



Gambar 6.1 Anak-anak bermain di lapangan
Sumber : Penerbit

Ayo kita bermain di lapangan. Berlari, berjalan, dan melompat. Tahukah kamu bahwa gerak berjalan, berlari, dan melompat dapat menyehatkan tubuhmu jika dilakukan dengan benar? Bagaimanakah gerak berlari, berjalan, dan melompat yang benar?



Peta Konsep



Kata kunci



Permainan
Jalan
Tongkat
Lompat
Tekuk
Bola



Motivasi Belajar

Pada semester sebelumnya kita telah mempelajari berbagai latihan gerak dasar jalan, gerak dasar lari, dan gerak dasar melompat. Kalian masih ingat bukan?

Pada pelajaran lanjutan ini akan dipelajari kombinasi dari ketiga gerakan tersebut. Ketiga gerakan tersebut akan digabung menjadi sebuah rangkaian aktivitas gerakan.

Kombinasi gerakan ini mengajarkan kepada kita bahwa dalam kehidupan sehari-hari harus melakukan aktivitas yang dimulai dari yang paling ringan hingga paling berat.

A. Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Melompat

Berjalan adalah aktivitas gerak yang paling ringan kita lakukan. Setiap hari kita melakukan gerakan berjalan.

Berlari adalah aktivitas gerakan yang tidak terlalu sering kita lakukan. Aktivitas berlari digunakan apabila diperlukan saja. Sedangkan melompat adalah gerakan yang jarang kita lakukan, kecuali dalam keadaan tertentu. Apabila ketiga gerakan ini disatukan akan menghasilkan sebuah gerakan permainan yang menyenangkan karena kombinasi gerakan ini merupakan perpindahan gerakan tubuh dari jalan kemudian lari dan terakhir loncat.

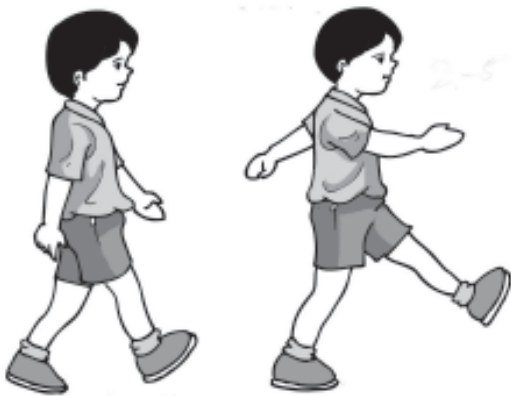
1. Gerak Berjalan

Berjalan merupakan salah satu gerakan yang baik untuk melakukan pemanasan, khususnya otot-otot kaki sebagai tumpuan badan. Langkah kaki

diayun dengan teratur dapat mempermudah pada gerak berikutnya, yaitu berlari. Dalam kombinasi gerak ini sebaiknya ada jarak antara gerak berjalan, berlari, dan meloncat. Misalnya berjalan sepanjang 6 m, kemudian 6 m berikutnya berlari dan akhirnya melakukan loncatan.

Gerak berjalan sebagai persiapan dapat dilakukan dengan cara:

- sikap awal dasar berdiri tegak dan pandangan ke depan;
- kedua tangan dikepalkan di samping badan;
- berjalanlah seperti biasa dengan lengan diayun di samping;
- setelah mendekati batas untuk berlari maka gerakan langkah dipercepat.



Gambar 6.2 Gerak berjalan

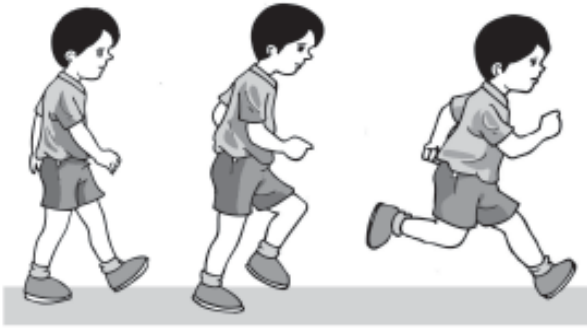
Sumber : Penerbit

2. Gerak Berlari

Setelah jarak berjalan telah terlewat atau telah memasuki jarak berlari maka gerakan langkah dipercepat kemudian diubah menjadi gerakan berlari. Gerakan berlari dapat kamu lakukan sebagai berikut:

- perpindahan dari gerak jalan ke gerak berlari harus dilakukan secara perlahan;
- badan sedikit dicondongkan;
- ayunan kaki lebih tinggi dan gerak kaki dipercepat;
- siapkan kaki terkuat sebelum melewati jarak berlari.





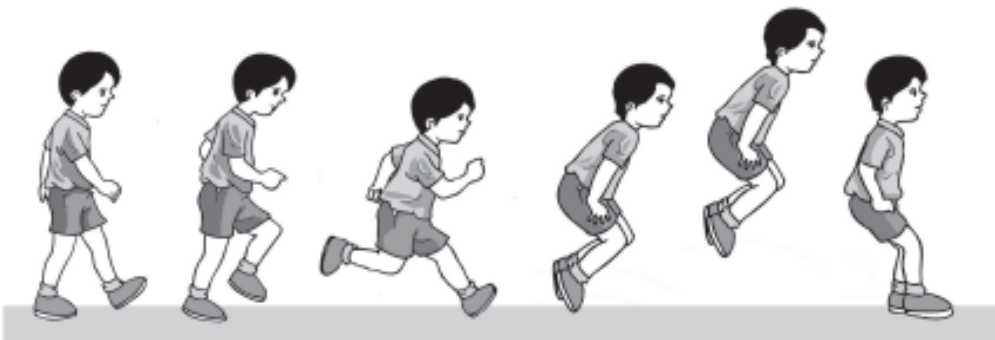
Gambar 6.3 Gerak berlari
 Sumber : Penerbit

3. Gerak Meloncat

Loncat adalah gerakan berpindahnya badan dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Gerakan ini diawali dengan tolakan kaki ke lantai sehingga mendorong tubuh terangkat ke atas diakhiri dengan mendarat dengan kedua kaki.

Dalam gerakan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat ini gerakan meloncat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- ketika habis batas lari, kemudian kedua kaki ditolakkan ke lantai;
- ketika badan terdorong di udara/ sedang melayang posisi kaki sedikit ditarik dengan menekuk lutut;
- sebelum mendarat kembalikan posisi kaki, mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 6.4 Gerakan melompat dan mendarat dengan dua kaki
 Sumber : Penerbit



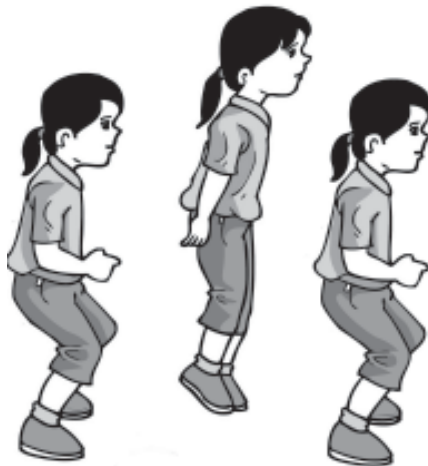
Tugas Praktik

Lakukan gerakan tersebut dengan terlebih dahulu membuat garis. Jarak antar garis sejauh 5 m. Pada 5 m pertama untuk gerak berjalan, 5 m kedua untuk berlari dan garis terakhir adalah ukuran seberapa jauh kalian dapat meloncat. Kombinasikan semua gerakan sesuai teori yang telah dipelajari!

B. Kombinasi Gerak Memutar, Menekuk Lutut, Mengayun, dan Meliukkan Badan

Ketika kamu sedang berjalan tiba-tiba di depanmu ada lubang. Apa yang kamu lakukan?

Salah satu upaya yang harus kita lakukan adalah melompatinya agar dapat melewati. Dalam pelajaran kali ini kamu akan mempelajari berbagai macam gerakan melompat.



Gambar 6.5 Gerak melompat

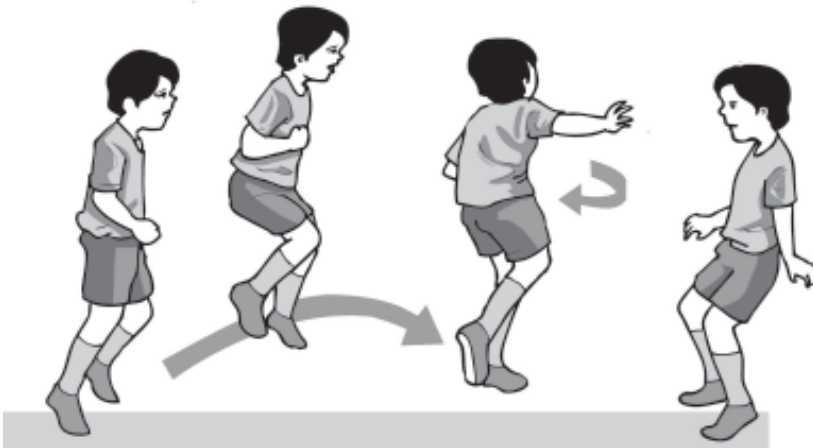
Sumber : Penerbit



1. Lompat Memutar Badan

Gerakan melompat berputar gerak dasarnya sama dengan melompat biasa. Tetapi bedanya posisi tubuh saja yang berbalik pada waktu jatuh kembali ke tanah. Hal itu disebabkan karena ketika berada di udara terdapat gerakan memutar badan. Supaya kamu dapat lebih memahami gerakan tersebut, pelajailah gerakannya sebagai berikut.

- badan berdiri tegak,
- kepalkan kedua tangan dan simpan di pinggang,
- setelah terdengar aba-aba, tolakkan kaki hingga badan terangkat ke atas,
- ketika badan mulai terangkat putarlah badan ke kiri atau ke kanan,
- pendaratan bertumpu pada kedua kaki,
- lakukan dengan hati-hati.



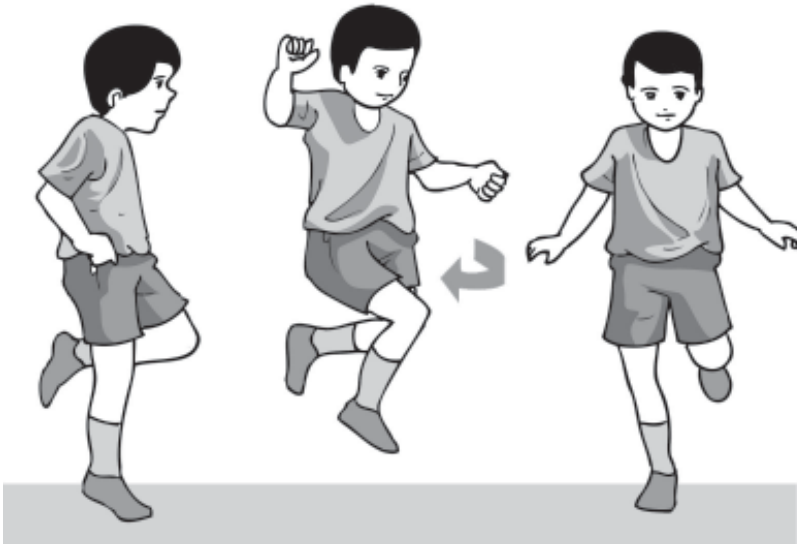
Gambar 6.6 Melompat berputar

Sumber : Penerbit

2. Melompat Satu Kaki

Melompat dengan satu kaki hampir sama dengan lompat biasa. Bedanya kita hanya menggunakan satu kaki sebagai tumpuan. Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut:

- badan berdiri tegak, pandangan ke depan,
- rentangkan kedua tangan ke samping,
- tekuklah lutut kananmu,
- tolakkan kaki kiri hingga badan terangkat,
- ketika badan sudah mulai terangkat mulai putarkan ke kiri atau ke kanan badan,
- kembali ke sikap awal,
- ganti dengan menekuk kaki lainnya.



Gambar 6.7 Melompat satu kaki

Sumber : Penerbit





Tugas Praktik

Gambarlah di tanah satu baris kotak sebanyak 15 kotak. Kemudian berilah tanda pada setiap kotak tersebut dengan tanda silang (X) dan tanda bulat (O) dengan diacak.

Aturan mainnya jika kamu menginjak kotak bertanda silang maka harus menginjakkan dengan berdiri hanya dengan satu kaki saja. Dan jika menginjak kotak tanda bulat maka kamu berhak menginjakkan dua kaki. Setelah sampai pada kotak ke 15 putar dan kembali melakukan gerakan sebelumnya. Lakukan dengan gerak cepat dengan meloncat dan jatuh tepat pada kotak bergambar. Jika posisi kakimu benar sesuai tanda maka kamu berhasil! Lakukan bergantian!

3. Gerak Menekuk Lutut

Selain berlari, gerakan yang paling sering dilakukan dalam berolahraga yaitu menekuk lutut.

Gerak dasar menekuk lutut dapat diawali dengan posisi :

- a. badan berdiri tegak,
- b. pandangan lurus ke depan,
- c. salah satu kaki ditekuk. Arah menekuk bisa disesuaikan dengan kebutuhan gerakan seperti :
 - menekuk lutut ke belakang,
 - menekuk lutut ke depan,
 - menekuk lutut ke samping.

d. ganti dengan kaki yang lain.

Selain dalam posisi berdiri, menekuk juga bisa dilakukan ketika sikap duduk dan tidur telentang, tetapi arahnya terbatas.



Gambar 6.8 Menekuk lutut

Sumber : Penerbit

4. Meliukkan Badan

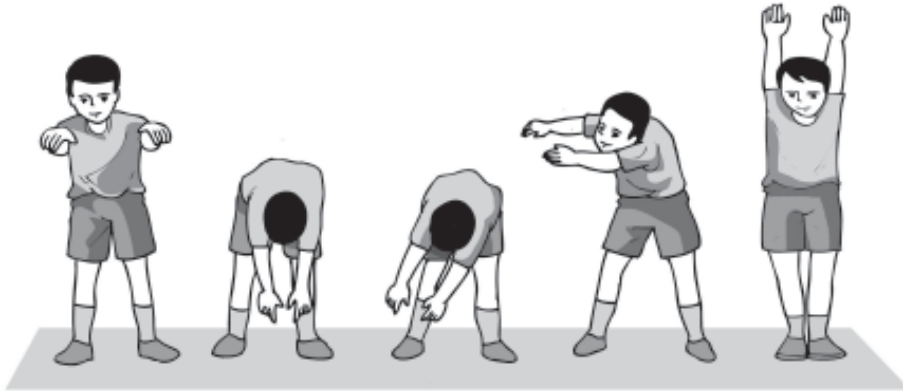
Gerakan meliukkan badan perlu dilakukan setelah kita tidak bergerak dalam waktu yang lama, misalnya setelah tidur. Tujuan gerakan ini yaitu untuk melenturkan tubuh supaya otot tidak kaku. Oleh karena itu, disarankan setelah bangun tidur melakukan gerakan ini. Caranya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal badan berdiri tegak.
- b. Rentangkan kedua tangan ke depan.
- c. Mulailah memutar badan ke arah :
 - bawah (membungkukkan badan),
 - kiri bawah,
 - kanan bawah,
 - ke samping kiri dan kanan,



- ke atas (melentingkan badan),
- kanan atas,
- kiri atas.

d. Lakukan gerakan secara berulang.



Gambar 6.9 Meliukkan badan

Sumber : Penerbit

C. Bermain Bola

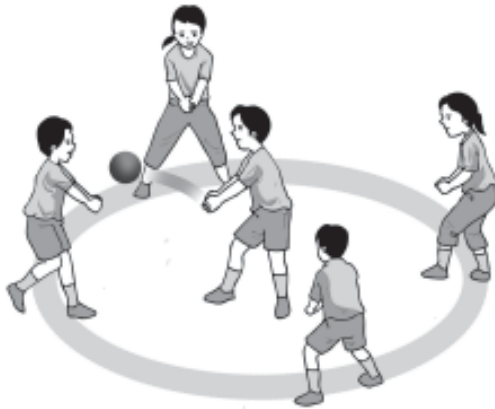
Banyak jenis permainan dan cabang olahraga yang menggunakan bola. Pada bab terdahulu kamu telah mempelajari permainan lempar tangkap bola, menendang, dan menahan bola dengan berbagai teknik. Pelajaran kali ini kita akan belajar permainan lainnya yaitu memvoli bola, memantulkan bola, dan menendang bola.

1. Memvoli Bola

Pernahkah kamu melihat olahraga bola voli? Dalam olahraga bola voli ada gerakan memvoli bola. Teknik memvoli bola sangat penting karena merupakan dasar dari olahraga voli. Latihan memvoli bola seharusnya dilakukan berpasangan

dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Latihan yang dapat kamu lakukan sebagai berikut.

- Buatlah kelompok yang terdiri atas 5 anak.
- Kemudian membentuk lingkaran dengan jarak yang tidak terlalu jauh.
- Seorang anak berdiri di tengah lingkaran.
- Tugasnya melambungkan bola ke arah temanmu.
- Kepalkan tanganmu ke depan dan pukullah bola tersebut ke arah temanmu.
- Tugasnya melambungkan bola ke arah temanmu.
- Lakukan dengan berbagai arah bola jangan sampai bola terjatuh!



Gambar 6.10 Memvoli bola

Sumber : Penerbit

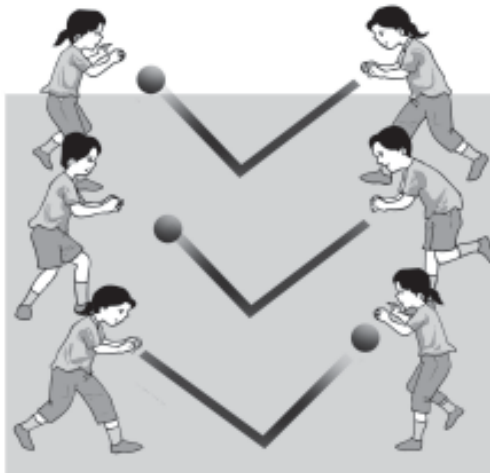
2. Memantulkan Bola

Gerakan dasar memantulkan bola merupakan gerakan dasar bola basket. Gerakan memantul-mantulkan bola sambil bergerak disebut *dribling*.

Pada pelajaran ini kita akan belajar memantulkan bola sambil berjalan. Langkah-langkahnya adalah:

- anak-anak membentuk 2 barisan dengan jarak tidak terlalu jauh dan berhadapan,
- barisan pertama setiap anak memegang bola,
- anak-anak memantulkan bola ke arah temannya.
- jika sudah lancar dapat dilakukan sambil bergerak





Gambar 6.11 Memantulkan bola
 Sumber : Penerbit

3. Menendang dan Menahan Bola



Gambar 6.12 Menendang dan menahan bola
 Sumber : Penerbit

Pada pelajaran sebelumnya kamu telah belajar teknik dasar menendang dan teknik menahan bola. Keterampilan menendang dan menahan bola sangat penting dalam permainan sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan baik.

Menendang bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi misalnya menendang dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam. Begitu juga dengan menahan bola, bisa dengan kaki bagian dalam, dengan paha atau dengan dada tergantung arah datangnya bola. Latihan menendang dan menahan bola dilakukan secara berpasangan dan kelompok.



Tugas Praktik

Peganglah sebuah bola sepak kemudian berdirilah kamu di depan dinding dengan jarak 5 m. Lemparlah bola tersebut ke dinding sehingga bola memantul ke arahmu. Kemudian bola pantulan itu kamu terima/tahan dengan berbagai teknik. Bisa dengan paha, dada atau dengan kaki. Lakukan berulang-ulang hingga kamu dapat melakukannya!



Rangkuman

1. Aktivitas permainan dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya:
 - a. kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat;
 - b. kombinasi gerak memutar badan, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukan badan;
 - c. bermain dengan bola.
2. Melompat adalah suatu gerakan berpindahnya badan dengan menolakkan kaki ke lantai hingga badan naik terdorong ke depan.
3. Gerak dasar melompat dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :
 - a. melompat berputar;
 - b. melompat satu kaki.
4. Gerak dasar menekuk lutut ketika berdiri dapat dilakukan ditekuk ke depan, ditekuk ke samping, ditekuk ke belakang.
5. Bermain dengan bola ada beberapa macam, di antaranya :
 - a. memvoli bola;
 - b. memantulkan bola;
 - c. menendang dan menahan bola.





Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

- Istilah dribling terdapat pada olahraga
 - sepak bola
 - bola basket
 - bola voli
- Gerak memantulkan bola dilakukan pada olahraga bola
 - basket
 - voli
 - sepak bola
- Menendang bola terdapat pada olahraga
 - bola voli
 - bola basket
 - sepak bola
- Bola yang yang digunakan dalam sepak bola adalah bola
 - sepak
 - tenis
 - shuttle cock* (kok)
- Teknik melakukan passing bawah dengan posisi
 - kedua telapak tangan saling berkaitan
 - kedua telapak tangan berpisah
 - dua-duanya benar
- Jalan jinjit terdapat pada latihan
 - gerak dasar lari
 - gerak dasar lompat
 - gerak dasar jalan
- Melompat adalah gerakan mendorong tubuh dengan menolakkan ... ke tanah.
 - kepala
 - kaki
 - tangan
- Salah satu latihan gerak dasar jalan adalah
 - jalan kaki menyilang
 - melompat berputar
 - lompat tali



9. Melompat satu kaki adalah salah satu latihan
 - a. gerak dasar jalan
 - b. gerak dasar melompat
 - c. gerak dasar menekul
10. Salah satu latihan gerak dasar menekuk
 - a. gerak angin
 - b. memvoli bola
 - c. bermain di taman harta karun

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Memvoli adalah gerak dasar permainan
2. Memantulkan bola adalah dasar gerakan bermain
3. Menolakkan kaki adalah gerakan dalam latihan
4. Melompat dengan satu kaki adalah untuk melatih kekuatan otot
5. Meliukkan badan berguna untuk

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan)

1. Coba praktikkan kombinasi gerakan memutar, menekuk lutut, mengayun dan meliukkan badan
2. Coba praktikkan latihan memvoli bola, menendang dan menahan bola, serta memantulkan bola.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyak melakukan gerakan)

Evaluasi Afektif

Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

