

SUMBER BELAJAR PENUNJANG PLPG 2016
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

BAB V
PENGEMBANGAN MATERI AJAR PJOK



DR. IMRAN AKHMAD, M.PD

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
2016

BAB V

PENGEMBANGAN MATERI AJAR PJOK

URAIAN MATERI

A. Karakteristik Peserta Didik Dan Tingkat Perkembangannya

Perkembangan fisik merupakan salah satu aspek perkembangan peserta didik yang sangat penting dan mempengaruhi aspek-aspek perkembangan lainnya. Perkembangan fisik atau yang disebut juga pertumbuhan biologis merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan individu. Lebih lanjut dinyatakan oleh Siefert dan Hoffnung, 1994, mengatakan bahwa perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh (seperti: pertumbuhan otak, system saraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat badan, hormon, dan lain-lain), dan perubahan-perubahan dalam cara-cara individu untuk menggunakan tubuhnya (seperti: perkembangan keterampilan motorik dan perkembangan seksual), serta perubahan dalam kemampuan fisik (seperti: penurunan fungsi jantung, pengelihan dan sebagainya).

Pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik dapat dibagi atas tiga tahap, yaitu tahap setelah lahir hingga usia tiga tahun, tahap anak-anak hingga masa pubertas (3-10 tahun), tahap pubertas (10-14 tahun), dan tahap remaja/adolesen (usia 12 tahun ke atas). Berdasarkan tahapan di atas, maka anak usia sekolah (SD-SMP) dimasukkan dalam tahap prapubertas dan pubertas awal, sedangkan anak SMP hingga SMA dimasukkan dalam tahap remaja. Usia 12-19 tahun merupakan periode remaja transisi, yaitu periode transisi antara masa kanak-kanak dan usia dewasa. Periode ini merupakan masa perubahan yang sangat besar. Selama periode tahun ini pertumbuhan fisik, emosional, dan intelektual terjadi dengan kecepatan yang "memusingkan", menantang peserta didik sebagai remaja untuk menyesuaikan diri dengan suatu bentuk "tubuh baru", identitas sosial, dan memperluas pandangan tentang dunia.

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Pada fase ini remaja memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Perkembangan fisik remaja jelas

terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot tubuh berkembang pesat.

Pertumbuhan dan perubahan fisik sangat nyata pada peserta didik usia ini, baik laki-laki maupun perempuan. Perubahan dan pertumbuhan itu merupakan pengalaman tersendiri bagi remaja. Dalam rentang beberapa tahun ini peserta didik mempersiapkan diri menjadi anggota masyarakat dewasa yang mandiri dan berkontribusi kepada masyarakat. Dimensi perkembangan psikoseksual pun mengalami pematangan yang luar biasa.

Pubertas adalah waktu perkembangan fisik yang cepat, menandakan akhir masa kanak-kanak dan awal kematangan seksual. Meskipun pubertas dapat dimulai pada waktu yang berbeda bagi masing-masing peserta didik, baik perempuan maupun laki-laki umumnya menyelesaikan masa ini tanpa masalah. Keduanya mengalami perkembangan secara struktural dan hormonal yang mencerminkan kesiapan produksi seksual mereka. Kecepatan perkembangan seksual remaja dewasa bervariasi. Awal pubertas wanita dan pria berada pada kisaran usia 6 sampai 7 tahun. Ketika memasuki usia 14 tahun, misalnya seseorang cenderung perkembangan yang berbeda dengan yang lainnya. Sebagian telah menampakkan diri sebagai manusia dewasa atau remaja yang sudah matang. Akhirnya, kesemuanya bisa mencapai kematangan yang relatif sama.

Tanda awal dari percepatan kematangan remaja adalah pertumbuhan atau peningkatan secara nyata pada tinggi dan berat badan. Percepatan pertumbuhan wanita biasanya dimulai antara usia 10 dan 14 tahun. Dan berakhir pada usia 16 tahun. Percepatan pertumbuhan laki-laki biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun dan berakhir usia 18 tahun. Perempuan umumnya mulai pubertas beberapa tahun lebih awal daripada anak laki-laki, sekitar usia 11-12 tahun. Peningkatan tingkat estrogen memicu terjadinya pubertas pada anak perempuan, ciri-cirinya adalah:

- a. Badan mereka tumbuh tinggi
- b. Pinggul melebar
- c. Payudara menjadi bulat dan besar
- d. Rambut bertumbuh pada kaki, bawah lengan, dan sekitar alat kelamin
- e. Labia menebal

- f. Klitoris memanjang
- g. Rahim membesar
- h. Menstruasi.

Sekitar usia 12 atau 13 tahun perempuan mulai menstruasi. Permulaan menstruasi disebut *menarche*. Pada saat ini perempuan siap hamil. Pada anak laki-laki peningkatan kadar hormon testos teron memicu anak laki-laki sekitar usia 12 hingga 14 tahun, ciri cirinya adalah:

- a. Anak laki-laki menjadi lebih tinggi, lebih berat, dan kuat
- b. Suara dalam mereka semakin tampak terdengar
- c. Bahu melebar
- d. Rambut tumbuh di bawah lengan, wajah, sekitar alat kelamin, dan bagian lain tubuh
- e. Testis menghasilkan sperma
- f. Penis dan organ reproduksi lainnya membesar.

Perubahan yang dihasilkan pada masa pubertas dapat berefek luas pada tubuh anak remaja. Gadis remaja dan anak laki-laki sama-sama meningkat tinggi dan berat badannya, muncul kecanggungan umum, naik dan turun suasana emosional, tumbuh jerawat, dan sebagainya. Perubahan yang drastis ini, termasuk waktu pematangan seksual, dapat menjadi sumber kecemasan besar dan frustrasi pada mereka.

Potensi Psikomotorik Peserta Didik Dalam Mata Pelajaran Penjasorkes

Kemampuan Psikomotorik Keterampilan Gerak hanya bisa dikembangkan dengan latihan-latihan yang menuju kearah peningkatan kemampuan anak. Pengembangan tersebut memerlukan rangsangan yang adekuat agar perkembangan potensi Psikomotorik Keterampilan Gerak anak bisa optimal. Peningkatan potensi perkembangan Psikomotorik Keterampilan Gerak dan Pengembangan Gerak merupakan faktor yang sangat penting dalam kesuksesan pengajaran. Peningkatan kemampuan motorik, anak akan mampu menerima pengajaran sesuai dengan batasan jenjang pendidikannya.

Ranah ini mencakup kemampuan ketrampilan fisik dalam mengerjakan atau menyelesaikan sesuatu, seperti keterampilan dalam bidang olahraga, penguasaan dalam

menjalankan mesin , dan sebagainya. Pada ranah ini juga terbagi dalam sejumlah aspek, meliputi persepsi terhadap panca indera, kesiapan untuk suatu gerakan fisik, respon terpinpin atau gerakan yang dilakukan berdasarkan trial and error ataupun berdasarkan pengetahuan yang telah dimilikinya, mekanisme atau kecakapan melakukan sesuatu, respon motorik yang tampak atau terlihat, penyesuaian atau adaptasi, serta aspek penciptaan gerakan baru sebagai hasil dari ketrampilan.

Menurut Davc (1970) klasifikasi tujuan domain psikomotor terbagi menjadi lima kategori :

- 1) Peniruan, domain ini terjadi ketika peserta didik mengamati suatu gerakan, kemudian memberikan respon serupa dari gerakan yang diamatinya. Aspek domain ini pada umumnya bersifat global dan tidak sempurna.
- 2) Manipulasi, pada tingkat manipulasi ini, peserta didik menampilkan sesuatu menurut petunjuk-petunjuk, sehingga peserta didik tidak hanya meniru tingkah laku yang diamatinya.
- 3) Ketetapan, domain ini peserta didik memerlukan ketelitian, proporsional, dan kepastian lebih tinggi dalam penampilannya yang ia tunjukkan.
- 4) Artikulasi, domain ini mengacu pada koordinasi suatu rangkaian gerakan dengan tujuan yang tepat hingga mencapai suatu hal yang diharapkan.
- 5) Pengalamiahan, merupakan tingkat kemampuan tertinggi dalam domain psikomotor. Dalam hal ini, peserta didik dituntut untuk melakukan suatu kegiatan secara rutin.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek domain psikomotor ini merupakan pengajaran yang lebih mengorientasikan pada tingkah laku atau pelaksanaannya. Secara tidak langsung, aspek psikomotorik ini berfungsi untuk meneruskan nilai yang terdapat dalam aspek kognitif yang diaplikasikan dalam bentuk yang nyata oleh domain psikomotor.

Beberapa kontelasi perkembangan motorik individu dipaparkan oleh Harlock (1996) sebagai berikut:

- a) Melalui keterampilan motorik, anak dapat terhibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Seperti, anak merasa senang memiliki keterampilan memainkan boneka, melempar bola dan memainkan alat-alat mainan.
- b) Dengan keterampilan motorik anak dapat bernjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya kepada kondisi independen. Anak dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan dapat berbuat sendiri untuk dirinya sendiri. Kondisi ini akan menunjang perkembangan rasa percaya diri.
- c) Melalui peningkatan potensi perkembangan Psikomotorik Keterampilan Gerak Pengembangan Gerak anak dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekolah. Pada masa prasekolah atau pada masa awal sekolah dasar, anak sudah dapat dilatih menulis menggambar, melukis dan baris berbaris.
- d) Melalui peningkatan potensi perkembangan Psikomotorik Keterampilan Gerak Pengembangan Gerak yang normal memungkinkan anak dapat bermain dan bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat dalam bergaul dengan teman sebayanya, bahkan dia kan terkucilkan atau menjadi anak yang terpinggirkan.

Peningkatan potensi perkembangan Psikomotorik Keterampilan Gerak Pengembangan Gerak sangat, penting bagi perkembangan *self concept* (kepribadian anak

B. Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar

1. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar I (Permainan Sepakbola)

a. Pembelajaran Gerak Dasar Permainan Sepakbola

Sebelum peserta didik mempelajari teknik dasar permainan sepakbola, peserta didik diperintahkan untuk bermain sepakbola yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Dalam bermain, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain peserta didik diminta untuk mengamati dan rasakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- 2) pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- 3) lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- 4) tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- 5) setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- 6) pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- 7) bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- 8) tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- 9) waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Setelah peserta didik bermain sepakbola yang sederhana, selanjutnya peserta didik mempelajari gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang benar. Pembelajaran menendang dan menahan bola permainan sepakbola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

Teknik dasar sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memperlakukan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

Teknik sepakbola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribble*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang.

Bentuk aktivitas pemebelajar teknik sepak bola dapat dilihat pada **Buku Pengangan Pembelajaran PJOK** yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan dan kelas serta Kompetensi Dasar yang ditetapkan.

2. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar II (Permainan Bolavoli)

a. Konsep Dasar Permainan Bola Besar (Bolavoli)

Permainan bolavoli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut. Prinsip permainan bolavoli adalah menjaga bola agar jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di lapangan lawan. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dari anggota badan. Bola harus diseberangkan ke lapangan lawan melalui atas net.

Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestasi diri atau bangsa dan negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, memanfaatkan waktu luang, bersosialisasi, bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis. Di lingkungan sekolah permainan bolavoli digunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

Bentuk aktivitas pemebelajar teknik bolavoli dapat dilihat pada **Buku Pengangan Pembelajaran PJOK** yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan dan kelas serta Kompetensi Dasar yang ditetapkan

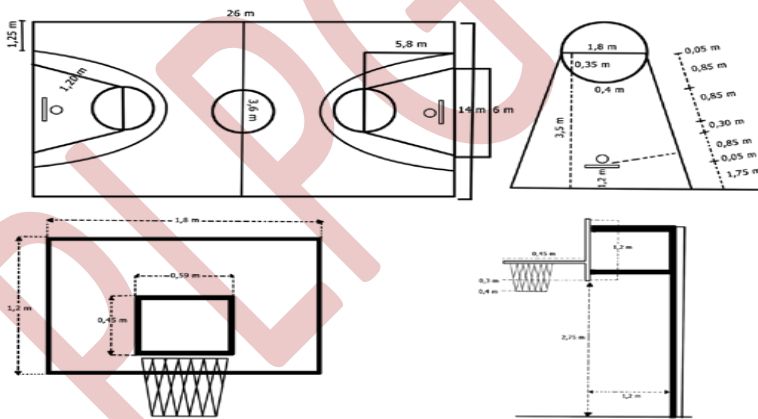
3. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar III (Permainan Bolabasket)

a. Konsep Dasar Aktivitas Permainan Bola Besar (Bola Basket)

1) Lapangan Permainan

Dalam permainan yang sebenarnya, permainan bolabasket dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran:

- a) Panjang garis samping lapangan: 26 meter
- b) Lebar lapangan : 14 meter
- c) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan : 3.6 meter
- d) Tinggi ring basket : 2,75 meter
- e) Diameter ring basket : 0,45 meter
- f) Ukuran papan pantul :1,80 meter x 1,20 meter



Gambar 11 : Lapangan, ukuran ring dan papan pantul permainan bola basket

D. Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Kecil

1. Aktivitas Permainan Bulutangkis Mini

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di

atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta "*shuttlecock*" sebagai bola yang dipukul.

Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *service*, yang memukul bola dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulutangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putera), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda puteri), dan (5) Sepasang pria/ wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam permainan bulutangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah komponen dasar. Dalam permainan bulutangkis kemampuan *service* mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan *service* berarti fatal, sedangkan unggul dalam *service* berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok.

2. Aktivitas Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu "*Ping Pong*" adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Prinsip memegang bet (*grip*), (2) Prinsip siap sedia (*stance*), (3) Prinsip gerakan kaki (*footwork*),

dan (4) Prinsip pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

Tujuan pembelajaran memukul bola adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain sebagai berikut.

3. Aktivitas Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengkombinasikan gerakan-gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, coba rasakan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

4. Aktivitas Permainan Rounders

Rounders adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan base ball dan softball. Disini pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang

sebagai “Rounders”. Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak keluar sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris bersamaan dengan *base ball* dan *softball*.

B. Aktivitas Atletik

1. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Di dalam perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Akan tetapi mengingat dalam pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk gerakan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan *start*, jalan cepat, dan melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan prinsip dasar tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Pembelajaran jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Teknik Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba “bersedia”, pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke

depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

b. Teknik Jalan Cepat

1) Langkah kaki

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

2) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

c. Teknik Finish

Tidak ada gerakan khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

d. Fase-fase Jalan Cepat

1) Fase Tumpuan Dua Kaki

Cara melakukan gerakan fase tumpuan dua kaki jalan cepat sebagai berikut.

- a) Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat.
- b) Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan.
- c) Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.

d) Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki berulang-ulang.

2) Fase Tarikan Kaki

Cara melakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat sebagai berikut.

- a) Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai.
- b) Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan.
- c) Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
- d) Latihan ini dilakukan gerakan fase tarikan kaki berulang-ulang.

3) Fase Relaksasi

Cara melakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat sebagai berikut.

- a) Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
- b) Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
- c) Lengan vertikal dan parallel di samping badan.
- d) Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.

4) Fase Dorongan Kaki

Cara melakukan gerakan *fase* dorongan kaki jalan cepat sebagai berikut.

- a) Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.
- b) Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
- c) Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki.
- d) Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
- e) Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.

2. Lari Cepat (sprint)

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m misalnya, karena ada beberapa nomor *sprint* yang diperlombakan dalam kejuaraan resmi. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari puteri maupun putera. Khusus dalam nomor lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Teknik Dasar Start Jongkok untuk nomor *Sprint*

a) *Start* panjang (*Long start*)

Caranya, kaki yang lututnya tidak menempel di tanah, terletak di depan lutut yang menempel pada tanah.

b) *Start* menengah (*Medium start*)

Caranya, kaki yang lututnya tidak menempel di tanah terletak di samping lutut yang menempel di tanah dengan jarak \pm satu kepal.

c) *Start* pendek (*Short start*)

Caranya, kaki yang lututnya tidak menempel di tanah terletak di antara kaki dan lutut lainnya.

Teknik Start Jongkok dengan *Aba-aba Start*

Dalam melakukan *start* jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan *aba-aba*.

Aba-aba “Bersedia”

Apabila mendengar *aba-aba* “bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.

- (2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- (3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Aba-aba "Siap"

Apabila ada aba-aba "siap" maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.
- (2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Aba-aba "Ya"

Apabila mendengar aba-aba "Ya" atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut :

- (1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- (2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- (3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

Teknik Lari Jarak Pendek (Sprint)

Teknik lari jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut :

- (1) Prinsip lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- (2) Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- (3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.

- (4) Setelah \pm 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

Latihan Teknik Memasuki Garis Finish

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis finish. Teknik memasuki garis finish adalah sebagai berikut :

- (1) Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finish masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- (2) Setelah sampai \pm satu meter di depan garis finish merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- (3) Sampai garis finish membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.

C. Aktivitas Bela Diri

1. Konsep Aktivitas Bela Diri

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa.

Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan dimanapun. Hal inilah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik / badan seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Dapat dikatakan bahwa seni bela diri tersebar di seluruh penjuru dunia ini dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing maupun merupakan sebuah serapan dari seni bela diri lain yang berkembang di daerah asalnya. Sebagai contoh seni silat adalah seni bela diri yang berkembang di negara ASEAN dan terdapat di Malaysia, Indonesia, Thailand dan Brunei.

2. Jenis - jenis Beladiri

Seni bela diri terbagi atas berbagai macam jenis, yaitu: seni tempur bersenjata tajam, seni tempur bersenjata tumpul/ tidak tajam (kayu, bambu, dll) , dan seni tempur tangan kosong. Di antara jenis-jenis seni bela diri yang ada adalah aikido, capoeira, gulat, hapkido, hikmatul iman Indonesia, jeet kunedo, jiu jit su, jogo do pau, judo, karate, kateda, kempo, kendo, kung fu, laskar hitam, lethwei, merpati putih, muay thai, ninjit su, pencak silat, taekwondo, taido, savate, setia hati, tarung derajat, tinju, tamoi, wing tsun, dan wushu.

3. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu jenis bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999. Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

4. Pola Gerak Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

a. Sikap Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kokoh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan). Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu : (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2) Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah.

- 1) Kuda-Kuda Depan. Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki didepan ditekuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.
- 2) Kuda-Kuda Belakang. Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak

dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki.

- 3) Kuda-Kuda Tengah. Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.
- 4) Kuda-kuda samping Kuda-kuda ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.
- 5) Kuda-Kuda Silang Depan. Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.
- 6) Kuda-Kuda Silang Belakang. Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.

b. Sikap Pasang

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat. Ada 4 sikap pasang yang saya pelajari dalam pencak silat :

- 1) Pasang satu, yaitu sikap posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu
- 2) Pasang dua, yaitu sikap badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar dengan pinggang.
- 3) Pasang tiga, yaitu, sikap badan pada posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisis silang dengan kepalan tangan terbuka.

- 4) Pasang empat, yaitu kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisis silang dengan kepalan tangan terbuka dibuk lagi dan tangan sudah terkepal.

c. Arah

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

d. Langkah

Ciri khas dari Silat adalah penggunaan langkah. Langkah ini penting di dalam permainan silat yang baik dan benar. Ada beberapa pola langkah yang dikenali, contohnya langkah tiga dan langkah empat. Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.

- 1) Pola langkah lurus. Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupun langkah mundur, yang mana pelaksanaannya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).
- 2) Pola langkah zig-zag. Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag, yang mana pelaksanaannya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong
- 3) Pola langkah ladam atau huruf U. Pelaksanaannya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan,di ikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan merapat kemudian di gerakan samping kiri.kaki kanan ditarik dirapatkan kemudian dilangkahkan kedepan, dan kaki kanan ditarik kembali merapat seperti sikap awal.
- 4) Pola langkah segi tiga. Pelaksanaannya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, ikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5) tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan , tarik kaki kanan keposisi awal.

- 5) Pola langkah huruf S. Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan, geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, ikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewat kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.
- 6) Pola langkah segi 4. Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.

5. Pukulan Dalam Pencak Silat

Pukulan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan.

- a. Lurus. Pukulan dengan salah satu tangan memukul kearah depan, sasaran yaitu dada si lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.
- b. Bandul. Mengayunkan tangan salah satunya berbentuk kepalan kearah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan ke dia.
- c. Tegak. Sasarnya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran
- d. Melingkar Sasarnya adalah pinggang lawan

6. Tendangan Dalam Pencak Silat

Tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit;

- a. Tendangan lurus kedepan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu
- b. Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki
- c. Tendangan berbentuk huruf T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki
- d. Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.

7. Tangkisan Dalam Pencak Silat

- a. Tangkisan dalam. Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu

- b. Tangkisan luar. Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu. Cara dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan dibuang kekanan atau kekiri dengan posisi tangan di depan agak siku.
- c. Tangkisan atas. Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan. gerakan ini dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang datangnnya dari depan posisi tangan agak siku melindungi muka.
- d. Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan melindungi kemaluan dengan posisi tangan seperti huruf X dengan jari-jari terbuka tapi rapat.

8. Guntingan

Teknik ini dilakukan dengan cara seperti menggunting dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan. Sapuan dan Guntingan adalah salah satu jenis buah (teknik) menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

9. Hindaran atau elakan

Teknik ini dilakukan untuk menghindari serangan lawan teknik ini dapat dilakukan dengan melangkah dengan satu kaki, ditempat, atau memindahkan dengan dua kaki. Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuruan mata angin.

10. Kunci

Kunci adalah teknik untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh. Kunci melibatkan gerakan menghindar, tipuan, dan gerakan cepat yang biasanya mengincar pergelangan tangan, lengan, leher, dagu, atau bahu musuh.

11. Kembangan

Kembangan adalah gerakan tangan dan sikap tubuh yang dilakukan sambil memperhatikan, mewaspadaai gerak-gerik musuh, sekaligus mengintai celah pertahanan musuh. Kembangan utama biasanya dilakukan pada awal laga dan dapat bersifat

mengantisipasi serangan atau mengelabui musuh. Seringkali gerakan kembangan silat menyerupai tarian atau dalam bahasa Sunda menyerupai ngibing (berjoget). Kembangan adalah salah satu bagian penilaian utama dalam seni pencak silat yang mengutamakan keindahan gerakan.

D. Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani

1. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelenturan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi

(*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- 1) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.
- 2) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diposphate*), ADP yang ditambah PC (*posphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini

diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

Kekuatan (*strength*).

Kekuatan (*Strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi *strength* adalah:

- 1) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*))
- 2) Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*)
- 3) Daya tahan kekuatan (*strength endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

Komposisi tubuh.

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

Kelentukan (*flexibility*).

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelentukan terdiri dari kelentukan dinamis dan kelentukan statis.

Kecepatan (*speed*).

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan;

- 1) **Kecepatan siklis**, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda
- 2) **Kecepatan asiklis**, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil
- 3) **Kecepatan reaksi**, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan

bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja sistem syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

Koordinasi (*coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

2. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani (dapat dicari pada buku Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan, Imran Akhmad;2013, edhay76.blogspot.co.id. www.kebugaranjasmani.co.id)

E. Aktivitas Senam

1. Konsep Senam

Pengertian aktivitas senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam lantai atau senam ketangkasan merupakan bagian integral dari cabang olahraga senam secara keseluruhan, yang biasa dilakukan dan dilombakan oleh anak-anak dan orang dewasa yang terlatih. Untuk dapat melakukan senam ketangkasan atau senam lantai diperlukan keterampilan gerak tinggi, koordinasi gerakan yang matang, keberanian, percaya diri yang tinggi, keuletan, ketangkasan dan kekuatan, maka dari itu untuk melakukan senam lantai atau senam ketangkasan dilakukan latihan yang terencana dan sistimatis untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran khususnya serta dapat menghasilkan atlet-atlet senam yang handal umumnya. Menurut asal katanya senam itu sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu "Gymnos" serta "Gymnastique" dari bahasa Perancis, Gymnos sendiri menurut arti

katanya adalah "telanjang". Menurut sejarahnya senam pada jaman dulunya memang dilakukan dengan telanjang dan wanita tidak diperbolehkan melihat, senam dilakukan dengan telanjang ini dimaksudkan untuk mendapatkan gerakan-gerakan yang maksimal tanpa ada pakaian yang mengganggu.

Senam lantai atau senam ketangkasan merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam lantai sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya otot, kelenturan juga keseimbangan dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan tertentu suatu cabang olahraga.

Konsep dasar senam lantai atau senam ketangkasan adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras. Dalam memahami definisi dan arti senam, kesulitan lainnya timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk lebih memudahkan penjenisan senam, alangkah baiknya kita ikuti pengelompokan senam yang dibuat oleh FIG (*Federation International de Gymnastique*) yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional.

Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu:

1. Senam artistik (*artistic gymnastics*)
2. Senam ritmik sport (*sportive rhythmic gymnastics*)
3. Senam aerobik sport (*sport aerobic*)
4. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
5. Senam trampolin (*trampolining*)
6. Senam umum (*general gymnastics*)

Disiplin/nomor pada cabang olahraga senam yang sudah ada kepengurusannya di Indonesia terdiri atas:

1. Artistik putra
2. Artistik putri
3. Rithmic
4. Sport aerobic
5. General Gymnastics (non kompetensi)

2. Teknik Dasar Berguling Ke Depan

Senam atau senam lantai atau senam ketangkasan merupakan bagian integral dari cabang olahraga senam secara keseluruhan, yang biasa dilakukan dan dilombakan oleh anak-anak dan orang dewasa yang terlatih. Untuk dapat melakukan senam ketangkasan atau senam lantai diperlukan keterampilan gerak tinggi, koordinasi gerakan yang matang, keberanian, percaya diri yang tinggi, keuletan, ketangkasan dan kekuatan, maka dari itu untuk melakukan senam lantai atau senam ketangkasan dilakukan latihan yang terencana dan sistimatis untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran

Tehnik dasar senam lantai atau senam ketangkasan adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan

Sikap Awal Berguling ke Depan

Sikap awal atau posisi awal suatu gerakan sangat penting karena akan menentukan benar dan tidaknya suatu gerakan, begitu juga dalam melakukan gerakan berguling ke depan, berikut adalah sikap awal yang harus dilakukan sebelum melakukan gerakan berguling ke depan:

1. Jongkok dengan sempurna
2. Letakkan ketiak tepat diatas lutut
3. Kedua lengan lurus ke depan
4. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari terbuka.

Setelah mengetahui dan memahami sikap awal diatas maka selanjutnya, diberikan latihan bagian perbagian sebelum melakukan rangkaian gerakan berguling ke depan.

Rangkaian gerakan berguling ke depan secara keseluruhan

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tumit diangkat, lengan lurus dengan telapak tangan diletakkan di matras, dengan posisi telapak tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, pandangan ke depan.

Gerakannya:

Angkat panggul ke atas hingga kedua kaki lurus, pandangan kebelakang, dorong badan pelan-pelan ke depan, bersamaan dengan membongkokkan kedua Siku kesamping, masukkan kepala diantara 2 tangan hingga pundak seluruhnya kena pada matras. Pada saat seluruh pundak kena matras, badan segera didorong ke depan dengan kedua lutut dilipat, dan kedua tangan segera memeluk lutut.

3. Teknik Dasar Berguling Ke Belakang

Berguling Ke belakang merupakan kebalikan dari berguling ke depan, tetapi tingkat kesulitannya lebih besar, karena dalam gerakan berguling ke belakang selain menggunakan unsur kecepatan juga unsur kekuatan sangat penting, karena pada saat menolak kekuatan tangan sangat dominan. Jadi sebelum memberikan materi berguling ke belakang terlebih dahulu berikan latihan-latihan kekuatan terutama untuk otot lengan.

Sikap Awal Gerakan Berguling ke Belakang

Seperti halnya pada guling ke depan, berguling ke belakang juga akan mendapatkan suatu gerakan yang sempurna sesuai teknik dasar apabila konsep teknik dasarnya bisa dilakukan dengan benar. Berikut adalah teknik dasar dari gerakan berguling ke belakang :

1. Jongkok dengan posisi sempurna
2. Bulatkan bentuk badan dengan cara merapatkan dada ke arah paha
3. Letakkan kedua telapak tangan menghadap ke atas diatas kedua pundak dengan jari-jari terbuka.

4. Arahkan pandangan ke ujung kaki.

Setelah mengetahui dan memahami sikap awal diatas maka selanjutnya, diberikan latihan bagian perbagian sebelum melakukan rangkaian gerakan berguling ke belakang.

Rangkaian Gerakan Berguling ke Belakang Secara Keseluruhan

Setelah melakukan latihan berguling ke belakang bagian per bagian, berikut rangkaian gerakan berguling ke belakang secara utuh, diawali dari sikap permulaan yaitu : jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan dengan siku ditekuk berada diatas bahu di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas, dagu dirapatkan ke dada. **Gerakannya** gulingkan badan ke belakang, yang dimulai dari menjatuhkan kedua tumit ke matras, kemudian menyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan pundak. Bersamaan dengan itu, kedua telapak tangan diletakkan pada matras di samping telinga. Pada saat kedua ujung kaki pada matras di belakang kepala, segera tekankan kedua tangan lurus ke matras, hingga badan dan kepala terangkat ke atas.

4. Cara Memberikan Pertolongan

Pada saat memberikan materi pembelajaran ini, tidak semua siswa mampu atau dapat melakukan dengan benar, bahkan sering juga ada anak didik yang tidak mau melakukan dengan alasan takut. Untuk menghindari atau menyakinkan pada siswa berani dan mau mempraktekkan senam lantai adalah dengan diberikan pertolongan. Disini fungsi seorang guru benar-benar diperlukan, maka dari itu seorang guru harus mampu menguasai tehnik atau tindakan didaktis dengan baik, sehingga anak berani mempraktekkan dan akhirnya dapat melakukan dengan gerakan yang baik dan benar. Berikut adalah cara-cara memberikan pertolongan untuk melakukan/mempraktekkan gerakan guling ke depan :

Sikap guru yang akan memberikan pertolongan pada berguling ke depan

Berdiri pada salah satu lutut yang terkuat(biasanya lutut kaki kanan), kaki kiri ditempatkan sedemikian rupa dengan posisi lutut dibengkokkan, sehingga keseimbangan dapat terjaga dengan baik. Telapak tangan kanan diletakkan pada bagian pundak atau belakang leher anak yang akan melakukan gerakan, sedangkan tangan kiri diletakkan pada paha atas bagian belakang.

Pada saat anak yang akan melakukan gerakan memasukkan

kepalanya diantara kedua tangannya, segera berikan bantuan dengan mendorong lehernya kearah matras, dan bersamaan dengan itu tangan kiri mendorong paha kedepan, kemudian tangan kanan mengangkat pundak ke atas depan. Dengan demikian badan anak yang berguling kedepan dan terangkat dan kepala tidak kena matras

Sikap guru yang akan memberikan pertolongan untuk berguling ke belakang.

Sama seperti berguling ke depan, berguling ke belakang juga sulit dilakukan untuk anak yang tidak memiliki keterampilan gerak yang bagus, maka dari itu diperlukan bantuan dari orang lain dalam hal ini seorang guru harus mampu melakukan tehnik cara pemberian bantuan agar anak bisa melakukan dengan baik dan benar.

Cara memberikan bantuan adalah sebagai berikut:

sikap permulaan

Berdiri pada salah satu lutut yang terkuat (lutut kanan) kaki kiri dengan lutut ditebuk ditempatkan disamping lutut kaki kanan untuk membantu kekuatan dan keseimbangan. Tangan kiri diletakkan pada kaki dan tangan kanan diletakkan pada pundak.

Gerakan/pelaksanaan

Tangan kiri mendorong kaki ke belakang, tangan kanan menahan pundak agar kepala tidak mengenai matras. Pada Waktu badan berguling tangan kiri segera pindah ke pinggul untuk membantu mendorong.

F. Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik)

1. Senam Aerobik

Konsep merupakan hal paling mendasar yang harus di kuasai dalam pembelajaran apapun, begitu juga dengan belajar senam aerobik. Walaupun sudah cukup menjamur perkembangan senam aerobik di masyarakat kita, apalagi pada kurikulum penjasorkes kita telah memasukan senam aerobik sebagai rohnya dari aktivitas pembelajaran ritmik. Namun permasalahan tetap saja ada, guru penjasorkes yang bertugas sebagai pelaksanan kebijakan dilapangan sebagian besar belum mengerti akan konsep dasar senam aerobik, karena itulah

sebelum beranjak lebih jauh belajar tentang senam aerobik maka yang paling utama dan pertama dipelajari adalah konsep dasar dari senam aerobik. adapun hal yang mendasar yang perlu dikuasai mengenai senam aerobik meliputi: (a) teknik gerak dasar senam aerobik baik langkah kaki dan gerakan atau ayunan lengan, serta sikap tubuh saat melakukan aktivitas senam aerobik (b) music, blok music, dan harmonisasi antara gerak dan music, (c) merangkai gerak senam aerobik.

a. Gerak Langkah Kaki

Ada tujuh gerakan dasar dalam teknik gerak langkah kaki, adapun gerakan-gerakan lain yang ada dan banyak digunakan dalam senam aerobik merupakan gerakan-gerakan pengembangan dari teknik gerak langkah kaki *marching*, dari sekian banyak gerakan-gerakan yang digunakan dalam senam aerobik masing-masing teknik gerak langkah kaki ada yang bisa dilakukan tidak dengan lompatan dan ada juga yang dapat dilakukan dengan lompatan, pada modul ini diharapkan Anda mengerti dan mampu melakukan akan bentuk-bentuk gerakan, apakah suatu teknik gerak langkah kaki dapat dilakukan hanya dengan *low impact* saja atau *high impact* saja atau suatu gerakan bisa dilakukan dengan gerakan *low* dan *high impact*, juga bagaimana kita mampu untuk menaikkan intensitas latihan menggunakan teknik gerak kaki yang ada. Adapun ketujuh teknik gerak dasar kaki tersebut adalah;

Marching

Adalah gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan *marching* ini dilakukan hanya dengan *low impact*.

Jogging

Gerakan *jogging* ini ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah,

gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan *jogging* ini dilakukan hanya dengan *high impact*.

Kicking

Gerakan *kicking* dalam senam aerobik berbeda dengan teknik gerakan dalam olahraga lainya seperti *kicking* pada permainan sepak bola atau olahraga bela diri, teknik *kicking* dalam senam aerobik adalah dengan mengayun tungkai dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih. Gerakan *kicking* ini dilakukan dengan *low impact high intensity* karena gerakan ini cukup banyak menguras tenaga, apalagi kalau melakukannya menggunakan teknik *high kick*.

Skiping

Teknik gerak kaki ini merupakan gabungan dari gerakan *jogging* dan *kicking*, gerakan ini ditandai dengan awalan seperti *jogging*, yaitu adanya tekukan kaki ke arah bokong yang kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih tinggi dari pinggang. Teknik gerak *skipping* ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan *high impact*.

Jumping Jack

Lompat kangkang itu adalah sebutan yang sudah populer di kalangan kita untuk menjelaskan *jumping jack*, teknik gerak ini diawali dengan membukakan kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutupkan kembali sambil melompat, yang perlu ditekankan disini adalah kedua kaki mendarat berawal dari bola kaki dan berakhir ke tumit dengan menggunakan fungsi persendian engkel sebagai peredam gerakan, kemudian sambil menekukkan lutut untuk meredam gerakan lompat dan jaga arah lutut tetap ke depan. Gerakan ini hanya dilakukan dengan *high impact*.

Lunge

Memindahkan kaki ke depan, belakang atau ke samping dengan

memindahkan sebagian berat badan, berat badan berada pada ke dua kaki, saat memindahkan kaki bagian yang menyentuh pertama adalah bola kaki sampai hampir ke arah tumit , pastikan saat melakukan gerakan ini ada pembebanan pada kedua tungkai. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.

Knee Up

Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus. Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek atau tertekuk bisa juga telapak kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.

Teknik gerak langkah kaki tidak hanya terbatas pada tujuh teknik gerak dasar langkah kaki yang di gambarkan di atas, pada umumnya teknik gerak langkah kaki yang ada selain ketujuh gerak dasar tadi merupakan pengembangan dari gerakan *marching*, beberapa gerak pengembangan tersebut diantaranya:

Single Step

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuh bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.

Double Step

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuh bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk

Gripevine

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.

Leg Curl

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.

Heel Touch

Gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

Toe Touch

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan ,kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

Tap Side

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

V-Step (easy walk)

Gerakan membentuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.

Mambo

Gerakan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat.

Squat

Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu , kemudian menekuk kedua lutut (half squat atau full squat) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki.

Twist (hip shake)

Gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan, gerakan ini bisa dilakukan dengan cara *low impact* ataupun *high impact*.

Bouncing

Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul

On The Spot

Gerakan yang dilakukan tanpa memindahkan kedua kaki.

b. Gerakan Lengan

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada senam aerobik sebenarnya mengadopsi dari gerakan-gerakan yang ada dalam teknik gerak latihan beban, karena itu nama dan teknik gerak lengan yang ada dalam senam aerobik adalah sama persisi dengan nama dan teknik gerak dalam latihan angkat beban. Berikut ini adalah beberapa teknik gerak lengan dalam senam aerobik:

Bicep Curl

Gerakan menekuk (*flexi*) persendian siku dan meluruskannya kembali (*extensi*), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (*bicep*)

Rowing

Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)

Up right row

Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada. Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)

Chest Press

Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*)

Chest pull

Gerakan yang bentuknya sama dengan *chest press*, tetapi pada *chest pull*

aksen gerakannya ke arah dada.

Butterfly/open the window

Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.

Tricep extension

Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*tricep*)

Flexex

Gerakan menekuk dan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)

Shoulder press up

Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)

Arm swing

Gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)

Punching

Gerakan-gerakan senam aerobik yang mengadopsi gerakan beladiri seperti *jab*, *upper cut*, *hook*.

Pumping

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan *up right row*)

Lateral Raises

Gerakan mengangkat lengan dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi

bahu.

G. Aktivitas Air

1. Renang Gaya Bebas

Rangkaian renang gaya bebas terdiri dari: (1) Posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan, dan (4) pengambilan napas. Cara melakukan renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan sejajar dan sedatar mungkin, walaupun masih membiarkan kaki cukup dalam di dalam air.
- b. Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.
- c. Gerakan lengan pada gaya bebas dibagi dalam dua gerakan, yaitu gerakan menekan dan gerakan kembali ke posisi semula.
- d. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala diputar kesatu arah), sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.

2. Renang Gaya Dada

Teknik renang gaya dada terdiri dari : (1) Posisi tubuh (*body position*), (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan pernapasan (*breathing*), (4) koordinasi gerakan, (5) rotasi tangan (*hand rotation*). Secara lengkap semua teknik renang dada tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut:

Gerakan Posisi Tubuh (*Body Position*)

Posisi badan saat melakukan renang gaya dada adalah badan terlungkup dan mendatar pada permukaan air. Tubuh dan seluruh anggota tubuh harus rileks agar tidak mengeluarkan tenaga yang sia-sia. Sewaktu meluncur tubuh mendatar pada permukaan air. Sedangkan pada waktu mengambil napas tubuh sedikit menurun. Kepala terletak di atas permukaan air dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki.

Gerakan Kaki (*Kicking*)

Gerakan kaki gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (*Whip kick*), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut $\pm 50^\circ$. Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

Urutan gerakan kaki renang gaya dada adalah sebagai berikut:

- a) Sikap kedua belah kaki lurus ke belakang, saling berdampingan.
- b) Tarik kedua belah kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dengan dibantu oleh kedua belah paha membuka.
- c) Setelah mengambil sikap yang menyudut tersebut, lakukan perputaran pergelangan kaki dimana telapak kaki siap mendorong.
- d) Dorong telapak kaki secara serentak dan kuat ke samping hingga membentuk setengah lingkaran di atas.
- e) Dorongan dilakukan secara serentak dan dengan tenaga yang maksimum sambil diakhiri dengan lecutan kedua belah ujung telapak kaki.
- f) Dalam sikap akhir mendorong, selanjutnya mulai bergerak untuk menutup.
- g) Tutup kedua belah kaki, serentak sebagai lanjutan dari akhir lecutan kaki.
- h) Kedua belah kaki menutup kembali seperti permulaan dengan lurus ke belakang.

Gerakan Rotasi Tangan (*Hand Rotation*)

Gerakan lengan renang gaya dada terdiri atas gerakan menarik dan gerakan pengembalian lengan (*recovery*). Tahapan gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut:

Gerakan Menarik

- (1) Gerakan menarik adalah gerakan kedua lengan ke luar (ke samping) berjarak kira-kira 30 cm antara lengan kiri dan kanan.
- (2) Bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar dengan wajar. Selanjutnya tarik kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Pada saat ini, gerakan pada siku terlihat jelas.

- (3) Putarlah kedua telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada.
- (4) Gerakan menarik kedua lengan, bengkokkan kedua siku sampai ke putaran kedua telapak tangan, lakukan dengan kuat dan mentap.

Gerakan Pengembalian Lengan

- (1) Gerakan pengembalian lengan dilakukan setelah telapak tangan dan kedua siku rapat di bawah dada.
- (2) Selanjutnya kedua lengan didorong lurus ke depan.
- (3) Upayakan agar kedua lengan dalam sikap rileks dengan posisi horizontal.

Latihan Gerakan Pernapasan (*Breathing*)

Gerakan mengambil napas dilakukan pada akhir dorongan dari gerakan lengan sewaktu tangan siap mendorong ke depan. Kepala diangkat sampai batas-batas mulut keluar dari permukaan air. Mengeluarkan napas dilakukan pada saat gerakan lengan kembali ke sikap awal, bersamaan dengan hidung dan mulut masuk ke dalam permukaan air. Kemudian keluarkan napas melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit.

H. Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K))

1. Pengertian PPPK

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan adalah pertolongan darurat yang diberikan kepada korban kecelakaan, maupun yang sakit mendadak secara tepat dan cepat dan sementara sebelum mendapat pertolongan lanjutan dari tenaga medis bila diperlukan. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

2. Tujuan PPPK

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu bermacam-macam dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana misalnya, kecelakaan di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Di sinilah letak fungsi pertolongan pertama sebelum tenaga medis datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain:

- 1) Panggillah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit.
- 2) Hentikan perdarahan.
- 3) Cegah dan atasi shock atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- 4) Cegahlah infeksi.

Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
 - Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
 - Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
 - Mencari dan mengatasi pendarahan.

- 2) Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
 - Mengadakan diagnose.
 - Menangani korban dengan prioritas yang logis.
 - Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.
- 3) Menunjang penyembuhan
 - Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
 - Mencegah infeksi.
 - Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

3. Prinsip-prinsip P3K

Prinsip-prinsip atau sikap dalam melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Bersikap tenang dan tidak panik.
- 2) Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- 3) Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- 4) Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
- 5) Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

I. Pengembangan Budaya Hidup Sehat

a. Kebersihan dan Kesehatan Diri

Perhatian khusus harus diberikan terhadap alat atau daerah yang disebutkan di atas, di samping itu, tentu saja tidak boleh dilupakan kebersihan alat-alat tubuh lainnya, seperti kebersihan mata, hidung, telinga, mulut, dan gigi.

Kebersihan Kulit

Pemeliharaan kulit mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya menjaga dan memelihara kesehatan tubuh. Agar tubuh tetap sehat, kulit harus senantiasa sehat pula. Kulit yang bersih dan terpelihara dengan baik, dapat terhindar dan bermacam-macam penyakit atau kelainan yang mungkin terjadi pada kulit. Kulit yang bersih dapat pula mendatangkan rasa nyaman serta nampak lebih cantik. Di samping itu untuk menjaga kesehatan kulit perlu makan sayur-sayuran dan buah-buahan terutama yang mengandung vitamin A dan C.

Dalam menjaga kebersihan kulit, jangan sampai melupakan kebersihan kulit wajah, karena dengan bertambah aktifnya kelenjar lemak/minyak kulit serta debu yang menempel akan menyebabkan timbulnya jerawat.

Pada wanita remaja selama haid, kelenjar minyak menjadi lebih giat lagi karena pengaruh hormon, sehingga pada waktu haid selalu timbul jerawat terutama pada mereka yang mempunyai kulit dengan sabun yang keras, tetapi harus menggunakan sabun lunak, misalnya sabun untuk bayi.

Pada saat remaja putri yang haid, kelenjar-kelenjar keringat lebih aktif dan hari - hari biasa, sehingga penguapan kulit bertambah dan bau badan meningkat. Oleh sebab itu, pada waktu haid kebersihan tubuh harus lebih diperhatikan, umpamanya dengan mandi yang lebih sering dari biasanya.

Kebersihan Rambut

Sifat remaja yang selalu aktif atau lebh banyak bergerak, juga merangsang peningkatan produksi kelenjarnya keringat. Oleh sebab itu, remaja harus lebih sering mencuci rambut. Hal yang sama juga terjadi pada masa haid, harus lebih sering mencuci nimbut (keramas).

Kebersihan Daerah/Alat Kelamin

Pada hakekatnya kebersihan kulit juga mencakup kebersihan alat kelamin dan sekitarnya. Seperti diketahui, pada remaja laki-laki dan remaja wanita, terjadi perubahan perubahan pada daerah kelamin dan yang khas ialah selain tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin juga keluarnya produk-produk dan kelenjar-kelenjar di daerah kelamin, termasuk keringat,

air seni, dan darah haid (khusus remaja wanita) maka kebersihan daerah ini adalah sangat penting diperhatikan. Daerah ini harus selalu terjaga kebersihannya, harus selalu kering dan tidak lembab karena suasana basah memudahkan berjangkitnya infeksi dan luar, terutama jamur.

Kebersihan Kaki dan Pakaian

Kaki yang kurang terpelihara kebersihannya, dapat menjadi sarang atau tempat masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam tubuh. Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam pemeliharaan kebersihan kaki sebagai berikut.

1. Mencuci kaki.
2. Memakai sandal atau sepatu yang sesuai dan bersih.
3. Memakai kaos kaki yang bersih.

Mengingat dimasa remaja semua kelenjar-kelenjar termasuk kelenjar keringat aktif sehingga produksi kelenjar keringat bertambah, maka kebersihan pakaian pun perlu diperhatikan. Pakaian harus sering diganti, karena selain dapat menimbulkan bau yang kurang sedap, pakaian yang kotor akan mengakibatkan udara permukaan kulit menjadi lembab. Keadaan udara yang lembab dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit kulit yang disebabkan jamur, misalnya panu dan kurap.

Kebersihan Lingkungan

Lingkungan adalah suatu tempat yang didiami oleh sekelompok orang yang berinteraksi satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Lingkungan dapat dibedakan menjadi lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, serta lingkungan kerja. Lingkungan terminal adalah tempat di mana orang-orang yang berada di terminal atau stasion termasuk pekerja, pedagang, dan para penumpang.

Sehat atau tidaknya suatu lingkungan dapat ditentukan oleh faktor manusia yang berada di lingkungan tersebut. Selain itu, kesehatan lingkungan dapat pula ditentukan oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang kesehatan, semakin sadar orang menjaga lingkungan-lingkungannya dengan baik dan bersih serta sebaliknya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi lingkungan adalah faktor penyakit, manusia dan lingkungan hidup. Faktor-faktor tersebut akan diuraikan secara rinci sebagai berikut :

Sebab-sebab Timbulnya Penyakit

Ada dua faktor penyebab timbulnya penyakit, yaitu : faktor dari dalam diri manusia itu sendiri dan faktor dari luar diri manusia.

Upaya penanggulangan faktor penyebab penyakit

Beberapa upaya penanggulangan penyebab penyakit :

- Memberantas sumber penularan penyakit dengan mengobati penderita ataupun dengan menghilangkan sumber penyakitnya.
- Mencegah terjadinya kecelakaan di tempat umum atau tempat kerja.
- Meningkatkan taraf hidup masyarakat, sehingga mereka dapat memperbaiki dan memelihara kesehatannya.
- Mencegah terjadinya penyakit keturunan yang disebabkan oleh pembawaan sejak lahir.

a) Lingkungan hidup

Lingkungan hidup adalah segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup manusia serta masyarakat di sekitarnya. Secara garis besarnya, lingkungan hidup dapat dibedakan menjadi :

Lingkungan hidup biologis

Organisme hidup yang menguntungkan, contohnya :

- Udara yang bersih.
- Tanah yang subur dan cuaca (iklim) yang baik.
- Makanan, pakaian, dan perumahan yang sehat.

Organisme hidup yang merugikan, contohnya :

- Penyebab penyakit (bibit penyakit)
- Binatang penyebar penyakit
- Organisme sebagai hama tanaman dan pembunuh ternak.

b) Lingkungan hidup fisik

Di dalam lingkungan fisik terdapat benda-benda mati di sekitar lingkungan hidup manusia, misalnya udara, matahari, air, tanah, perumahan, sampah, dan lain-lain.

c) Lingkungan hidup ekonomi

Lingkungan ekonomi dapat pula dikatakan sebagai lingkungan yang abstrak (tidak terlihat). Seperti lingkungan yang lainnya, lingkungan ekonomi ada yang menguntungkan dan ada juga yang merugikan kelangsungan hidup manusia.

2. Pengembangan Budaya Hidup Sehat

Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah keteraturan dalam makan, baik makan makanan/ minuman kecil maupun besar. Pola makanan sehat terkait dengan makanan/ minuman yang telah ditentukan seperti syarat-syarat gizi, masa berlakunya, dan bahan-bahan pembuatannya. Jadi, pola makan sehat adalah keteraturan makan makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatannya.

Makanan yang higienis adalah makanan yang memenuhi standar kesehatan dan bebas dari zat beracun dan kuman penyakit. Fungsi makanan bagi tubuh kita adalah untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menghangatkan tubuh atau oksidasi.

Zat-zat makanan tubuh manusia antara lain adalah :

1. Karbohidrat

Merupakan sumber tenaga dan pertumbuhan. Makanan yang mengandung karbohidrat adalah makanan pokok, seperti nasi, jagung, sagu, dan tiwul.

2. Protein

Protein merupakan zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak. Protein banyak terdapat dalam lauk, seperti daging, ikan, tahu, tempe, dan susu.

3. Lemak

Lemak dibutuhkan tubuh sebagai cadangan makanan dan sumber panas. Lemak banyak dihasilkan dari kacang-kacangan, keju, kelapa, dan daging.

4. Mineral

Mineral dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi bagi anak-anak. Mineral banyak terdapat dalam makanan yang berkuah.

5. Vitamin

Vitamin diperlukan tubuh sebagai makanan tambahan. Vitamin berfungsi sebagai pemelihara kesehatan. Vitamin banyak terdapat dalam buah-buahan, sayur-sayuran, ikan, dan daging. Kebutuhan vitamin akan meningkat secara bertahap sesuai bertambahnya usia. Kebutuhan vitamin yang tidak mencukupi akan menyebabkan kekurangan vitamin atau hipovitaminosis. Namun, apabila vitamin yang diserap tubuh beralihan akan menyebabkan keracunan atau hipervitaminosis.

Menu Makanan Bergizi

Nasi

Nasi adalah salah satu sumber utama karbohidrat (hidrat arang). Selain nasi, karbohidrat dapat diperoleh dari sumber makanan seperti jagung, gandum, kentang, ubi, singkong dan lain-lain. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi tubuh manusia. Karbohidrat dalam tubuh kita berfungsi sebagai sumber energi dan tenaga cadangan.

Tidak semua di Negara kita penduduknya memakan nasi. Oleh karena itu, setiap daerah memiliki porsi makan yang berbeda. Misalnya, takaran nasi akan berbeda dengan takaran makan jagung, gandum, atau singkong. Namun, dari seluruh jenis makanan itu banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat terdiri atas unsur karbon, hydrogen, dengan oksigen. Sebagian besar kebutuhan kalori dalam tubuh kita berasal dari karbohidrat. Oleh karena itu, nasi menjadi makanan utama sebagian besar masyarakat.

Lauk-pauk

Lauk pauk adalah salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Protein terdiri atas dua sumber, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah prorein yang bersumber dari hewan seperti daging, telur, dan susu. Adapun protein nabati adalah protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-

kacangan. Kacang-kacangan dapat disajikan dalam menu makan kita seperti tahu, tempe, dan sebagainya.

Adapun fungsi protein dalam tubuh kita adalah :

1. Membangun sel-sel tubuh;
2. mengganti sel-sel yang rusak;
3. membuat air susu, enzim, dan hormon;
4. pembentuk protein darah; serta
5. pemberi kalori.

Sayur-mayur

Sayur-mayur merupakan salah satu sumber mineral yang dibutuhkan tubuh kita. Mineral juga disebut dengan garam-garam mineral. Garam-garam mineral terdiri atas zat kapur, fosfor, zat besi, garam yodium, garam flour, garam natrium, garam klor, dan garam kalium. Dengan mengonsumsi banyak sayuran yang mengandung zat kapur, maka tubuh kita akan menjadi kuat. Karena zat kapur dalam tubuh kita dapat berfungsi sebagai :

1. Pembentukan tulang yang kuat dan gigi yang baik.
2. Membantu proses pembekuan darah.
3. Mencegah rachitis atau penyakit tulang.
4. Mempengaruhi rangsangan sistem syaraf dalam kontraksi otot, termasuk detak jantung.

Ada dua jenis sumber yang banyak mengandung zat kapur yaitu dari hewan dan tumbuhan. Zat kapur yang bersumber dari hewan, yaitu kuning telur dan ikan. Adapun yang bersumber dari tumbuhan adalah daun papaya, bayam, sawi, melinjo, dan kangkung.

Buah-buahan

Buah-buahan merupakan salah satu sumber vitamin. Vitamin tidak dapat dibuat dalam tubuh kita dalam jumlah yang cukup. Vitamin dapat diperoleh dengan mengonsumsi

berbagai macam buah dan sayuran. Vitamin A, berasal dari pisang, papaya, wortel, dan tomat. Vitamin C, berasal dari jeruk, nanas, strawberry, dan sebagainya.

Selain sebagai sumber vitamin, buah-buahan juga mempunyai khasiat, antara lain :

1. Belimbing wuluh berkhasiat untuk hipertensi.
2. Jeruk bali berkhasiat untuk penghalusan kulit
3. Jeruk purut berkhasiat untuk obat batuk dan aromatik
4. Sirsak berkhasiat untuk radang amandel dan obat mulas
5. Mentimun berkhasiat untuk penghalus kulit dan obat batu empedu.

Susu

Susu dianggap sebagai bahan makanan yang dapat menyempurnakan hidangan 4 sehat. Karena susu adalah bahan makanan yang mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, lagi pula mudah dicernakan sehingga penyerapan zat-zat gizi dapat terjadi secara maksimal.

Sebenarnya dengan hidangan 4 sehat kita telah dapat menjamin kesehatan badan. Akan tetapi untuk lebih menjamin pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan serta pertumbuhan, maka perlu disempurnakan dengan segelas susu. Hidangan 5 sempurna ini terutama dimaksudkan bagi golongan anak-anak yang sedang tumbuh, ibu-ibu hamil dan ibu-ibu yang sedang menyusukan bayinya, serta orang-orang yang baru sembuh dari suatu penyakit.

3. Manfaat Aktivitas Fisik, Istirahat dan Kesehatan

Istilah '**istirahat**' mempunyai arti yang sangat luas meliputi bersantai menyegarkan diri, dalam menganggur setelah melakukan aktivitas, serta melepaskan diri dari apapun yang melelahkan, menyulitkan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa istirahat merupakan keadaan yang tenang, rileks, tanpa tekanan emosional dan beban dari kecemasan.

Manfaat istirahat yang cukup ini dirasakan dari rutinitas tidur malam. Saat tidur malam bukan hanya sekedar kebutuhan biologis makhluk hidup namun, lebih bertujuan kepada tahap regenerasi tubuh di setiap harinya. Dalam tahap fase pertumbuhan manusia,

kebutuhan terhadap istirahat yang cukup ini berbeda-beda namun, memiliki keutamaan yang kurang lebih sama untuk kesehatan tubuh, seperti berikut ini:

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
- b. Waktu untuk toksin racun
- c. Melancarkan Pencernaan
- d. Mengoptimalkan Kemampuan Otak
- e. Menghilangkan kantung mata hitam.

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tujuan untuk menjaga keseimbangan mental emosional, fisiologis, dan kesehatan. Oleh karena itu, tidur sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia; tidur merupakan sebuah proses biologis yang umum pada semua orang. Ditinjau dari sejarahnya, tidur dianggap sebagai keadaan tidak sadar. Tidur dicirikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan pada proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal.

Kondisi disiang hari adalah waktu lingkungan sekitar beraktivitas yang tentu saja tidak setenang dan nyaman tidur malam sehingga tidur siang ini sangat mungkin untuk terganggu misalnya, oleh suara bising. Selain itu regenerasi sel terjadi saat beristirahat malam yang tidak bisa digantikan saat tidur siang, meskipun sesibuk apapun aktivitas yang sedang dijalani, jangan lupakan istirahat yang cukup. Jadi manfaat Istirahat yang cukup untuk kesehatan tubuh salah satunya diperoleh dari tidur malam. Selama tidur, dalam tubuh seseorang terjadi perubahan proses fisiologis.

Fungsi Tidur

- 1) Tidur memberi pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain.
- 2) Tidur memulihkan tingkat aktivitas normal dan keseimbangan normal di antara bagian sistem saraf.
- 3) Tidur juga penting untuk sintesis protein, yang memungkinkan terjadinya proses perbaikan.

Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan.

DAFTAR PUSTAKA

Dave, R.H, *Developing and Writing Behavioral Objective* in R.J. Amstrong et. All., Tucson, A2: Educational Inovator Press, 1970.

Harlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Gunung Mulia, 1996.

Imran Akhmad, *Dasar-dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*, Medan: Unimed Press. 2013.

Siefert, K.L., & Hoffrung, Shild and Adolecent Development. Boston, Houghton Mifflin Company, 1994

Tim *Pengembang Materi, Modul Bimbingan Teknis Implementasi Kurikulum 2013*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2014

Tim *Pengembang Materi, Modul Diklat Kompetensi Tingkat Dasar Berbasis UKG*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2015

Wahjoedi, *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2000