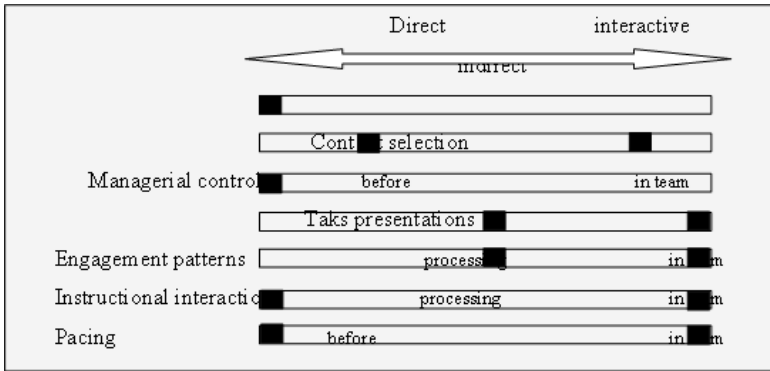


## B. Kooperatif Learning

*Cooperative learning* merupakan model pembelajaran yang didasari oleh empat teori utama yaitu motivasi, kognitif, pembelajaran social, dan sikap bawaan (Metzler, 2005: 264). Model ini mengkreasi situasi untuk mencapai kesuksesan kelompok dalam belajar. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam proses pembelajaran adalah:

1. dalam kelompok bermain tidak boleh lebih dari tiga orang
2. tidak ada kompetisi antar kelompok
3. tugas yang diberikan sederhana
4. penilaian menggunakan cek list yang sederhana
5. tidak melakukan kompetisi antar tim (kelas tinggi)
6. buatlah tugas pendek (kelas tinggi)
7. gunakan rubrik sederhana untuk penilaian unjuk kerja (kelas tinggi)

Berikut adalah interaksi dalam proses pembelajaran model *Cooperative Learning* (Metzler, 2005: 197).

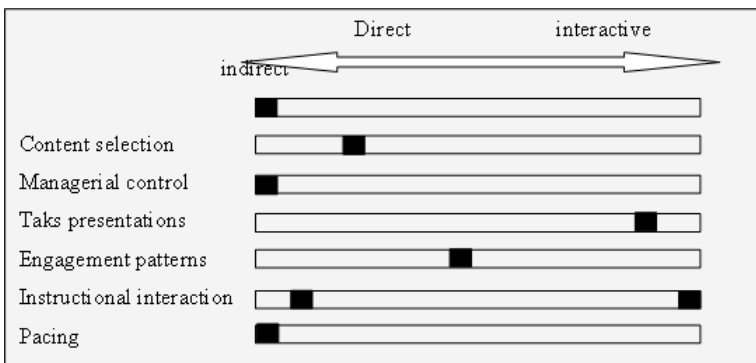


### C. Inquiry Teaching

*Inquiry Teaching* merupakan model pembelajaran dimana siswa untuk butuh proses pemahaman sebelum mereka dapat mengekspresikan pengetahuan tentang gerakan (Metzler, 2005: 369). Guru memberikan pertanyaan untuk mendapatkan jawaban dalam pikiran siswa dan memberikan waktu pada siswa untuk mempraktikkan jawabannya. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam proses pembelajaran adalah:

1. Kerangka tugas untuk memecahkan masalah
2. Periksa pemahaman siswa sebelum dan sesudah
3. Berikan tugas atau permasalahan pendek

Berikut adalah interaksi dalam proses pembelajaran model *Inquiry Teaching* (Metzler, 2005: 197).

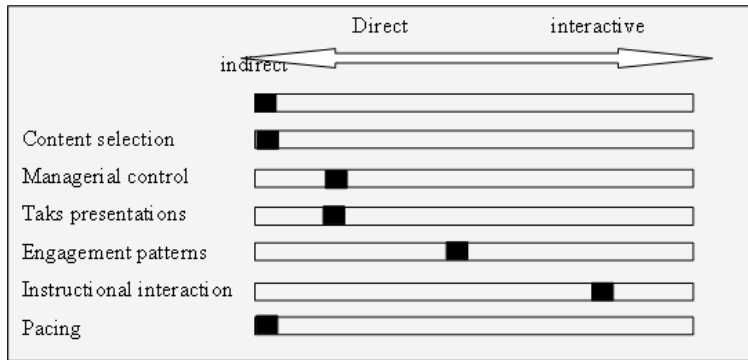


#### D. Tactical Games

*Tactical Games* merupakan model pembelajaran yang mengajak siswa agar tertarik pada permainan, memahami permainan, dan mentransfer pemahaman mereka kedalam permainan (Metzler, 2005: 407). Hal-hal yang perlu dilakukan dalam proses pembelajaran adalah:

1. memilih taktik permainan sederhana
2. fokus pada pembuatan keputusan siswa, bukan penampilan
3. tidak mencari kemenangan kompetisi
4. fokus pada perkembangan kemampuan (kelas tinggi)
5. Gunakan banyak permainan untuk tugas belajar (kelas tinggi)
6. Jangan menggunakan aturan seperti olahraga beregu yang sebenarnya (kelas tinggi)

Berikut adalah interaksi dalam proses pembelajaran model *Tactical Games* (Metzler, 2005: 412).



#### E. PEER TEACHING

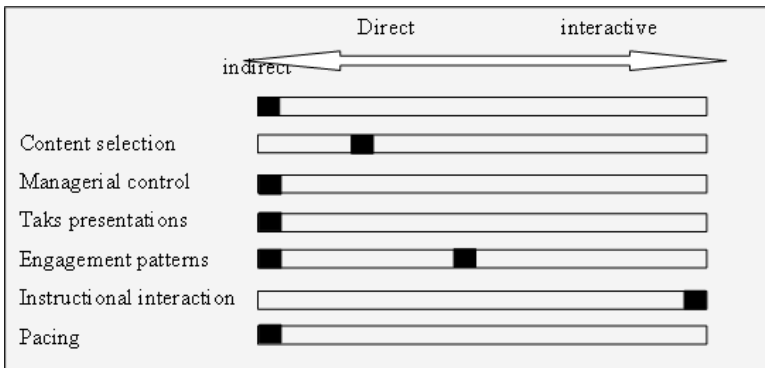
*Peer teaching* merupakan model pembelajaran yang melibatkan siswa dalam mengajar, dengan kata lain siswa yang mempunyai pemahaman dan kemampuan lebih diberikan kesempatan untuk membantu siswa yang lain. Model ini bisa terlaksana apabila sebelum aktivitas dikulai guru sudah mempersiapkan siswa sebagai calon tutor terlebih dahulu. Model ini hanya bisa dilakukan untuk siswa kelas tinggi, yaitu



kelas tiga sampai kelas enam. Hal-hal yang perlu dilakukan dalam proses pembelajaran adalah:

1. Pertama beri penjelasan terkait dengan tugas kepada semua siswa, pilih kebutuhan untuk dikerjakan tutor (teman)
2. Setelah tutor (teman) melihat kunci bagian saat itu, tambahkan tutor yang mempunyai kemampuan lebih

Berikut adalah interaksi dalam proses pembelajaran model *Peer teaching* (Metzler, 2005: 347).



## **BAB 6**

### **KESEHATAN**

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

##### **1. Kesehatan**

Pengertian kesehatan menurut undang-undang No. 9 tentang Pokok-pokok Kesehatan dalam Bab I, Pasal 2 adalah kesehatan badan, rohani (mental), dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Indan Enjang, 1993: 13). Makna dari pengertian kesehatan itu bahwa kesehatan harus meliputi tiga hal, yaitu jasmani, rohani, dan sosial.

##### **2. Kesehatan Rohani**

Pengertian kesehatan rohani (kesehatan jiwa) suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Indan Enjang, 1993: 13). Makna dari kesehatan sosial di atas adalah seseorang akan mampu meraih derajat kesehatan yang selaras apabila perkembangannya sesuai dengan apa yang harus diperolehnya.

##### **3. Kesehatan Sosial**

Yang dimaksud dengan kesehatan sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat; perikehidupan ini harus sedemikian rupa sehingga setiap warga negara mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupannya sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkannya bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya (Indan Enjang, 1993: 13). Yang dimaksud dari pengertian kesehatan di atas adalah terbentuknya suatu sifat dari seseorang untuk mampu berinteraksi secara harmonis dengan lingkungannya.

## B. Hubungan Kesehatan Pribadi Dengan Kesehatan Masyarakat

Suatu masyarakat terdiri dari individu-individu yang menjadi anggotanya. Masyarakat sekolah terdiri dari individu siswa dan guru. Untuk itu usaha kesehatan yang diusahakan agar masyarakat menjadi sehat juga diawali dari tiap-tiap individu. Apabila terdapat satu individu yang tidak sehat, maka akan mempengaruhi keadaan kesehatan lingkungan masyarakat itu sendiri.

### 1. Usaha Kesehatan Pribadi

Usaha kesehatan pribadi adalah usaha untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan diri sendiri. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan pribadi berhubungan dengan pola hidup. Berikut adalah perbandingan pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat.

Pola hidup sehat	Pola hidup tidak sehat
Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang	Menonsumsi makanan apa saja, yang penting enak dan cepat. Soal gizi belakangan
Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran dan buah setiap hari	Jarang mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran dan buah (kalau ingin)
Berat badan normal	Berat badan kurang atau berlebih
Berolahraga teratur dan terukur	Berolahraga hanya kadang-kadang atau tidak pernah dan tidak terukur
Cukup istirahat	Sering begadang

Untuk mempertinggi kesehatan pribadi maka ada beberapa hal yang harus dilakukan antara lain:

- a. Memelihara kebersihan badan, pakaian, dan lingkungan
- b. Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip sehat yaitu kualitas dan kuantitas.
- c. Cara hidup teratur yang menyeimbangkan pola kerja dan istirahat

- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemampuan jasmani dengan berolahraga teratur dan teratur serta diberi vaksinasi
- e. Menghindari terjadinya penyakit dengan menjauh dari sumber penyakit dan berpikir positif.
- f. Meningkatkan kecerdasan dan rohaniyah dengan rajin belajar dan beribadah
- g. Melengkapi rumah dengan fasilitas yang mendukung kesehatan dengan menjaga ketersediaan air, membuat kakus, sirkulasi udara yang cukup.
- h. Pemeriksaan kesehatan secara teratur

Usaha-usaha yang dilakukan diatas dapat mendukung kesehatan pribadi, karena tanpa kesehatan pribadi orang tidak akan dapat menikmati hidup. Sebagai contoh orang yang kecukupan dari segi materi (kaya) tetapi kesehatannya terganggu maka dia tidak akan dapat menikmati harta yang dimiliki.

## 2. Manfaat Kesehatan Pribadi untuk Masyarakat

Orang yang menderita suatu penyakit pasti akan menjadi beban bagi lingkungannya. Apabila terdapat orang yang sakit dalam masyarakat, maka tingkat produktivitas masyarakat juga akan terganggu. Seorang yang sakit bisa menjadi sumber penyebaran di lingkungan masyarakat. Untuk itu diperlukan suatu kesadaran dari setiap orang untuk senantiasa selalu menjaga kesehatan pribadinya.

## C. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan

Kesehatan selalu berhubungan dengan sesuatu yang mendukungnya. Ada tiga faktor yang mempengaruhi kesehatan yaitu:

### 1. Penyebab penyakit

Faktor yang mempengaruhi kesehatan apabila ditinjau dari penyebab penyakit ada penyebab penyakit golongan endogen dan golongan penyakit golongan eksogen. Golongan endogen adalah penyebab penyakit yang

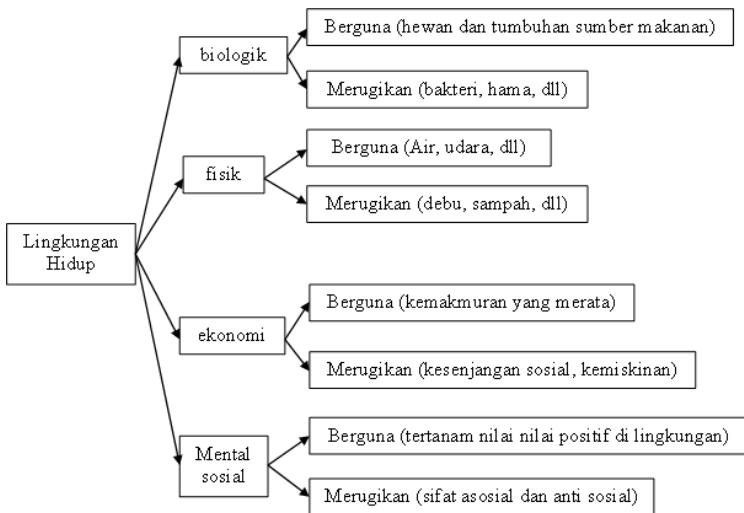
bersumber dari dalam tubuh. Penyebab penyakit golongan endogen ini terdiri dari *habitus* (perawakan), penyakit turunan, dan faktor usia. Contoh perawakan adalah seseorang yang berdada sempit dikatakan mudah terserang *tuberculosis*, penyakit turunan misalnya hemofili, sedangkan faktor usia terkait daya tahan tubuh yang berbeda-beda dari tingkatan usia. Sementara untuk penyebab penyakit golongan eksogen terdiri dari yang nyata dan hidup seperti bibit penyakit; yang nyata dan tak hidup seperti makanan yang beracun; yang bastrak seperti faktor kemiskinan.

2. Manusia sebagai tuan rumah

Yang dimaksud dengan manusia sebagai tuan rumah adalah manusia yang dihindangi penyakit. Daya tahan seseorang yang baik akan menghindarkan dari terjangkitnya suatu penyakit dan menghindari terjadinya penularan dalam masyarakat.

3. Lingkungan hidup

Lingkungan hidup adalah semua yang berada di alam sekitar. Lingkungan hidup dapat menguntungkan dan dapat merugikan apabila pemanfaatannya tidak sesuai. Secara umum lingkungan hidup digambarkan dalam bagan di bawah ini.



#### **D. Pencegahan Penyakit**

Pencegahan penyakit tergantung dari usaha pertahanan dari sumber penyebarannya. Ada beberapa cara untuk mencegah terjadinya penyakit yang secara garis besar dibagi menjadi tiga yaitu usaha pencegahan (*preventif*), usaha pengobatan (*kuratif*), dan usaha rehabilitasi. Usaha pencegahan adalah usaha untuk menghindari terjangkitnya penyakit atau penyebaran penyakit. Usaha kuratif adalah usaha pengobatan terhadap penyakit, sedangkan usaha rehabilitasi adalah usaha pemulihan kembali seseorang atau masyarakat yang terkena penyakit. Leavel dan clark (Kus Irianto dan Kusno Waluyo, 2007: 315-317) membagi usaha pencegahan penyakit dalam 5 tingkatan yang dilakukan pada masa sebelum sakit dan masa sakit. Kelima tingkatan itu adalah:

1. Masa sebelum sakit
  - a. Mempertinggi nilai kesehatan
  - b. Memberikan perlindungan khusus terhadap penyakit
2. Masa sakit
  - a. Mengetahui dan mengetahui jenis penyakit pada tingkat awal serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera
  - b. Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan sesuatu penyakit
  - c. Rehabilitasi

#### **E. Imunitas**

Upaya menjaga kesehatan seseorang yang paling baik adalah pencegahan. Ada istilah “mencegah lebih baik dari pada mengobati”. Salah satu cara untuk melakukan pencegahan agar tubuh terbebas dari penyakit adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Peningkatan daya tahan tubuh secara umum dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Secara khusus peningkatan daya tahan tubuh terhadap penyakit menular adalah dengan memberikan vaksin. Vaksin berguna untuk merangsang tubuh menghasilkan penangkal penyakit yang disebut imunitas. Sementara perlindungan tubuh secara

biologis terhadap suatu penyakit yang spesifik disebut imunitas (Kus Irianto dan Kusno Waluyo, 2007: 336).

Kekebalan seseorang terjadi apabila memperoleh antigen yang akan bereaksi membuat antibody dalam tubuh. Ada beberapa macam kekebalan:

#### 1. Kekebalan aktif

Kekebalan aktif adalah kekebalan yang diperoleh karena tubuh orang tersebut secara aktif membuat zat anti sendiri. Kekebalan aktif dibagi menjadi dua yaitu:

##### a. Kekebalan aktif alami

Suatu kekebalan yang diperoleh setelah seseorang menderita penyakit, seperti orang yang pernah menderita penyakit cacar maka akan kebal terhadap penyakit cacar tersebut.

##### b. Kekebalan aktif disengaja

Kekebalan seseorang yang diperoleh setelah mendapatkan vaksin, seperti orang akan kebal terhadap penyakit cacar setelah mendapatkan vaksin cacar

#### 2. Kekebalan pasif

Kekebalan pasif adalah kekebalan yang diperoleh seseorang setelah orang tersebut mendapatkan zat anti yang sudah jadi dari luar tubuh. Kekebalan pasif dibagi menjadi dua yaitu:

##### a. Kekebalan pasif yang diturunkan

Suatu kekebalan yang diperoleh seseorang dari turunan orang tua, seperti seorang bayi yang mempunyai kekebalan setelah meminum kolostrom air susu ibu.

##### b. Kekebalan pasif disengaja

Suatu kekebalan yang diperoleh seseorang karena diberi zat anti yang sudah jadi dari luar, seperti pengobatan maupun pencegahan.

## **F. Usaha Kesehatan Di Sekolah**

Usahakan kesehatan di sekolah sangat penting dilakukan karena akan mempengaruhi perkembangan anak. Salah satu usaha peningkatan kesehatan di sekolah dilakukan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pengertian UKS adalah usaha kesehatan masyarakat khususnya masyarakat sekolah. Program UKS dimulai sejak sekolah dasar karena akan melandasi pada jenjang pendidikan selanjutnya. Alasan program UKS dilaksanakan di sekolah yaitu:

1. Golongan masyarakat usia sekolah merupakan bagian terbesar dari penduduk Indonesia.
2. Masyarakat sekolah lebih terbuka terhadap hal-hal baru
3. Siswa sekolah sedang pada masa perkembangan sehingga lebih mudah untuk dididik.
4. Pendidikan kesehatan di sekolah lebih efektif karena terorganisir dan mempunyai tujuan yang sama yaitu ingin belajar.
5. Masyarakat sekolah merupakan calon generasi penerus bangsa, sehingga memberikan pendidikan kesehatan di sekolah akan menghasilkan generasi yang sehat

Tujuan dari usaha kesehatan sekolah dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari usaha kesehatan sekolah adalah mempertinggi nilai kesehatan, mencegah dan mengobati penyakit serta rehabilitasi anak-anak sekolah dan lingkungannya sehingga didapatkan anak-anak yang sehat jasmani, rohani, dan sosialnya. Sedangkan tujuan khusus dari UKS adalah mencapai keadaan kesehatan anak-anak sekolah dan lingkungannya sehingga dapat memberikan kesempatan tumbuh dan berkembang secara harmonis serta belajar secara efisien dan optimal (Indan Enjang, 1993: 120).

Kegiatan-kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (Indan Enjang, 1993: 120-121) yang dilakukan adalah



1. Lingkungan kehidupan sekolah yang sehat (*health school living*)
  - a. Bangunan dan perlengkapan sekolah yang sehat
  - b. Kebersihan ruangan dan halaman sekolah
  - c. Tersedianya kakus dan air yang memenuhi syarat kesehatan
  - d. Hubungan yang baik antara guru, murid, dan masyarakat/orang tua murid
  
2. Pendidikan kesehatan (*health education*)
  - a. Pendidikan tentang kesehatan perorangan dan lingkungan
  - b. Pendidikan tentang pencegahan dan pemberantasan penyakit menular
  - c. Pendidikan tentang makanan sehat dan hidup yang teratur
  - d. Pendidikan tentang sikap yang baik dan kebiasaan-kebiasaan yang rapi
  - e. Pendidikan tentang pencegahan kecelakaan
  
3. Usaha pemeliharaan kesehatan di sekolah (*health service in school*)
  - a. Pemeliharaan kesehatan perorangan dan lingkungan secara berkala
  - b. Usaha pencegahan dan pemberantasan penyakit menular (vaksinasi dan sebagainya)
  - c. Usaha kesehatan gigi sekolah
  - d. Mengirimkan anak-anak yang memerlukan perawatan khusus ke ihak yang lebih ahli
  - e. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan pengobatan sederhana

## BAB 7

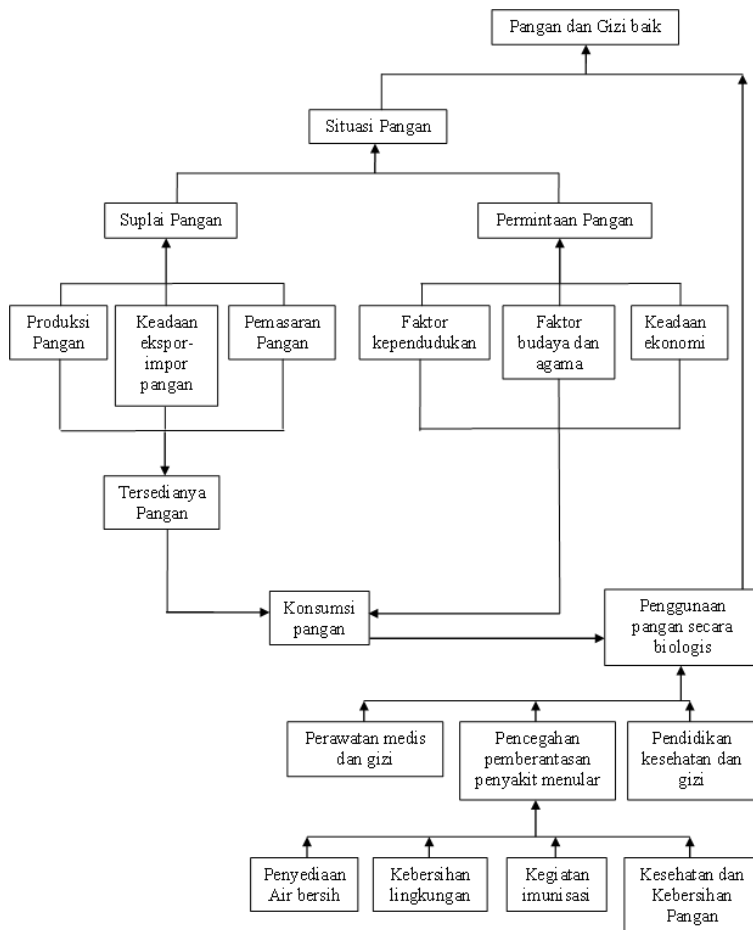
### GIZI

#### A. Pendahuluan

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab *gizzah* yang berarti zat makanan sehat. Sementara makanan adalah segala sesuatu yang dikonsumsi oleh manusia dengan tujuan untuk mempertahankan hidup. Setiap individu pasti membutuhkan makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan kalori dan kesehatannya. Kalori yang dibutuhkan berbeda-beda tergantung dari kegiatan dan usia. Anak usia sekolah dasar tentu kegiatannya berbeda dengan orang dewasa. Untuk siswa sekolah dasar, kecukupan gizi sangatlah penting karena anak masih dalam usia pertumbuhan sehingga akan mempengaruhi perkembangan anak.

Di setiap negara, terutama nagar yang sedang berkembang sampai saat ini masih sering ditemukan kasus-kasus kekurangan gizi. Ada beberapa penyakit yang timbul karena kekurangan gizi yaitu kurang energy protein, kurang vitamin A, kurang yodium, kurang zat besi. Hal itu bagi negara berkembang berpangkal dari status ekonomi penduduk yang sebagian besar masih di bawah garis kemiskinan. Pemerintah telah berupaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat melalui berbagai macam kegiatan diantaranya penyuluhan, POSYANDU, gizi lansia, program gizi sekolah, dan lain-lain. Sekolah merupakan salah satu institusi pendidikan yang berperan dalam memberikan pendidikan gizi kepada siswa. Sering kita temui berbagai makanan yang beredar di sekolah ternyata jauh dari standar kesehatan yang dikeluarkan BPOM. Padahal siswa sekolah dasar biasanya tidak memperhatikan itu, mereka lebih tertarik dengan warna dan harga. Untuk itu posisi strategis sekolah inilah harus dimanfaatkan sebaik mungkin guna mendukung program pemerintah dalam hal pendidikan gizi masyarakat. Berikut adalah skema yang mempengaruhi

status pangan dan gizi suatu negara (Mayer dan Dwyer 1979 dalam Suhardjo, 2003: 3).



## B. Pendidikan Gizi Di Sekolah

Masyarakat sekolah merupakan sekelompok orang yang mempunyai karakteristik dan tujuan yang sama yaitu ingin meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan diri. Sikap terbuka masyarakat sekolah tentang sesuatu yang baru dan bermanfaat untuk mereka membuka peluang bagi pemerintah untuk menyampaikan segala sesuatu. Pendidikan adalah usaha untuk memanusiasikan manusia, sehingga pendidikan gizi di

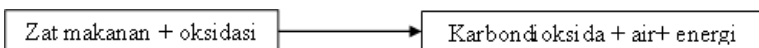
sekolah adalah usaha sadar dari pendidik untuk memberikan ilmu gizi kepada peserta didik agar peserta didik menjadi manusia yang sadar gizi. Pengenalan pendidikan di sekolah dasar dilandasi karena sifat anak usia 7 sampai 12 tahun yang mempunyai hasrat besar untuk ingin tahu dan mencoba-coba. Sementara berbagai macam makanan beredar secara leluasa di lingkungan sekolah. Tujuan umum pendidikan gizi di sekolah menurut Suhardjo, (2003: 91). adalah:

1. Meningkatkan kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak sekolah
2. Menanamkan kebiasaan dan cara-cara makanan sehat
3. Mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan manusia
4. Membantu anak-anak dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan tentang produksi, pengolahan, pengawetan, penyimpanan, pemilihan pangan kaitannya dengan konsumsi pangan dan gizi.

Untuk mencapai tujuan di atas, seorang guru bisa menggunakan media pembelajaran seperti gambar, video, dan lain sebagainya.

### C. Manfaat Gizi Bagi Kesehatan

Mengonsumsi makanan yang bergizi adalah salah satu usaha preventif terhadap penyakit. Pola makan yang sehat akan membantu anak untuk terhindar dari penyakit dan memperoleh derajat kesehatan yang tinggi. Pada kenyataannya, pola konsumsi anak di sekolah dasar masih banyak ditemukan jauh dari kata sehat. Makanan yang beredar di lingkungan sekolah juga tidak sesuai dengan syarat makanan sehat. Makanan akan dioksidasi oleh tubuh untuk menjadi energi. Apabila konsumsi makanan oleh anak kurang, maka anak tersebut akan kekurangan energi. Reaksi oksidasi biologi sebagai berikut:



Fungsi makanan bagi tubuh dapat dikelompokkan menjadi 3 (Kus Irianto dan Kusno Waluyo, 2007: 20):

1. Sebagai bahan penghasil energy yang berguna untuk segala kegiatan hidup
2. Sebagai bahan pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak
3. Sebagai bahan pelindung dan pengatur kerja fisiologis tubuh agar tetap lancer dan teratur

#### **D. Makanan Bergizi**

Zat makanan yang diperlukan tubuh adalah lemak, karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan air. Dari beberapa zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia ada yang disebut zat makanan pokok karena banyak mengandung kalori. Zat makanan pokok itu adalah lemak, protein, dan karbohidrat. Syarat makanan untuk mencukupi kebutuhan manusia menurut Kus Irianto dan Kusno Waluyo (2007: 17) yaitu:

1. Harus cukup mmeberikan kalori
2. Harus ada perbandingan yang baik antara zat makanan pokok yakni: karbohidrat, protein, dan lemak
3. Protein yang masuk harus cukup banyak mengandung asam amino
4. Harus cukup mengandung vitamin
5. Harus cukup mengandung garam mineral
6. Harus mudah dicerna oleh alat pencernaan
7. Harus bersifat higienis

Untuk lebih jauh membahas makanan bergizi bagi tubuh, maka akan dibahas satu-persatu zat makanan yang dibutuhkan oleh manusia.

##### **1. Protein**

Protein adalah bahan pembangun tubuh yang utama, karena protein merupakan bahan baku sel dan jaringan. Protein dapat digolongkan menjadi protein nabati dan protein hewani. Protein nabati terdapat pada kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang merah, kacang hijau, dan kacang tanah. Sedangkan protein hewani terdapat

pada jenis daging, ikan, dan telur. Setiap jenis protein mengandung asam amino. Pada proses pencernaan, protein akan diubah kedalam bentuk sederhana yaitu asam amino. Dari berbagai asam amino, ada beberapa asam amino yang dibutuhkan secara esensial oleh tubuh yaitu: *Lysine, Phenilalanine, Isoleucine, Valine, Tryptophan, Threonina, Methionine*. Kebutuhan dasar protein anak tergantung dari berat badannya yaitu 3 gram per kilogram berat badan. Sedangkan tiap 1 gram protein mengandung 4,1 gram kalori.

Apabila anak kurang dalam mengkonsumsi protein, maka akan dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan terganggu baik secara fisik maupun psikis. Anak akan mengalami malnutrisi, sehingga badan akan menjadi kurus kering, kecerdasan kurang, terjadi kelainan fisiologis, dan rambut rontok.

## 2. Karbohidrat

Karbohidrat sering dikatankan sebagai sumber energi utama karena proses oksidasi yang mudah. Karbohidrat dibagi menjadi tiga jenis:

- a. Monosakarida yaitu karbohidrat paling sederhana dan sudah tidak dapat diuraikan menjadi bagian yang lebih kecil lagi. Makanan yang mengandung karbohidrat jenis monosakarida adalah glukosa, fruktosa, dan galaktosa. Glukosa merupakan sumber energi utama dalam sel.
- b. Disakarida yaitu gabungan dari dua monosakarida dan bersifat larut dalam air. Jenis disakarida apabila di hidrolisi dapat menghasilkan 2 atau 3 molekul monosakarida. Contoh zat makanan yang mengandung disakarida adalah gula susu.
- c. Polisakarida yaitu gabungan lebih dari 2 monosakarida dan tidak larut dalam air. Contoh zat makanan yang mengandung polisakarida adalah beras, gandum, dan lain-lain.

Pada karbohidrat, apabila orang berlebihan dalam mengkonsumsi maka akan disimpan dalam bentuk lemak. Setiap 1 gram karbohidrat mengandung 4,1 gram kalori.

### **3. Lemak**

Yang dimaksud dengan lemak adalah segala bahan makanan yang mengandung asam lemak baik yang berbentuk padat maupun cair (Indan Enjang, 1993: 133). Dilihat dari wujud, lemak dibagi dalam lemak padat dan lemak cair. Lemak padat terdapat dalam daging dan lemak cair terdapat pada minyak. Sedangkan lemak dilihat dari sumbernya dibagi dalam lemak hewani dan lemak nabati. Lemak hewani terdapat pada daging, susu, dan telur, sedangkan lemak nabati terdapat pada minyak. Fungsi lemak bagi tubuh adalah sebagai sumber energy utama bagi tubuh, merupakan bahan makanan cadangan, dapat melarutkan vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K, pelindung organ-organ penting seperti mata, ginjal, dan jantung, dan sebagai pelindung tubuh dari suhu yang rendah agar tidak kedinginan (Kus Irianto dan Kusno Waluyo, 2007: 28). Setiap 1 gram lemak mengandung 9,3 kalori.

Orang yang berlebihan mengkonsumsi lemak maka beresiko obesitas atau berat badan berlebih dan kolesterol berlebih.

### **4. Vitamin**

Vitamin adalah suatu zat organik yang tidak dapat dibuat oleh tubuh, yang selalu harus terdapat dalam bahan makanan, agar reaksi-reaksi di dalam tubuh berjalan normal (Indan Enjang, 1993: 136). Vitamin terdiri dari vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K.

#### **a. Vitamin A**

Zat makanan yang mengandung Vitamin A terdapat dalam hati, minyak ikan, dan lemak binatang. Fungsi vitamin A adalah untuk pertumbuhan jaringan epitel, regenerasi rodopsin di retina mata, kesehatan kulit, dan selaput lendir (Kus Irianto dan Kusno Waluyo, 2007: 37). Apabila kekurangan dalam mengkonsumsi vitamin A

amuk akan menyebabkan kerusakan jaringan epitel dan memudahkan bibit penyakit masuk ayng beresiko pada terjangkit penyakit mata.

b. Vitamin B

Makanan yang mengandung vitamin B adalah beras, pisang, ayam, itik. Vitamin B terdiri dari beberapa jenis yaitu

- 1) Vitamin  $B_1$  yang terdapat pada ragi, kecambah, kol, dan lain-lain. Kekurangan vitamin  $B_1$  akan mengganggu pertukaran karbohidrat yang mengakibatkan munculnya penyakit beri-beri.
- 2) Vitamin  $B_2$  yang terdapat pada buah-buahan segar dna sayur mayor. Manfaat vitamin  $B_2$  adalah untuk membantu pembebasan energi dari bahan makanan dan pertumbuhan. Kekurangan vitamin  $B_2$  akan menyebabkan munculnya luka-luka pada sudut mulut
- 3) Vitamin  $B_3$  yaitu terdapat pada kentang, roti dan beras. Fungsi dari vitamin  $B_3$  adalah membantu pembebasan energi. Kekurangan vitamin  $B_3$  akan menyebabkan diare.
- 4) Vitamin  $B_6$  yaitu terdapat pada hati, daging dan sayuran. Manfaat vitamin  $B_6$  adalah membantu proses metabolisme lemak dan pembentukan darah. Kekurangan vitamin  $B_6$  akan menyebabkan anemia.
- 5) Vitamin  $B_7$  yaitu terdapat pada bayam, hati, kedelai. Manfaat vitamin  $B_7$  adalah untuk metabolisme sel. Apabila kekurangan vitamin  $B_7$  maka akan menyebabkan penyakit kulit.



- 6) Vitamin  $B_{11}$  yaitu terdapat pada ginjal, hati, dan lobak. Fungsi dari vitamin  $B_{11}$  adalah untuk membantu pembentukan eritrosit. Kekurangan konsumsi vitamin  $B_{11}$  akan mengakibatkan anemia.
- 7) Vitamin  $B_{12}$  yaitu terdapat pada susu, ikan, dan hati. Manfaat dari vitamin  $B_{11}$  adalah pembentukan eritrosit. Kekurangan vitamin  $B_{11}$  akan mengakibatkan anemia.

c. Vitamin C

Vitamin C bermanfaat untuk menjaga ketahanan zat perekat antar sel. Apabila kekurangan dalam mengkonsumsi vitamin C maka akan mudah terjadi pendarahan akibat dari pecahnya pembuluh kapiler. Yang paling sering terjadi akibat dari kekurangan vitamin C adalah terkena penyakit *scorbut* yaitu gusi berdarah, gigi goyah, dan penyembuhan luka lama. Vitamin C terdapat pada buah-buahan yang berwarna seperti tomat, jeruk, pepaya, dan sayuran hijau.

d. Vitamin D

Vitamin D berperan dalam membentuk tulang, mengatur tingkat kalsium dan fosfor dalam darah, meningkatkan penyerapan dalam usus, dan mengatur pertukaran zat di dalam darah dan tulang (Kus Irianto dan Kusno Waluyo, 2007: 40). Kekurangan mengkonsumsi vitamin D akan mengakibatkan proses pengkapuran tulang-tulang terganggu, sehingga tulang-tulang yang mendapatkan beban berat seperti kaki (karena menopang berat badan) akan menjadi bengkak. Makanan yang mengandung vitamin D terdapat pada kuning telur, mentega, dan kacang-kacangan. Sinar matahari pagi akan membantu pembentukan provitamin D menjadi vitamin D.

e. Vitamin E

Vitamin E bermanfaat untuk mencegah pendarahan dan mengatur proliferasi sel. Keurangan vitamin E akan mengakibatkan kemandulan dan keguguran pada ibu hamil. Makanan yang mengandung vitamin E terdapat pada kecambah, kuning telur, lemak, dan susu.

f. Vitamin K

Vitamin K bermanfaat dalam proses pembekuan darah dan pembentukan protrombin. Kekurangan vitamin K akan menyebabkan pendarahan sulit berhenti. Sumber makan yang banyak mengandung vitamin adalah sayuran hijau, biji-bijian, dan hati.

**5. Mineral**

Mineral adalah zat yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Mineral dibagi menjadi dua golongan yaitu golongan makro elemen dan golongan mikro elemen. Mineral golongan makro elemen adalah golongan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah banyak oleh tubuh tetapi tidak esensial. Sedangkan mineral golongan mikro elemen adalah golongan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit oleh tubuh. Berikut adalah mineral yang dibutuhkan oleh tubuh.

Mineral golongan Makro Elemen	Sumber makanan	Mineral golongan Mikro Elemen
Natrium Kalium Kalsium Fosfor Magnesium Klor Belerang	Sayuran, kacang hijau, garam yodium, dll	Besi Yodium Flour Tembaga

## 6. Air

Air merupakan bagian terbesar dari tubuh, Sehingga air merupakan unsure yang sangat penting bagi tubuh. Bahkan dua per tiga tubuh kita terdiri dari air. Sumber air untuk tubuh bisa diperoleh dari air yang diminum, air yang terdapat dalam makanan, dan air dari sisa pembakaran hidrat arang, lemak, dan protein . Untuk memenuhi kebutuhan air maka seseorang harus minum air kira-kira 2,5 liter atau sekitar 8 gelas dalam 24 jam.

## E. Kebutuhan Energi

Setiap manusia pasti membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas. Kebutuhan energy dapat dihitung melalui beberapa cara, salah satunya adalah *Basal Metabolic Rate* (BMR). BMR adalah pengekspresian sejumlah kalori (kilokalori) yang dikeliarkan oleh tubuh permeter persegi luas permukaan tubuh setiap jam ( $\text{kal/jam}/m^2$ ) (Arisman, 2007: 159). Rumus untuk menghitung kebutuhan dasar energi (Arisman, 2007: 162). adalah:

Laki-laki	: $1,0 \times \text{Berat badan} \times 24 \text{ jam}$
Perempuan	: $0,9 \times \text{Berat badan} \times 24 \text{ jam}$

## **BAB 8**

### **PERTOLONGAN PERTAMA**

Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, rumah, perjalanan, tempat kerja, sekolah, dan tempat lainnya. Sebagai akibat dari kecelakaan korban dapat mengalami cedera ringan atau berat, pingsan, cacat seumur hidup atau bahkan sampai meninggal dunia. Bagi korban yang meninggal dunia tentu tidak memerlukan suatu bentuk pertolongan yang cepat, tetapi bagi korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan suatu pertolongan yang cepat dan tepat agar korban dapat terhindar dari bahaya maut.

Siswa adalah kelompok usia yang masih mempunyai keinginan untuk selalu bergerak karena pada masa itu anak mempunyai kelebihan energi sehingga disalurkan melalui bergerak. Sering didapatkan ketika bermain terjadi suatu kecelakaan besar maupun kecil sehingga kadang-kadang menyebabkan kepanikan bagi pihak sekolah. Untuk itu guru sebagai orang pertama yang bertanggungjawab mempunyai peranan yang penting. Kemampuan guru untuk menjaga keadaan selama di sekolah menjadi kewajiban yang harus dilaksanakan.

#### **A. Pengertian Pertolongan Pertama**

Pertolongan pertama pada kecelakaan adalah usaha-usaha untuk menangani korban kecelakaan sesegera mungkin di tempat kejadian ([http://id.wikipedia.org/wiki/Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan](http://id.wikipedia.org/wiki/Pertolongan_Pertama_Pada_Kecelakaan)). Pertolongan pertama pada kecelakaan atau yang disingkat P3K adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapatkan pertolongan dari dokter (Mashoed dan Djonet Sutatmo,1979:99). Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:274) pertolongan pertama pada kecelakaan adalah pertolongan yang segera diberikan kepada korban kecelakaan sebelum mendapatkan pertolongan dokter. Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pertolongan pertama pada

kecelakaan adalah suatu bentuk pertolongan sementara terhadap korban yang dilakukan secepat dan setepat mungkin sebelum mendapatkan pertolongan dari dokter agar korban tidak menjadi lebih parah.

## **B. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan**

Pemberian pertolongan pertama pada kecelakaan mempunyai prinsip-prinsip yang harus dipatuhi baik oleh penolong maupun korban. Hal ini perlu ditegaskan agar tidak menyalahi perlakuan yang semestinya diberikan kepada korban kecelakaan. Adapun prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan adalah

1. Memberikan perasaan tenang kepada korban kecelakaan
2. Mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah korban kecelakaan
3. Mengurangi bahaya yang lebih besar.
4. Tidak merasa bisa untuk memberikan pertolongan pada korban kecelakaan
5. Mempunyai pengetahuan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan
6. Mampu melihat situasi dan kondisi korban
7. Bekerja dengan tenang

Berdasarkan beberapa prinsip di atas maka jelaslah tugas dari penolong sangat penting untuk membantu korban kecelakaan.

### **1. Pingsan**

Pingsan adalah keadaan di mana fungsi otak terganggu sedemikian rupa sehingga korban tidak sadarkan diri (Syarifuddin dan Muhadi 1991:276-279). Pingsan sering terjadi ketika upacara bendera karena siswa tidak baik kondisi kesehatannya. Hal ini perlu penanganan yang cepat dan tidak harus menunggu guru. Di sini anak diberikan pengertian sederhana tentang keadaan orang yang pingsan. Pertolongan terhadap kejadian pingsan adalah korban sebaiknya dibawa ketempat yang teduh, dikendorkan semua

yang mengikat tubuh, diberi rangsangan bau pada hidung, dan setelah sadar diberikan air minum secukupnya.

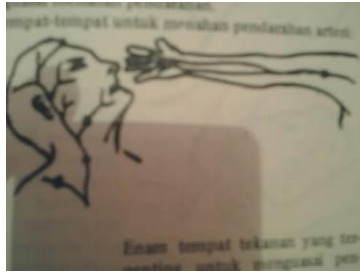
## 2. Pertolongan Pada Shock

Keadaan shock tergantung dari beratnya kecelakaan. Orang yang mengalami kecelakaan dan terjadi shock akan berkurang kesadarannya sampai hilang kesadaran, bahkan bisa sampai meninggal dunia. Usaha pencegahan dan perbaikan shock adalah:

- a. Korban diletakkan terlentang dengan kepala lebih rendah dari pada kaki
- b. Badan korban dihangatkan
- c. Beri minum hangat (jika masih sadar), jangan diberi minuman yang mengandung alkohol
- d. Jika korban luka pada perut jangan diberi minum
- e. Apabila korban pingsan letakkan amoniak di bawah hidung
- f. Mengilangkan perasaan sakit pada korban
- g. Memindahkan korban ketempat yang lebih aman dengan hati-hati agar tidak membahayakan korban.

## 3. Pendarahan

Pendarahan adalah keluarnya darah dari bagian tubuh baik melalui pembuluh darah *arteri*, *vena*, maupun *capiler*. Pertolongan pertama pada korban yang mengalami pendarahan harus tepat, sehingga perlu memperhatikan letak pendarahan yang terjadi. Yang perlu ditekankan adalah penghentian pendarahan agar korban tidak kehabisan darah. Bagi anak-anak usia dini pendidikan tentang pendarahan cukup diberi pengertian agar luka yang mengeluarkan darah ditutup dengan kain yang bersih agar tidak terkena kuman penyakit atau agar darahnya tidak keluar terus.



Gambar 1. Pendarahan di Kepala

Apabila terjadi *pendarahan* di kepala maka penolong perlu menekan arteri yang menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan adalah antara luka dengan jantung. Gambar di atas adalah titik tempat menekan arteri apabila terjadi pendarahan di kepala. Di bawah ini adalah cara penekanan apabila terjadi pendarahan.



Gambar 2. Pendarahan di atas mata tekan di depan telinga



Gambar 3. Pendarahan pada pipi tekan pada lekuk rahang bawah



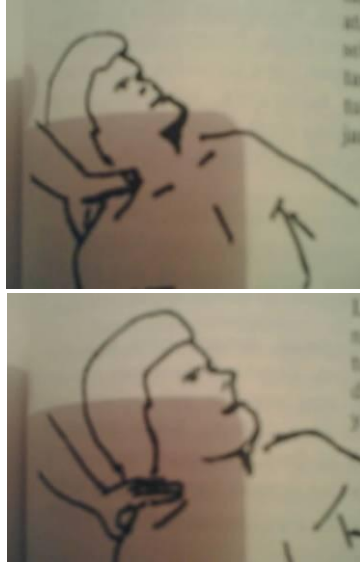
Gambar 4. Pendarahan di Leher

Pendarahan pada leher dengan meletakkan ibu jari di belakang leher dan jari-jari pada pinggir tenggorokan. Penekanan pada jari-jari kearah ibu jari.



Gambar 5. Pendarahan di Lengan dan Bagian Tubuh Lain





Gambar 6. Pendarahan pada lengan bawah tekan pada arteri antara siku dengan ketiak. Pendarahan pada bahu, ketiak dan lengan atas penekanan pada tulang rusuk yang pertama.



Gambar 7. Pendarahan pada paha, betis, dan tungkai bawah penekanan pada arteri dekat lipatan paha.



Gambar 8. Apabila terjadi pendarahan hebat maka dapat menggunakan tourniquet seperti pada gambar di atas, akan tetapi perlu memperhatikan cara penggunaannya.

#### 4. Luka

Luka adalah diskontinuitas (terputusnya hubungan) jaringan. Pertolongan pada luka adalah dengan membersihkan luka dengan alkohol agar tidak terjadi infeksi dan dibalut dengan kasa steril agar tidak ada kuman yang masuk melalui permukaan luka. Untuk perawatan luka anak diberikan pengertian agar luka tidak kotor dan mudah kemasukan bibit penyakit.

#### 5. Patah Tulang

Menurut Gabe Mirkin dan Marshall Hoffman (1984:124-125) patah tulang yang kadang-kadang dialami siswa ketika terjadi kecelakaan baik pada waktu pelajaran olahraga maupun ketika bermain disekolah dapat digolongkan menjadi dua. Pertama patah tulang komplet yaitu patah tulang di mana kedua ujungnya menjadi terpisah. Kedua adalah patah tulang stress adalah retak kecil pada permukaan tulang. Pertolongan pada patah tulang tidak boleh sembarangan, karena bisa memperparah keadaan. Korban jangan sekali-dipindahkan, kecuali memang darurat. Tulang yang patah jangan ditarik atau dikembalikan keposisi semula, cukup diberikan bidai atau spalek. Panjang bidai harus melebihi kedua sendi, ringan dan kuat. Pengikatan bidai pada ujung bukan pada tempat terjadinya patah tulang.

## 6. Pertolongan Pada Henti Nafas

Henti nafas adalah suatu kecelakaan dimana korban harus segera diberi pertolongan, karena korban dapat mati dalam hitungan detik. Jenis pertolongan pada henti nafas adalah sebagai berikut:

### 1) Sylvester

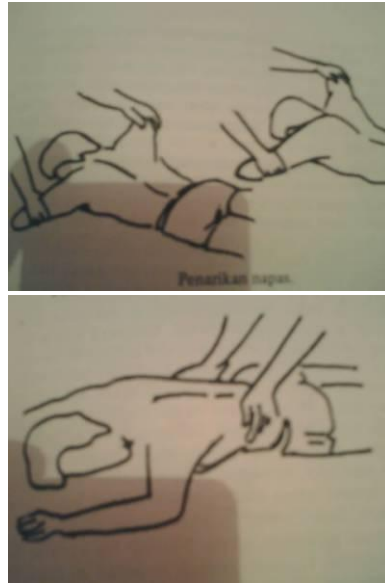
Pemberian pertolongan dengan cara ini yaitu korban diletakkan terlentang dengan muka dimiringkan. Penolong berlutut dengan satu kaki diatas kepala dan memegang diatas siku korban. Kemudian kedua lengan korban diangkat dan diturunkan kembali sampai menyentuh lantai. Seperti pada gambar di bawah ini.



<https://tep.ub.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/2-SOP-First-Aid.pdf>

### 2) Schafer

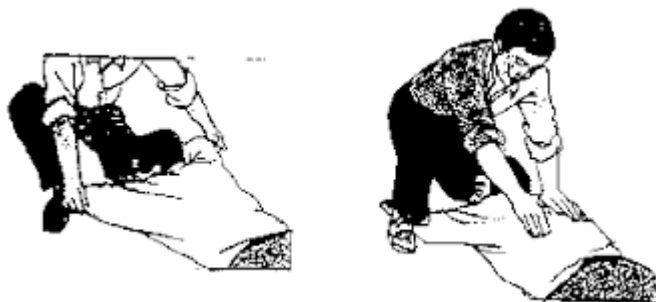
Pemberian pertolongan dengan cara ini yaitu korban diletakkan telungkup dengan muka dimiringkan. Penolong berlutut melangkahi pantat korban, angkat pantat korban dan dorong badan ke depan.



Gambar 10. Penolong berlutut melangkahi pantat korban

### 3) Holger dan Nielsen

Pemberian pertolongan dengan cara ini yaitu korban diletakkan telungkup dengan muka ada di atas tangan. Penolong berdiri dengan lutut duduk ditumit, letakkan tangan di punggung korban dan menekan punggung kurban agar udara dalam paru-paru keluar. Setelah itu segera lengan korban diangkat agar terjadi penarikan nafas.



<https://tep.uib.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/2-SOP-First-Aid.pdf>

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sarifudin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Arisman, MB. 2007. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Arma A dan Agus A. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIBUD
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Gallahue, D, L, dan Ozmun, J,C. 2002. *Understading Motor Development Infant, Children, Adolescents , Adults*. New York: Mc Graw Hill
- Indan Enjang. 1993. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti
- Johannes Hartoto. 2000. *Peningkatan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Melalui Aktivitas Jasmani*. \_\_\_\_\_
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Mashoed dan Djonet Soetatmo. 1981. *Massage olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Metzler, Michael W. 2005. *Instructional Models for Physical Education*. Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: DIRJEN DIKDASMEN

- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukintaka, dkk. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Sutan Z dan Syahniar S. 1993. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Victor G Simanjuntak. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional



Pendidikan  
**Jasmani**  
Sekolah Dasar  
Penguatan Konsep Pada Guru Kelas

Guru sekolah dasar merupakan profesi yang mengharuskan memiliki kemampuan untuk membelajarkan peserta didik. Guru kelas tidak hanya dituntut untuk menguasai materi pelajaran pokok seperti matematika, Bahasa Indonesia, ilmu pengetahuan sosial, ilmu pengetahuan alam, dan Pendidikan Kewarganegaraan. Seiring dengan tuntutan tersebut, maka meningkatkan pemahaman dalam bidang keilmuan lain menjadi penting.

Buku ini merupakan kajian konseptual Pendidikan jasmani sebagai referensi bagi guru kelas untuk meningkatkan kompetensi. Buku ini berisi tentang hal-hal yang berkaitan dengan konsep Pendidikan jasmani. Buku ini memaparkan dengan bahasa yang lugas sehingga pembaca akan mudah untuk mangaplikasikan.

