

• Wagino • Juari • Sukiri

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas I



1



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

• Wagino • Juari • Sukiri

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas I



1



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas I

Penyusun : Wagino
Juari
Penelaah : Sukiri
Editor : Dwi Sumpani Wati
Design Cover : Rahmadi
Setting/Lay Out : Munanah
Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

372.8
WAG
p

WAGINO

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Wagino, Juari, Sukiri; editor, Dwi Sumpani Wati.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 132

Indeks

Untuk SD/MI kelas I

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-018-4 (jil. 1m)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Juari III. Sukiri IV. Dwi Sumpani Wati

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional dari penerbit CV Bina Pustaka.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, ...April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

anak-anakku

mari kita panjatkan puji dan syukur kepada Tuhan
karena buku ini telah selesai dengan baik

anak-anakku

buku yang ada di hadapan kalian ini
adalah buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
buku ini akan mengajarkan cara berolahraga yang benar
juga belajar membiasakan diri hidup sehat
ayo ikuti pembelajaran pada buku ini

buku ini disajikan dengan menarik
dilengkapi dengan gambar-gambar
bahasanya juga sederhana
agar kalian mudah memahaminya
jika kalian mendapat kesulitan
jangan takut untuk bertanya
pada bapak atau ibu guru di sekolah
juga pada orang tua kalian

anak-anakku

banyak pihak yang telah membantu penyusunan buku ini
mari kita ucapkan terima kasih

akhir kata ...

rajin-rajinlah berolahraga
karena berolahraga itu penting
agar kalian tumbuh menjadi anak yang sehat
cerdas dan tangkas
selamat belajar

Jakarta, Februari 2009

penulis

daftar isi

kata sambutan	iii
kata pengantar	v
pendahuluan	1
bab 1 gerak dasar dan permainan	
gerak dasar jalan lari dan lompat	4
gerak dasar memutar mengayun dan menekuk	8
gerak dasar lempar tangkap	12
bermacam macam permainan	16
rangkuman	18
refleksi	19
latihan	19
bab 2 sikap tubuh	
sikap dalam berdiri	22
sikap dalam berjalan	24
rangkuman	27
refleksi	27
latihan	27
bab 3 senam tanpa alat	
gerakan keseimbangan statis	30
gerak keseimbangan dinamis	32
rangkuman	34
refleksi	35
latihan	35
bab 4 gerak berirama	
gerak bebas berirama tanpa iringan	38
gerak bebas berirama dengan iringan	41
rangkuman	44

	refleksi	45
	latihan	45
bab 5	kebersihan diri dan imunisasi	
	menjaga kebersihan kuku dan kulit	48
	imunisasi	53
	rangkuman	54
	refleksi	55
	latihan	55
bab 6	permainan dan olahraga	
	permainan jalan lari dan lompat	58
	permainan memutar mengayun dan menekuk	64
	permainan menangkap benda	66
	rangkuman	68
	refleksi	68
	latihan	69
bab 7	sikap tubuh dalam berbagai posisi	
	sikap tubuh dalam posisi duduk	72
	sikap tubuh dalam posisi berbaring	75
	sikap tubuh dalam posisi berjalan	77
	sikap tubuh dalam posisi berlari	79
	rangkuman	82
	refleksi	82
	latihan	83
bab 8	senam lantai sederhana	
	senam dengan alat sederhana	86
	peregangan dan pelepasan	88
	rangkuman	91
	refleksi	92
	latihan	92

bab 9	senam irama	
	senam irama perorangan	96
	senam irama berpasangan atau berkelompok	98
	rangkuman	102
	refleksi	102
	latihan	103
bab 10	aktivitas di air	
	pengenalan air di kolam renang	106
	permainan di air dangkal	108
	rangkuman	109
	refleksi	110
	latihan	110
bab 11	pengenalan lingkungan sekolah	
	perjalanan di lingkungan sekolah	114
	aktivitas menyenangkan	116
	memanfaatkan makanan dan minuman yang baik	117
	rangkuman	120
	refleksi	121
	latihan	121
bab 12	budaya hidup sehat	
	menjaga kebersihan gigi dan mulut	124
	makanan sehat	126
	rangkuman	129
	refleksi	129
	latihan	130
	daftar pustaka	132
	glosarium	133
	indeks	135
	lampiran	136

pendahuluan

buku ini disusun untuk membantumu mempelajari gerak dasar olahraga serta pentingnya menjaga kesehatan diri pelajarilah setiap materi yang diberikan serta kerjakan tugas dan latihannya apabila mengalami kesulitan dalam belajar bertanyalah pada bapak ibu guru atau pada orang tua dan kakakmu agar pengetahuanmu dapat bertambah

buku ini dikemas secara ringkas dan diolah dari berbagai sumber materi dalam buku ini antara lain

- 1 gerak lokomotor dan nonlokomotor serta manipulatif
- 2 berbagai permainan perorangan dan berkelompok
- 3 latihan kekuatan keseimbangan dan anatomi gerak
- 4 senam ketangkasan sederhana dan gerak ritmik
- 5 kesehatan pribadi dan makanan sehat
- 6 pengenalan air dan lingkungan sekolah

buku ini disusun dengan harapan dapat memberi pemahaman bagi peserta didik tentang olahraga permainan dan kesehatan agar peserta didik dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari hari

untuk bapak dan ibu guru pembelajaran penjas orkes dapat disajikan secara tematik untuk memudahkan dalam pembelajaran, pelajarilah cara penggunaan buku berikut ini bagian bagian yang terdapat dalam buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

bagian-bagian buku



<p>kata pengantar</p> <p>berisi ungkapan rasa syukur dan harapan penyusun dalam menyusun buku</p>	<p>bab</p> <p>berisi pokok bahasan yang dipelajari yang terdiri atas beberapa subbab</p>
<p>daftar isi</p> <p>berisi semua komponen dalam sebuah buku</p>	<p>kata kata kunci</p> <p>berupa kata kata penting yang ada dalam setiap bab</p>
<p>pendahuluan</p> <p>berisi materi materi yang akan dipelajari dalam buku tujuan penyusunan buku dan bagian-bagian buku</p>	<p>pembangkit motivasi</p> <p>untuk membangkitkan motivasi peserta didik dalam mempelajari materi yang akan diajarkan</p>
<p>daftar pustaka</p> <p>sebagai bahan rujukan dalam penulisan buku</p>	<p>gambar</p> <p>untuk memudahkan peserta didik memahami materi tersebut</p>
<p>glosarium</p> <p>berisi istilah istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti istilah tersebut yang disusun secara alfabetis</p>	<p>tujuan</p> <p>merupakan hasil yang akan dicapai dengan mempelajari bab tersebut</p>
<p>indeks</p> <p>untuk menemukan informasi dengan cepat tanpa membaca seluruh isi buku</p>	<p>subbab</p> <p>berisi bagian bagian dari bab</p>
<p>lampiran</p> <p>merupakan kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung buku</p>	<p>tugas</p> <p>sebagai media penguji pemahaman materi yang telah dipelajari</p>
	<p>rangkuman</p> <p>berisi ringkasan materi yang dibahas yang dapat membantu peserta didik mengingat materi</p>
	<p>refleksi</p> <p>sebagai ajang penilaian diri sendiri sejauh mana memahami materi dalam setiap bab</p>
	<p>latihan</p> <p>untuk mengevaluasi peserta didik dalam memahami materi setiap bab</p>

bab

1

gerak dasar dan permainan

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- gerak dasar
- jalan
- lari
- lompat
- memutar
- mengayun
- menekuk
- melempar
- menangkap

sekarang kamu sudah kelas 1 sd
bagaimana perasaanmu senangkah
setiap hari kamu harus sekolah
jadi kesehatan tubuh harus dijaga
bagaimana caranya tidak cepat lelah
salah satu cara menjaga kebugaran tubuh
dengan bergerak secara benar



sumber drupadi2008.files.wordpress.com [12 juni 2009]

gambar 1.1 berjalan kaki bagus untuk kesehatan

sekarang kita akan belajar tentang gerak dasar dan permainan setelah belajar kamu akan dapat mempraktikkan gerak dasar

- jalan lari dan lompat
- memutar mengayun atau menekuk
- lempar tangkap dan sejenisnya



gerak dasar jalan lari dan lompat

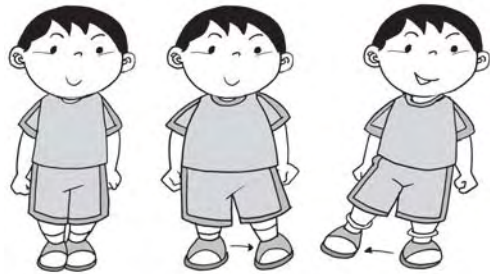
jalan lari dan lompat adalah gerakan yang sederhana setiap orang pasti pernah melakukannya menurut dr sadoso sumosardjuno sp ko gerakan itu mudah dilakukan dan menyenangkan tapi harus dilakukan dengan benar apakah kamu sering melakukan itu apakah kamu tahu caranya ayo kita pelajari bersama

● gerak jalan

jalan adalah gerak melangkah kaki melangkah bergantian kaki kanan dan kiri bergerak ke depan belakang atau samping apakah kamu suka berjalan kaki jalan kaki berguna bagi kesehatan dapat menguatkan otot kaki sebelum belajar jalan dengan benar kita belajar cara melangkah dulu

► melangkah ke kiri dan kanan

- cara melakukan gerakan ini
- diawali berdiri sikap tegak
 - langkahkan kaki kirimu ke samping kiri
 - tanganmu jangan bergerak
 - kembali ke tempat semula
 - gantian kaki kananmu

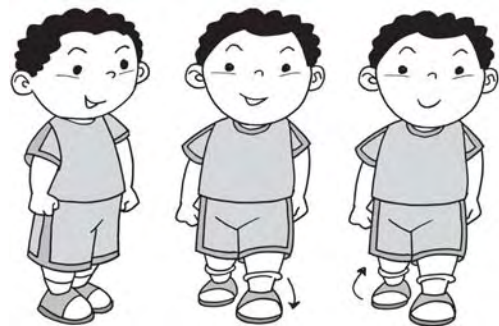


sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.2 melangkah ke kiri dan kanan

► melangkah ke depan dan belakang

- cara melakukan gerakan ini
- berdirilah dengan tegak pandangan ke depan
 - langkahkan kaki kirimu ke arah depan
 - kembali ke tempat semula
 - lalu langkahkan kaki kanan ke arah belakang

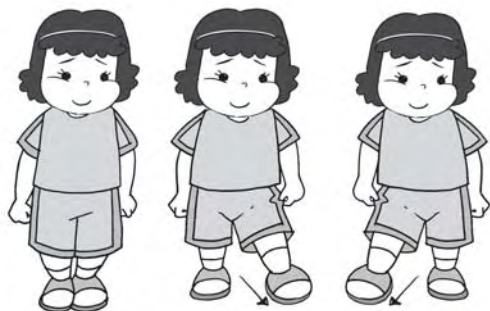


sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.3 melangkah ke depan dan ke belakang

► melangkah serong ke depan

- cara melakukan gerakan ini
- berdiri dengan sikap tegak
 - letakkan tanganmu di samping
 - langkahkan kaki kirimu ke depan serong kiri
 - kembalikan ke tempat semula
 - lakukan gerak ini bergantian dengan kaki kanan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.4 melangkah serong ke depan

● gerak lari

kita sudah belajar gerakan berjalan sekarang kita belajar gerakan lari menurut kamus besar bahasa indonesia lari adalah gerakan melangkahakan kaki disertai ayunan kedua tangan ke arah depan dan belakang lari bisa dilakukan ke berbagai arah bedanya lari dengan jalan adalah dalam lari kedua kaki selalu terangkat

► *lari ke depan*

lari menguatkan otot kaki dan paha lihat temanmu sedang lari badannya agak ke depan lutut diangkat tinggi kedua tangan diayun bergantian berlawanan dengan gerak kaki badan tidak boleh kaku



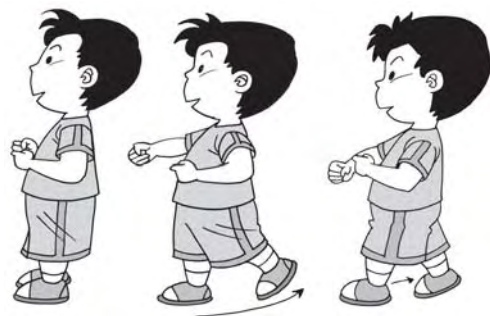
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.5 gerak lari ke depan

► *lari ke belakang*

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah dengan sikap tegak
- kedua tangan ditekuk di samping badan
- langkahkan kedua kakimu ke belakang bergantian
- jaga keseimbangan badan

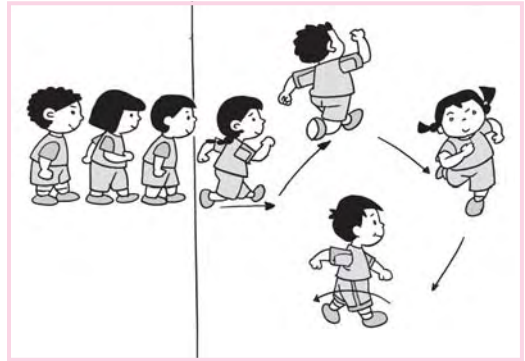


sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.6 gerak lari ke belakang

► lari ke berbagai arah

mari kita melakukan permainan diawali dengan berbaris rapi satu satu ke belakang lalu berlari ke arah depan serong ke kiri dan ke kanan dilanjutkan lari ke belakang lakukan secara berurutan ingat jangan tergesa gesa agar kamu tidak jatuh



sumber dokumentasi penerbit

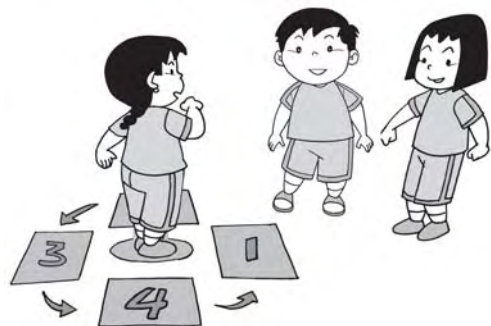
gambar 1.7 lari ke berbagai arah

● gerak lompat

tahukah kamu gerak lompat itu lompat adalah gerak menumpu satu kaki lalu bergerak ke depan atau belakang ayo kita berlatih gerak melompat

► lompat sambil berputar ke kiri

cara melakukan permainan ini diawali berdiri di lingkaran langkahkan kaki kirimu ke depan masuk ke dalam kotak 1 lalu angkat kaki kananmu kaki kiri lompat sambil berputar ke kiri masuk kotak 2 lalu lompat ke kotak 3 dan 4 dan kembali ke lingkaran semula lakukan bergantian temanmu

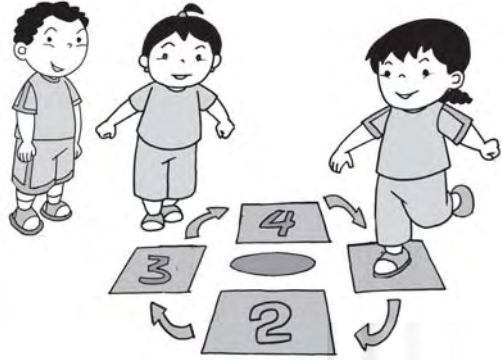


sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.8 lompat sambil putar ke kiri

▶ *lompat sambil berputar ke kanan*

cara melakukan gerakan ini berdirilah di tengah lingkaran lalu kaki kanan ke depan masuk ke dalam kotak 1 angkatlah kaki kirimu lalu kaki kanan melompat sambil berputar ke kanan masuk ke dalam kotak 2 lalu lompat ke kotak 3 dan 4 dan kembali ke lingkaran lagi



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.9 lompat sambil putar ke kanan

gerak dasar memutar mengayun dan menekuk

gerak memutar mengayun dan menekuk dapat melatih kelenturan tubuh kita agar tubuh kita tidak kaku bagaimana cara melakukan gerakan ini mari kita pelajari bersama

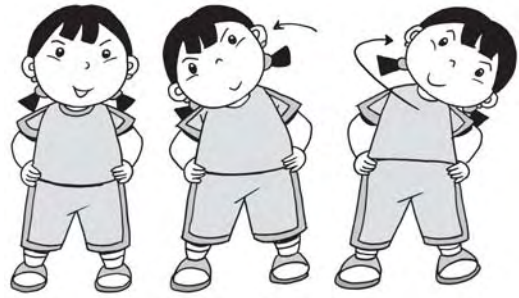
● gerak memutar

beberapa anggota tubuh bisa diputar seperti leher pinggang lengan dan kaki ayo kita belajar beberapa gerakannya

▶ *memutar leher*

gerakan memutar leher berguna melemaskan otot leher agar otot leher tidak kaku

cara melakukan gerakan ini
berdirilah dengan sikap tegak
kedua kaki kangkang
kedua tangan di pinggang
tekuk leher ke kanan
lalu putar ke belakang ke kiri
ke depan dan kembali tegak
lakukan dengan perlahan lahan
dengan arah bergantian



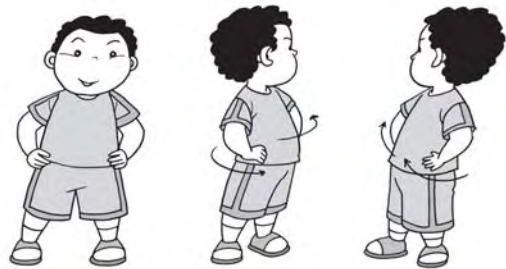
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.10 gerak memutar leher

► *memutar pinggang*

latihan ini berguna melemaskan otot pinggang

cara melakukan gerakan ini
berdiri kedua kaki kangkang
kedua tangan di pinggang
putar badanmu ke kiri 2 kali
kemudian tegak kembali
putar badanmu ke kanan 2 kali
kembali ke posisi semula



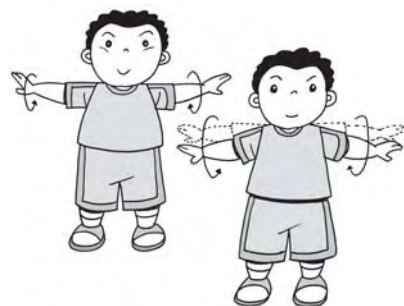
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.11 gerak memutar pinggang

► *memutar lengan*

latihan ini berguna melemaskan otot lengan

cara melakukan gerakan ini
diawali berdiri tegak kaki kangkang
kedua lengan lurus ke samping
putar kedua lenganmu ke arah depan
bawah belakang dan atas
usahakan lengan tetap lurus
lalu putar dari arah sebaliknya



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.12 gerak memutar lengan

● gerak mengayun

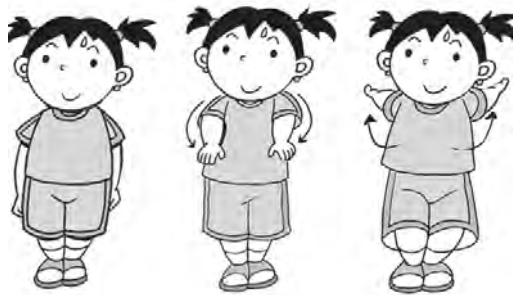
apakah tubuhmu pernah merasa pegal bagaimana caramu menghilangkan pegal salah satu caranya dengan mengayun anggota tubuh yang terasa pegal misalnya lengan atau kaki

► *mengayun kedua lengan*

latihan ini berguna untuk melenturkan otot lengan

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah tegak kaki rapat
- kedua lengan di samping badan
- ayun lenganmu ke depan lalu ayun ke belakang
- pada saat tangan mengayun lutut agak ditekuk



sumber dokumentasi penerbit

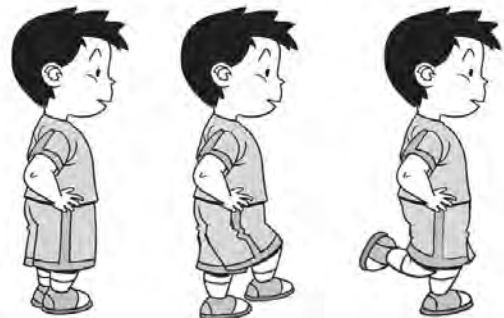
gambar 1.13 mengayun kedua tangan

► *mengayun kaki*

gerakan ini berguna melenturkan otot kaki

cara melakukan gerakan ini

- berdiri dengan sikap tegak
- kedua kaki sedikit dibuka
- kedua tangan di pinggang
- ayunkan kaki ke depan lalu ayunkan ke belakang
- kaki kiri dan kanan diayun secara bergantian



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.14 gerak mengayun kaki

● gerak menekuk

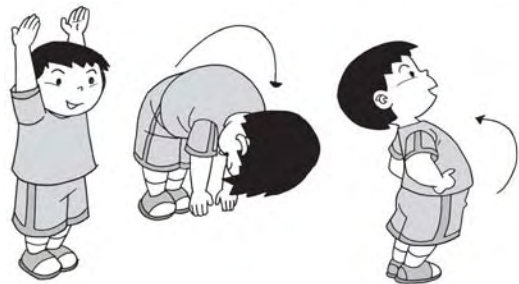
ada banyak gerakan menekuk anggota badan ayo kita pelajari beberapa contohnya

▶ *membungkukkan badan*

gerakan ini berguna melatih otot pinggang

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah dengan kaki rapat
- pandangan ke depan
- kedua tangan di atas
- bungkukkan badanmu ke arah depan tangan menyentuh lantai
- lalu liukkan badanmu ke belakang



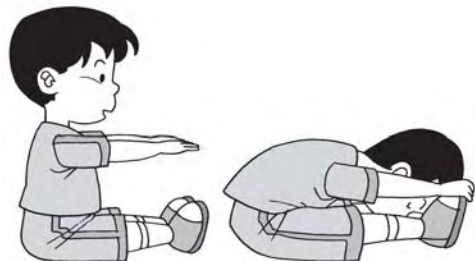
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.15 gerak membungkukkan badan

▶ *mencium lutut*

latihan mencium lutut berguna untuk meregangkan otot kaki dan punggung

cara melakukan gerakan ini diawali dengan sikap duduk luruskan kakimu dan badan tegak pandangan mata ke depan lengan lurus ke depan renggutkan badan ke depan sampai mencium lutut lakukan beberapa kali



sumber dokumentasi penerbit

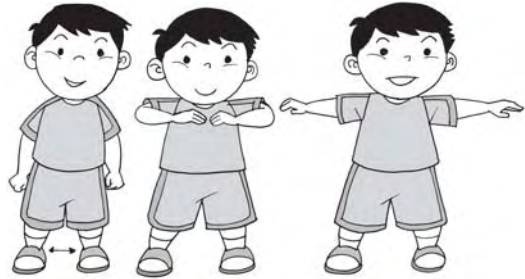
gambar 1.16 gerakan mencium lutut

► *menekuk lengan*

gerakan ini berguna meregangkan otot lengan

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah dengan sikap tegak kedua kaki kangkang
- kedua siku lengan ditekuk sehingga kedua lengan ada di depan dada
- kemudian luruskan kedua lengan ke samping
- dengan hitungan 2 x 8



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.17 gerakan menekuk lengan

👉 *gerak dasar lempar tangkap*

olahraga permainan apa yang kamu sukai
ada banyak permainan yang menggunakan bola
misalnya kasti voli dan basket
semua permainan di atas
butuh keterampilan lempar tangkap bola
lempar tangkap bola bisa dilakukan
dengan satu atau dua tangan
tergantung besar kecilnya bola
jadi sekarang kita akan belajar
gerakan melempar dan menangkap bola

● *melempar bola*

sebelum kita bermain bola
ayo kita nyanyikan lagu ini

tangkap bolaku

allegro

lempar bola tinggi tinggi
tangkap bolaku
bermain bersuka hati
sambil berlagu
satu dua lekas cepat
tangkap bolaku
coba coba lekas tangkap
kuingin tahu

ciptaan ibu as



sumber dokumentasi penerbit

melempar bola dilakukan dengan salah satu tangan yang terkuat juga bisa dengan kedua tangan gerakan melempar bola bisa dilakukan ke berbagai arah atas depan bawah atau samping

► *melempar bola melambung*

melempar bola melambung disebut juga melempar ke atas cara melakukan gerakan ini berdirilah dengan kaki kangkang kaki kanan agak ke belakang tangan kanan memegang bola lengan kiri lurus ke bawah lemparkan bola ke atas depan lengan kiri mengimbanginya



sumber dokumentasi penerbit

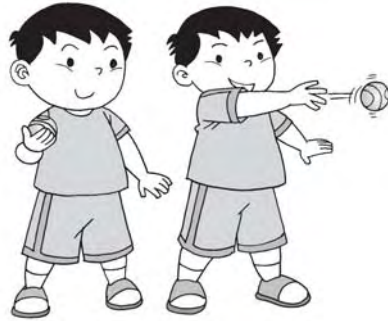
gambar 1.18 melempar bola melambung

► *melempar bola mendarat*

disebut juga melempar bola ke depan

cara melakukan gerakan ini

- berdiri tegak kaki kangkang
- kaki kanan agak ke belakang
- tangan kanan memegang bola
- lengan kiri menyesuaikan
- lemparkan bola ke arah depan sejajar dengan pundak



sumber dokumentasi penerbit

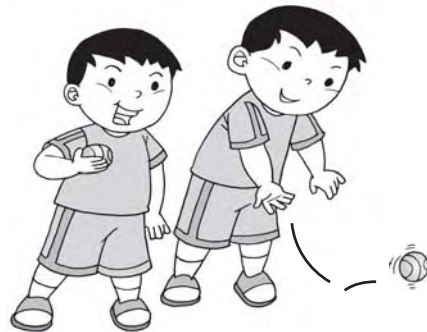
gambar 1.19 melempar bola mendarat

► *melempar bola menyusur tanah*

disebut juga lemparan menggelinging

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah dengan sikap tegak
- kedua kaki kangkang
- kaki kanan agak ke belakang
- tangan kanan memegang bola
- lengan kiri di samping badan
- lempar bola ke arah bawah



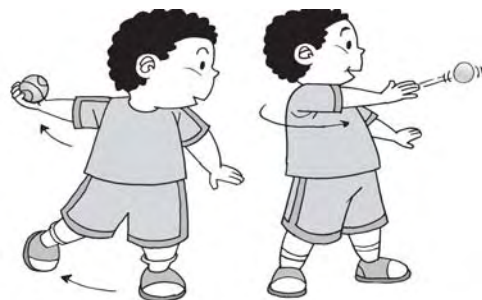
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.20 melempar bola menyusur tanah

► *melempar bola ke samping*

cara melakukan gerakan ini

- berdiri tegak kaki kangkang
- pandangan ke arah kiri
- kaki kanan tarik ke belakang
- tangan kanan memegang bola ditarik ke kanan belakang
- lemparkan bola ke arah kiri



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.21 melempar bola ke samping

► *melempar bola ke sasaran*

mari kita coba sebuah permainan seperti permainan bola basket siapkan bola besar dan keranjang jarak tempat melempar 1 meter tinggi keranjang $1\frac{1}{2}$ meter lemparkan bola ke dalam keranjang dengan satu atau dua tangan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.22 melempar bola ke sasaran

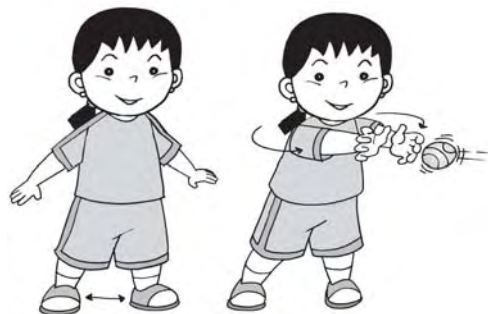
● *menangkap bola*

dalam gerak menangkap bola disesuaikan dengan arah datangnya bola

► *menangkap bola datar*

bola datang dari depan dada ditangkap dengan cara berikut

- berdiri sikap santai
- kedua kaki kangkang
- kedua lengan lurus ke depan setinggi bahu
- tangan dibuka berdekatan
- pandangan tertuju ke bola



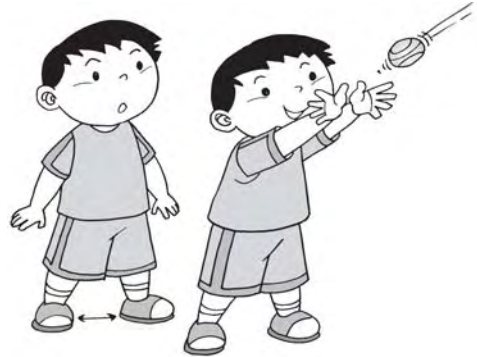
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.23 menangkap bola datar

► menangkap bola lambung

bola yang datang dari atas ditangkap dengan cara berikut

- berdiri kedua kaki kangkang
- pandangan tertuju pada bola
- tangan menghadap ke atas ke arah datangnya bola
- ditangkap dengan 2 tangan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.24 menangkap bola lambung

► menangkap bola bawah

bola yang datang dari bawah ditangkap dengan cara berikut

- sikap awal berdiri tegak kedua kaki rapat
- lalu badan dibungkukkan
- kedua tangan lurus ke bawah diletakkan di depan kaki
- pandangan ke arah sasaran



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.25 menangkap bola bawah

bermacam macam permainan

apakah kamu suka bermain permainan apa yang sering kamu mainkan ayo kita bermain sambil berolahraga agar tubuh kuat dan hati jadi gembira

● permainan duduk jongkok dengan isyarat

kita bermain di halaman sekolah guru memberi aba aba dengan peluit

diawali dengan berlari bebas
peluit 1 kali duduk bersila
peluit yang kedua berlari lagi
ketika ada bunyi peluit 2 kali
kalian duduk selonjor
setelah bunyi peluit 3 kali
kalian segera jongkok

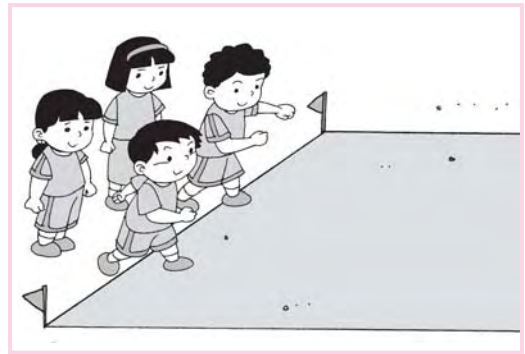


sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.26 pak guru memberikan penjelasan

● variasi jalan dengan isyarat

dimulai dengan berbaris rapi
dua dua di belakang garis
setelah aba aba peluit 1 kali
kedua anak jalan ke depan
setelah aba aba peluit 2 kali
kedua anak lari ke depan
setelah aba aba peluit 3 kali
berhenti di tempat



sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.27 variasi jalan dengan isyarat

● permainan elang dan ayam

buatlah sebuah kandang
contohnya dengan bentuk lingkaran
satu anak jadi induk ayam
satu anak menjadi elang
anak yang lain jadi anak ayam
elang berusaha menangkap
anak ayam dalam kandang
induk ayam melindunginya
anak yang tersentuh elang
harus menjadi elang



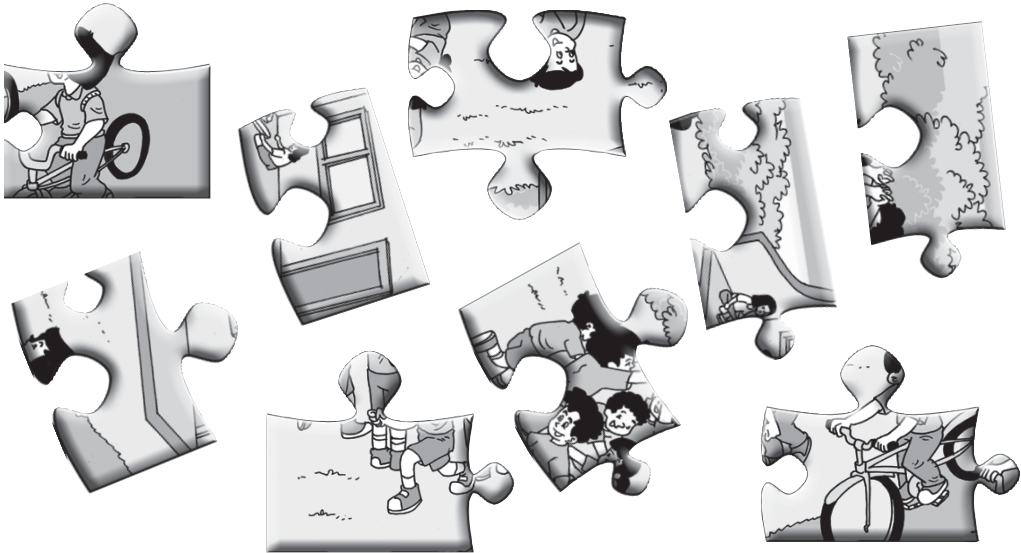
sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.28 permainan elang dan ayam

tugas

susunlah acak gambar berikut ini

fotokopilah acak gambar di bawah ini
kemudian susunlah di buku gambarmu



rangkuman

berbagai gerak dasar seperti
gerak jalan lari dan lompat
gerak memutar mengayun dan menekuk
serta gerak lempar tangkap
harus dilakukan dengan cara yang benar
agar kita bisa mendapatkan manfaatnya
yaitu tubuh tidak cepat lelah
olahraga akan bisa lebih menyenangkan
jika dilakukan dengan berbagai permainan
yang dilakukan bersama teman teman



refleksi

kamu sudah belajar berbagai gerak dasar juga berbagai olahraga permainan apa manfaat yang kamu dapatkan sudah bisakah kamu mempraktikkan gerakannya jika kamu belum bisa melakukannya silakan mengulang belajar dari awal

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 gerak lokomotor meliputi jalan lari dan ...
a lompat b berdiri c duduk
- 2 berjalan jinjit adalah jalan dengan ...
a tangan b tumit c ujung kaki
- 3 saat lari badan condong ke ...
a samping b depan c belakang
- 4 saat lompat mata harus di ...
a pejamkan b buka c pincingkan
- 5 dalam permainan menggunakan aba aba ...
a siulan b teriakan c peluit
- 6 gerak memutar leher melatih otot ...
a leher b bahu c lengan
- 7 gerakan mencium lutut posisi kaki duduk ...
a bersila b jongkok c selonjor

- 8 gerak membungkukkan badan posisi kaki
a kangkang b rapat c ditekuk
- 9 saat melempar bola pandangan ke
a atas b depan c bawah
- 10 bola dari atas disebut juga
a bola datar
b bola menggelinding
c bola lambung

◆ ***mari menjawab pertanyaan dengan tepat***

- 1 apa yang dimaksud gerak lokomotor
- 2 lari pagi bermanfaat untuk apa
- 3 gerak mengayun kaki melatih otot apa
- 4 tangan mana yang digunakan menangkap bola
- 5 ke arah mana bola pada lemparan mendatar

◆ ***mari praktikkan permainan berburu binatang***

buatlah lapangan bujur sangkar dengan kapur
usahakan lapangannya luas dan aman
tiga anak bertugas sebagai pemburu
yang berdiri di luar lapangan
anak yang lain jadi hewan buruan
hewan buruan ada dalam lapangan
pemburu berusaha mendapat hewan buruan
dengan cara melempar bola pada hewan buruan
pemburu dapat mengoper bola pada pemburu lain
permainan berakhir setelah hewan buruan
banyak yang tertembak atau terkena bola

bab

2

sikap tubuh

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- sikap tubuh
- berdiri tegak
- berdiri istirahat
- posisi berjalan

pada setiap hari senin
di sekolah diadakan upacara bendera
bagaimana sikapmu saat mengikuti upacara
sikap badanmu tegak bukan



sumber farm3.static.flickr.com [8 juni 2009]

gambar 2.1 upacara bendera di sekolah

saat pembina upacara memberikan pengumuman
bagaimana sikap berdirimu
kamu disuruh berdiri istirahat bukan
apakah kamu sudah tahu caranya

pada bab ini kita akan belajar memeragakan sikap tubuh yang benar setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

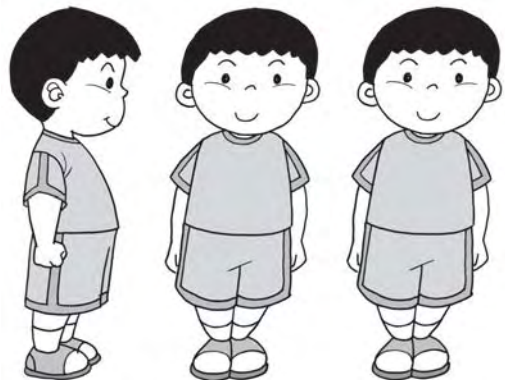
- sikap tubuh dalam posisi berdiri
- sikap tubuh dalam posisi berjalan

sikap dalam berdiri

apakah kamu punya adik kecil bagaimana sikap tubuhnya ketika berdiri mereka belum bisa berdiri tegak bukan keseimbangan tubuhnya belum terlatih jadi masih sering terjatuh lain dengan kamu kamu sudah bisa berdiri tegak tahukah kamu berdiri ada berbagai macam cara melakukan juga berbeda beda ayo kita pelajari cara caranya

● berdiri tegak

berdiri tegak sikap sempurna kaki lurus sejajar menapak tanah tangan lurus di samping badan badan dan punggung tegak kedua bahu datar pandangan ke depan sikap berdiri tidak benar dapat merusak bentuk badan punggung jadi membungkuk

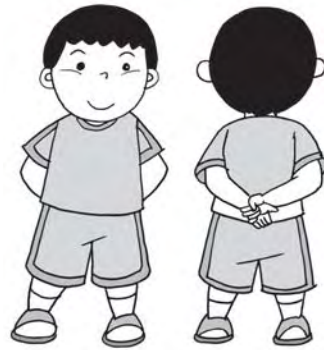


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.2 sikap berdiri tegak

● berdiri istirahat

sikap berdiri istirahat
kaki kangkang badan tetap tegak
dada dan kepala juga tegak
pandangan mata lurus ke depan
kedua tangan di belakang
tangan kanan memegang
pergelangan tangan kiri
semua sendi tidak kaku atau rileks

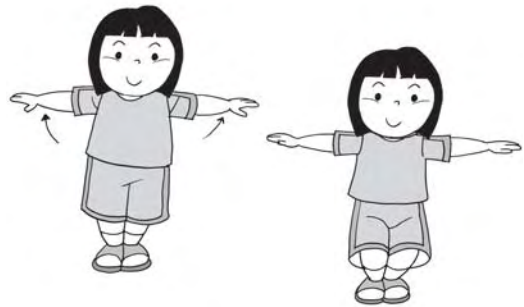


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.3 berdiri istirahat

● berdiri tegak merentangkan lengan

berdiri tegak kedua kaki rapat
pandangan ke depan
rentangkan kedua lenganmu
lurus ke samping
bahu dan kedua lengan datar
tahan rentangan lenganmu
agar tetap lurus
tekuk lutut lalu tegak lagi

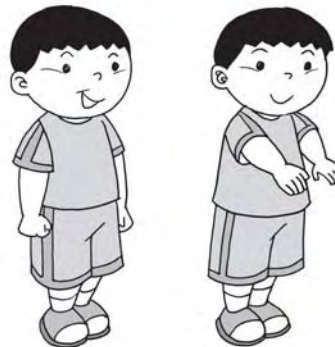


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.4 berdiri tegak merentangkan lengan

● berdiri tegak menjulurkan lengan

mari kita praktikkan
sikap seperti dalam gambar
berdiri tegak kedua kaki rapat
pandangan ke depan
julurkan kedua lenganmu
lurus ke depan dan datar
usahakan kedua lenganmu
tetap lurus dan datar



sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.5 berdiri tegak menjulurkan lengan

● berdiri tegak mengangkat lengan

cara melakukan gerakan ini

- berdiri tegak kaki rapat
- pandangan lurus ke depan
- angkat kedua lenganmu lurus ke atas
- lalu bertepuk di atas kepala
- lakukan beberapa kali sambil berhitung satu dua tiga empat sangat menyenangkan bukan



sumber dokumentasi penerbit

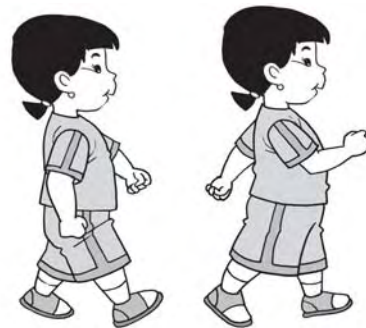
gambar 2.6 berdiri tegak mengangkat lengan

👉 sikap dalam berjalan

berjalan yang baik harus dilakukan dengan benar sikap badan harus tegak semua sendi tidak boleh kaku kedua kaki dibuka sedikit ayo kita bersama sama belajar

● jalan tegak

mari praktikkan berjalan tegak diawali dengan berdiri tegak lakukan sikap dasar jalan biasa langkahkan kakimu ke depan langkah kaki lebih tegas kaki sedikit dihentakkan di tanah ayun lengan di samping badan ayunkan lenganmu seperti kaku

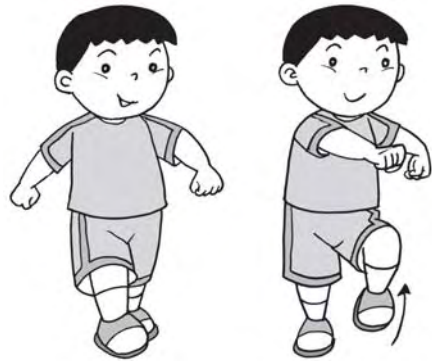


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.7 jalan tegak

● jalan angkat paha

berjalan dengan mengangkat paha sikap dasar seperti jalan biasa langkahkan kakimu ke depan paha diangkat lebih tinggi tumit lebih dahulu mendarat lengan diayun sejajar bahu coba lakukan bersama temanmu dengan jarak 10 meter

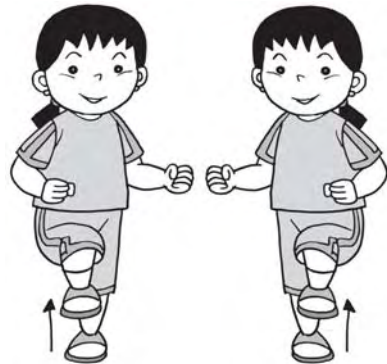


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.8 jalan angkat paha

● jalan di tempat

pernahkah kamu jalan di tempat sebenarnya gerakan ini sama dengan sikap jalan biasa hanya tidak berpindah tempat tangan mengepal samping pinggang kemudian jalan di tempat agar kamu lebih bersemangat lakukan sambil berhitung

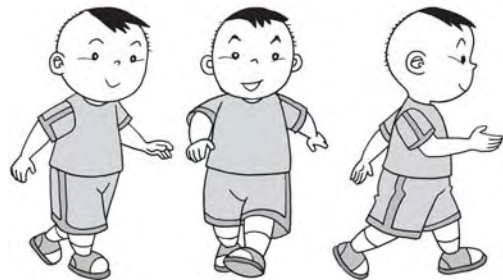


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.9 jalan di tempat

● jalan ke depan

lakukan jalan ke depan bersama dengan teman temanmu lakukan dengan cara yang benar langkahkan kaki ke depan angkat tumit dan melangkah tumit lebih dahulu mendarat ayunkan lenganmu bebas di samping badan

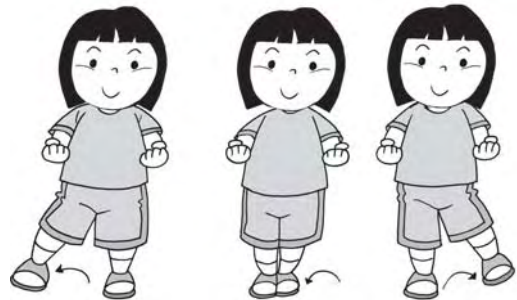


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.10 jalan ke depan

● jalan ke samping

jalan ke samping bisa dilakukan ke samping kanan dan kiri langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti dengan kaki kiri jika sudah bisa dengan baik lakukan beberapa langkah lakukan juga ke samping kiri

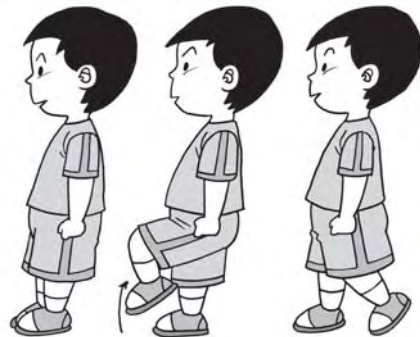


sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.11 jalan ke samping kanan kiri

● jalan ke belakang

berjalan ke belakang disebut juga jalan mundur hati hatilah dalam melakukannya angkat tumit kaki kiri langkahkan kaki ke belakang mendarat dengan ujung kaki



sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.12 jalan ke belakang

tugas

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju
1	sikap tubuh memengaruhi penampilan		
2	sikap tubuh tidak dapat dibentuk		
3	olahraga membuat kita sehat		
4	kerja sama dengan teman menyenangkan		
5	kita harus menghormati guru		

rangkuman

sikap dalam berdiri dan berjalan harus dilakukan dengan benar
berdiri tegak sikap sempurna
berdiri istirahat tangan dilipat ke belakang
berdiri juga bisa digabungkan dengan gerakan tangan
sikap berjalan ada beberapa jenis
semua perlu untuk dipelajari



refleksi

apa manfaat yang kamu dapatkan setelah mempelajari materi bab ini sudah dapatkah kamu mempraktikkan sikap berdiri dan berjalan yang benar apabila kamu sudah bisa mempraktikkan kamu akan merasakan manfaatnya

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 kaki berguna untuk
 - a memegang
 - b berjalan
 - c memukul

- 2 saat berdiri tegak pandangan ke
a depan b bawah c atas
- 3 posisi berdiri tegak tangan di ... badan
a belakang b samping c atas
- 4 ketika berdiri istirahat otot kaki di
a tegangkan b luruskan c lemaskan
- 5 berjalan bisa dilakukan dengan lambat dan
a cepat b pendek c panjang
- 6 gerakan berjalan ke belakang disebut
a engklek b maju c mundur
- 7 berjalan tanpa berpindah posisi adalah jalan
a di tempat b tegap c jinjit
- 8 saat berjalan sikap badan
a bungkuk b tegak c bebas
- 9 agar lebih sehat kita harus
a makan b rajin c olahraga
- 10 berdiri sambil merentangkan tangan ke
a depan b samping c atas

◆ ***mari menjawab pertanyaan dengan tepat***

- 1 apa akibat orang malas berolahraga
- 2 silakan menyebutkan tiga sikap berdiri
- 3 bagaimana cara berdiri istirahat
- 4 bagaimana sikap berjalan angkat paha
- 5 apa latihan untuk belajar berdiri tegak

◆ ***mari praktikkan gerakan ini dengan benar***

coba peragakan sikap tubuh yang baik dalam posisi berdiri dan berjalan

bab

3

senam tanpa alat

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- keseimbangan statis
- senam tanpa alat
- senam lantai
- keseimbangan dinamis

ada saatnya tempat yang kita pijak
tidak rata atau sempit
agar kita tidak jatuh
kita harus bisa menjaga keseimbangan
contohnya saat meniti jalan setapak



sumber farm4.static.flickr.com [12 juni 2009]

gambar 3.1 meniti jalan setapak perlu keseimbangan

apakah kamu ingin seperti gambar di atas
bisa berjalan tanpa jatuh ke sawah

pada bab ini kita akan belajar cara menjaga keseimbangan tubuh saat diam maupun bergerak setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- keseimbangan statis tanpa alat
- keseimbangan dinamis tanpa alat

gerakan keseimbangan statis

keseimbangan dipelajari dalam senam lantai gerak senam lantai mirip balet dan biasanya dilakukan tanpa alat apakah yang dimaksud keseimbangan statis menurut kamus besar bahasa indonesia keseimbangan statis adalah keadaan seimbang pada saat kita diam atau tidak bergerak keseimbangan statis bisa dilatih dengan berbagai cara berikut

● **berdiri dengan menyanggi buku**

gerakan ini dapat melatihmu berdiri tegak dan seimbang cara melakukan gerakan ini

- badan dan kepala tegak
- otot leher tidak kaku
- pandangan lurus ke depan
- letakkan buku di atas kepala
- kedua lengan bebas
- cobalah sambil berjalan
- jika sikapmu benar buku itu tidak akan jatuh

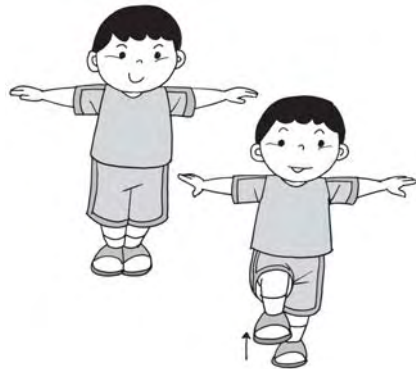


sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.2 berdiri dengan menyanggi buku

● berdiri dengan satu kaki diangkat

berdiri dengan satu kaki dapat melatih keseimbanganmu lakukanlah dengan hati-hati rentangkan kedua lenganmu angkat kaki kiri ke depan lakukan dalam 4 hitungan kembali ke sikap semula gantian kaki kanan diangkat



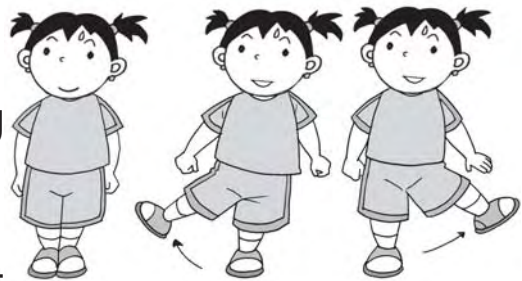
sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.3 berdiri dengan satu kaki diangkat

● berdiri dengan satu kaki ke samping

cara melakukan gerakan ini

- berdiri tegak kaki rapat
- angkat kaki kirimu ke samping sampai hitungan keempat
- kembali ke sikap semula
- gantian kaki kanan yang diangkat sampai hitungan keempat

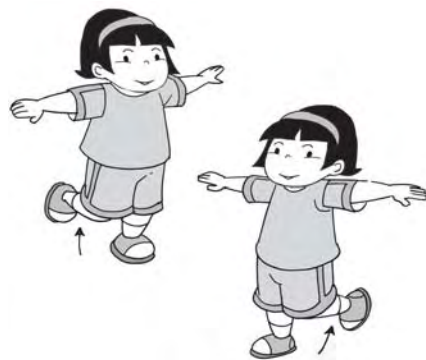


sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.4 berdiri dengan satu kaki ke samping

● berdiri dengan satu kaki ke belakang

berdirilah tegak kaki rapat rentangkan lenganmu ke samping angkat kaki kiri ke belakang lakukan dalam 4 hitungan kembali ke sikap semula angkat kaki kanan ke belakang jika kamu sudah bisa coba berdiri sikap kapal terbang

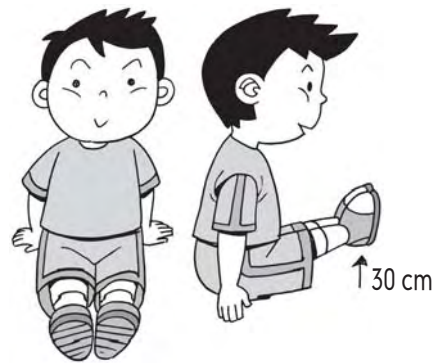


sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.5 berdiri dengan satu kaki ke belakang

● duduk membentuk huruf v

keseimbangan statis bisa dilakukan dengan berdiri atau duduk contohnya duduk membentuk huruf v duduklah selanjor di lantai tangan di samping badan angkat kedua kakimu lurus ke atas badan condong ke belakang tangan di samping badan tahan posisi ini beberapa saat



sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.6 duduk membentuk huruf v

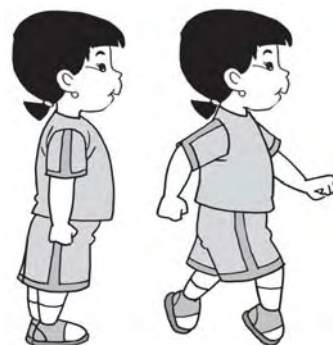
gerak keseimbangan dinamis

apakah yang dimaksud keseimbangan dinamis pernahkah kamu jalan jinjit itu satu contoh keseimbangan dinamis yaitu keadaan seimbang dalam bergerak mari kita pelajari cara latihannya

● jalan dengan ujung kaki

jalan dengan ujung kaki disebut juga jalan jinjit

cara melakukan gerakan ini diawali berdiri sikap sempurna pandangan ke depan angkat kedua tumitmu hingga berdiri pada ujung kaki langkahkan kakimu ke depan bergantian kiri dan kanan lakukan dengan semakin cepat

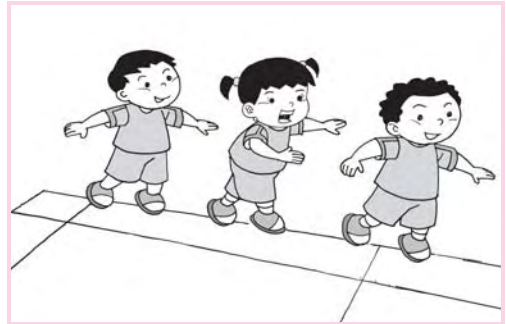


sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.7 jalan dengan ujung kaki

● jalan jinjit di atas garis

jalan jinjit juga bisa dilakukan dengan jalan jinjit di atas garis berbarislah di belakang garis mulai jalanlah satu persatu usahakan agar tidak jatuh atau melenceng dari garis lakukan berulang ulang



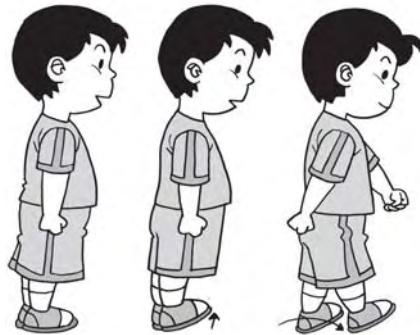
sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.8 jalan jinjit di atas garis

● jalan dengan tumit

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah tegak kaki rapat pandangan ke depan
- angkat ujung kakimu ke atas sehingga berdiri pada tumit
- langkahkan kaki seperti jalan
- jika sudah jalan dengan baik lakukan dengan langkah cepat

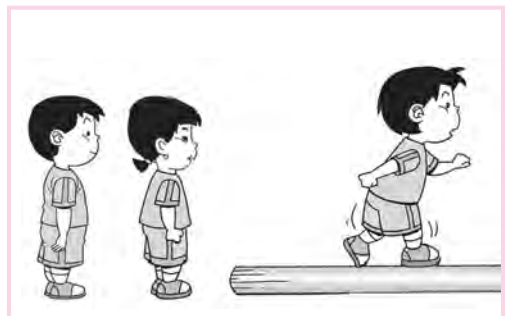


sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.9 jalan dengan tumit

● jalan di atas balok titian

ayo kita coba bermain gerakan yang agak sulit yaitu berjalan di balok titian naiklah ke atas balok titian lalu berjalanlah pelan pelan jika perlu rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan lakukan bergantian dengan temanmu

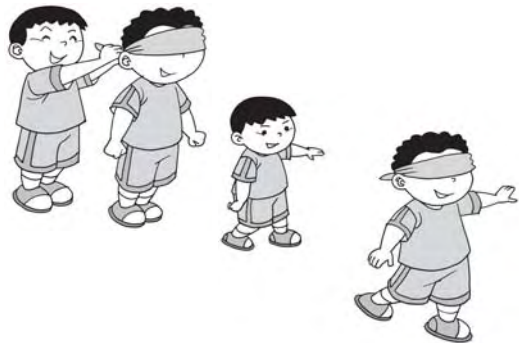


sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.10 jalan di atas balok titian

● berjalan lurus dengan mata tertutup

ayo kita bermain bersama latihan ini dilakukan berpasangan pasangan yang di belakang memegang sapu tangan tutup mata pasangan di depan dengan sapu tangan anak yang ditutup matanya berjalan lurus ke depan diarahkan oleh pasangannya



sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.11 jalan lurus dengan mata tertutup

tugas

belajar keseimbangan menyenangkan bukan sekarang coba kamu praktikkan gerakan menirukan bentuk pesawat terbang mintalah bimbingan gurumu

rangkuman

keseimbangan tubuh perlu dilatih agar kita terbiasa melakukannya keseimbangan ada dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis keseimbangan statis dalam keadaan diam contohnya dalam keadaan berdiri dan duduk keseimbangan dinamis dalam keadaan bergerak contohnya berjalan jinjit dan meniti balok



refleksi

setelah belajar materi bab ini
kamu bisa melatih keseimbangan tubuhmu
namun jika kamu belum memahami materinya
cobalah pelajari kembali
mintalah bimbingan orang tua atau kakakmu

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 keseimbangan statis dalam keadaan
a bergerak b berpindah c diam
- 2 berdiri menyunggi buku melatih
a kelincahan b kekuatan c keseimbangan
- 3 posisi awal duduk membentuk huruf v duduk
a jongkok b selonjor c bersila
- 4 jalan jinjit adalah jalan dengan
a tumit b ujung kaki c telapak kaki
- 5 jalan dengan tumit posisi ujung kaki
a ditekuk b diluruskan c diangkat
- 6 berdiri dengan menyunggi buku yang
a berat b ringan c bagus
- 7 jalan di atas garis posisi kaki selalu ... garis
a mendekati b menjauhi c menginjak
- 8 jalan di atas garis posisi tangan di
a tekuk b rentangkan c angkat

- 9 alat untuk menutup mata adalah
 a tali b sapu tangan c tangan
- 10 berdiri dengan tangan terentang untuk menjaga
 a kekuatan b kelincahan c keseimbangan

◆ ***mari menjawab pertanyaan dengan tepat***

- 1 apa tujuan duduk membentuk huruf v
- 2 apa saja cara latihan keseimbangan dinamis
- 3 apakah yang dimaksud keseimbangan
- 4 bagaimana posisi badan saat berdiri satu kaki
- 5 di mana kita bisa latihan jalan di atas garis

◆ ***mari mengemukakan pendapat***

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
 tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	latihan keseimbangan berguna bagi kita			
2	belajar tidak hanya dilakukan di sekolah			
3	dalam bermain harus sportif			
4	sekolah menggunakan pakaian yang mahal			
5	dalam permainan ada yang menang dan ada yang kalah			

bab

4

gerak berirama

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- gerak bebas berirama
- gerak ritmik
- tanpa iringan musik
- dengan iringan musik

apakah di kotamu ada kebun binatang
pernahkan kamu berkunjung ke sana
di sana banyak binatang bukan
jenisnya ada bermacam macam
pernahkah kamu perhatikan tingkah mereka
gerak mereka lucu lucu ya
gerak mereka juga berirama
apakah kamu ingin menirukan gerakannya



sumber www.hikarikids.com [8 juni 2009]

*gambar 4.1 di kebun binatang kita bisa melihat
berbagai hewan*

pada bab ini kita akan belajar gerak irama meniru gerak binatang dan pohon juga gerak irama yang diiringi musik setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

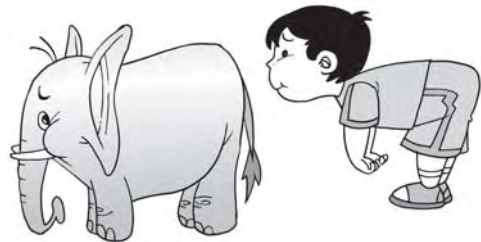
- gerak bebas berirama tanpa iringan
- gerak bebas berirama dengan iringan

gerak bebas berirama tanpa iringan

tahukah kamu gerak bebas berirama pernahkah kamu melakukan gerakan itu gerak bebas berirama adalah gerak bebas yang dilakukan berurutan secara teratur gerak bebas berirama bisa diiringi musik atau tanpa iringan musik gerak berirama disebut juga gerak ritmik gerakan ini bisa meniru gerak makhluk hidup seperti gerak binatang dan pohon mari kita meniru gerakan makhluk hidup

● menirukan gerakan binatang

pernahkah kamu melihat gajah bagaimana kalau gajah berdiri perhatikan gajah sedang berdiri coba kamu praktikkan berdiri seperti gajah sedang berdiri ada banyak gerakan binatang yang dapat kamu tirukan ayo kita belajar bersama

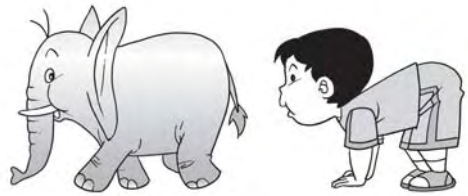


sumber dokumentasi penerbit
gambar 4.2 gerak meniru gajah berdiri

► *menirukan gajah berjalan*

gerak meniru gajah berjalan dimulai dari sikap membungkuk letakkan kedua telapak tanganmu di atas tanah

pandangan tetap ke depan lalu berjalan ke berbagai arah

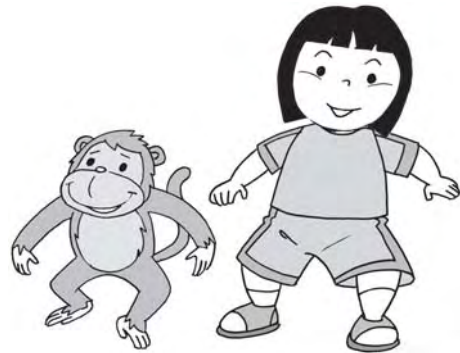


sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.3 gerak meniru gajah berjalan

► *menirukan kera berjalan*

cara meniru gerak kera berjalan dimulai dari sikap berdiri kedua lutut agak ditekuk lengan lurus di samping badan badan tetap tegak lalu mulai kita berjalan mari kita lakukan gerakan ini dengan hati riang gembira



sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.4 gerak meniru kera berjalan

► *menirukan burung berdiri*

sekarang kita akan meniru gerakan burung sedang berdiri



sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.5 gerak meniru burung berdiri

dimulai dari sikap berdiri kaki dibuka
 kedua kaki ditekuk sedikit
 kedua lutut dibuka keluar
 lengan posisi dibengkokkan
 di samping badan
 usahakan badanmu tetap tegak
 pandangan ke depan
 lalu mulailah berjalan seperti beruang

● menirukan gerakan pohon

gerakan pohon juga bisa ditiru
 misalnya pohon tertiup angin
 ayo kita meniru bentuk pohon
 caranya dengan berdiri tegak
 kedua kaki kangkang
 kedua lengan diangkat ke atas
 pandangan ke depan
 tahan hingga 8 hitungan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.6 gerak meniru berdiri pohon

► meniru pohon ditiup angin ke depan

dimulai dari sikap berdiri tegak
 kedua lengan lurus ke atas
 di samping kepala
 pandangan ke depan
 mendengar aba aba ada angin
 yang bertiup ke depan
 bungkukkan badanmu ke depan
 seperti pohon yang ditumpangi
 ke depan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.7 gerak meniru pohon tertiup angin ke depan

► *meniru pohon ditiup angin ke belakang*

gerak meniru pohon
 tertiup angin ke belakang
 gerakan awalnya sama dengan
 pohon tertiup angin ke depan
 hanya saja setelah kamu
 mendengar aba aba
 ada angin ke belakang
 badan melenting ke belakang
 seperti tertiup angin ke belakang



sumber dokumentasi penerbit

*gambar 4.8 gerak meniru pohon
 tertiup angin ke belakang*

► *meniru pohon ditiup angin ke samping*

gerakan awalnya sama
 dengan gerakan sebelumnya
 mendengar aba aba angin ke kiri
 liukkan badan ke arah kiri
 seperti pohon ditiup angin ke kiri
 ada aba aba angin ke kanan
 liukkan badan ke arah kanan
 seperti tertiup angin ke kanan



sumber dokumentasi penerbit

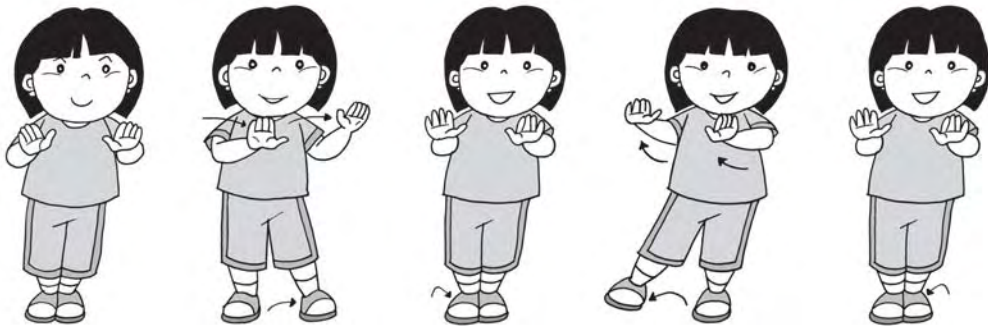
*gambar 4.9 gerak meniru pohon
 tertiup angin ke samping*

► **gerak bebas berirama dengan iringan**

iringan untuk gerak bebas berirama
 bisa berupa musik atau lagu
 musik yang digunakan untuk iringan
 lebih baik dipilih yang gembira
 agar orang yang melakukan senam
 bisa lebih gembira dan bersemangat

● latihan ke 1

berdiri santai pandangan ke depan
 anak berbaris tiga tiga ke belakang
 telapak tangan terbuka ke depan
 ayunkan kedua lengan di depan dada
 melangkah ke samping kiri dan kanan
 sesuai dengan irama lagu
 lagu daerah atau lagu dangdut
 dengan hitungan 2 x 8

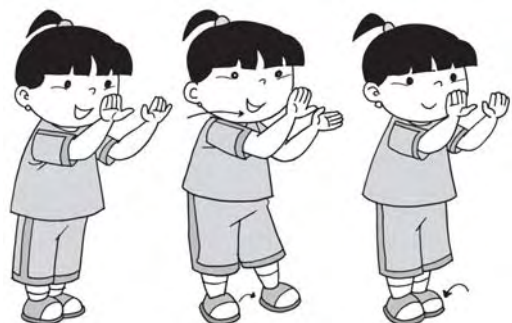


sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.10 latihan 1

● latihan ke 2

siapkan radio kaset
 berdiri santai pandangan lurus
 berbaris tiga tiga ke belakang
 ayunkan lengan ke depan muka
 dengan telapak tangan terbuka
 melangkah ke kiri dan kanan
 sesuai irama atau lagu
 misalnya lagu daerah atau
 lagu dangdut yang ceria
 dengan hitungan 2 x 8

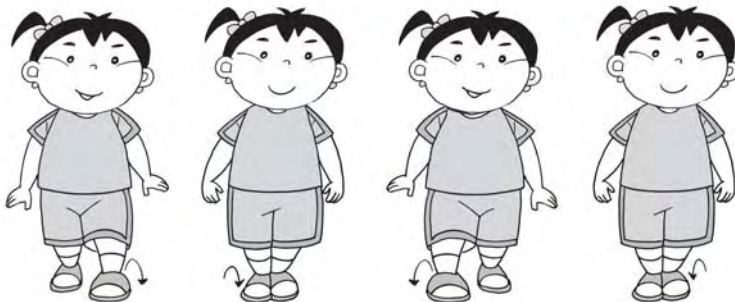


sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.11 latihan 2

● latihan ke 3

berdiri tegak pandangan ke depan
langkahkan kaki kiri ke depan
tutup dengan kaki kanan
langkahkan kaki kanan ke depan
ditutup dengan kaki kiri
ulangi gerakan itu berulang ulang

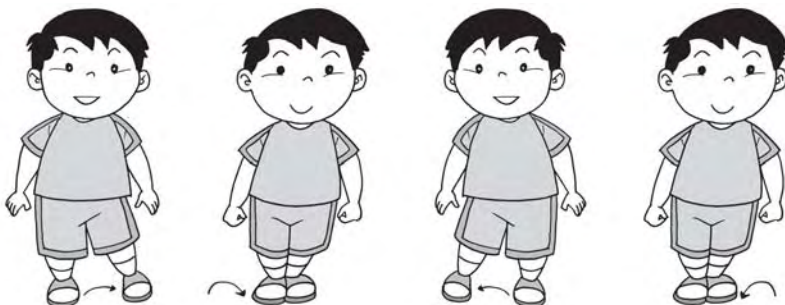


sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.12 latihan 3

● latihan ke 4

posisi sama dengan latihan 3
langkahkan kaki kiri ke kiri
ditutup dengan kaki kanan
langkahkan kaki kanan ke kanan
ditutup dengan kaki kiri
lakukan gerakan ini berulang ulang

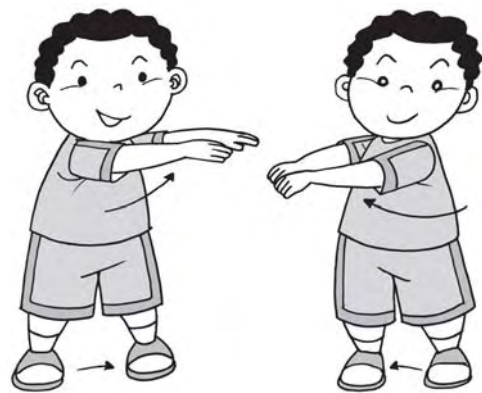


sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.13 latihan 4

● latihan 5

berdirilah dengan sikap tegak
pandangan ke depan
kaki dibuka selebar bahu
kedua lengan lurus ke depan
ayunkan kedua lenganmu
ke samping kanan
kemudian ayun ke samping kiri
kombinasikan dengan gerak kaki
ke kiri dan ke kanan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.14 latihan 5

tugas

kerjakan soal berikut ini di buku tugasmu

- 1 bagaimana cara melakukan senam ritmik
- 2 musik apa yang cocok untuk mengiringi senam
- 3 apa manfaat melakukan gerak berirama
- 4 sebutkan dua contoh senam irama
- 5 kapan waktu yang cocok untuk senam

rangkuman

gerak berirama disebut juga gerak ritmik
gerak berirama adalah gerakan
yang dilakukan berurutan secara teratur
gerak berirama tanpa diiringi musik
contohnya gerak menirukan makhluk hidup
gerak irama juga bisa diiringi musik
musiknya bebas asal bernada gembira



refleksi

sudahkah kamu menguasai materi bab ini
jika kamu sudah menguasai materinya
berarti kamu sudah bisa mempraktikkan
gerak berirama tanpa iringan musik
dan gerak berirama dengan iringan
kamu akan bisa merasakan manfaatnya
tubuhmu akan terasa lebih bugar

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 senam irama harus dilakukan dengan
 - a semaunya
 - b gembira
 - c menggerutu
- 2 berdiri seperti gajah badan harus
 - a membungkuk
 - b jongkok
 - c merangkak
- 3 contoh senam irama adalah
 - a gerakan menari
 - b mendorong tembok
 - c berjalan jongkok
- 4 saat meniru gajah berjalan telapak tangan di
 - a lipat
 - b atas
 - c tanah

- 5 gerak kera berjalan dimulai dari sikap
a duduk b tengkurap c berdiri
- 6 mendengar aba aba angin ke depan badan
a membungkuk ke depan
b melenting ke depan
c menunduk
- 7 iringan gerak berirama bisa berupa
a siulan b kedipan c musik
- 8 gerakan mengayun lengan melatih otot
a lengan b bahu c leher
- 9 gerakan senam harus disesuaikan dengan
a keinginan b musik c pelatih
- 10 bergerak bebas mengikuti irama melatih
a kelincahan b kekuatan c keseimbangan

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

- 1 silakan menyebutkan contoh gerakan meniru binatang
- 2 apa yang dimaksud gerak ritmik
- 3 mengapa ketika senam kita harus gembira
- 4 pada latihan ke 5 lengan diayun ke mana
- 5 pakaian apa yang harus dipakai saat senam

◆ *mari praktikkan gerakan senam irama*

ayo coba kamu praktikkan
senam irama bersama teman temanmu
dengan diiringi musik dan lagu kesukaanmu
gerakannya bebas sesuai imajinasimu
jika mengalami kesulitan mintalah bantuan gurumu

bab

5

kebersihan diri dan imunisasi

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- kebersihan diri
- menjaga kebersihan
- kebersihan kuku
- kebersihan kulit
- kebersihan tubuh
- imunisasi

apakah kamu pernah sakit perut
bagaimana rasanya sakit perut
sakit perut bisa sangat menyakitkan
mengapa kita bisa sakit perut
sakit perut bisa disebabkan
karena makanan yang kita makan
bisa juga karena tidak menjaga kebersihan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.1 sakit perut tidak mengenakan

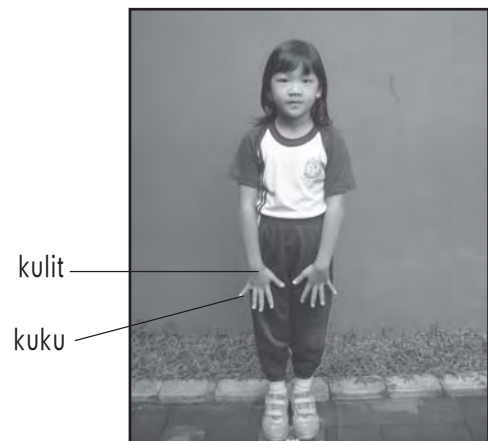
kebersihan harus selalu dijaga baik kebersihan diri maupun lingkungan kamu tidak ingin sakit perut bukan makanya jagalah kebersihan kuku tanganmu juga makanan yang kamu makan

pada bab ini kita akan belajar menjaga kebersihan diri dan imunisasi setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- menjaga kebersihan kuku dan kulit
- mengenal pentingnya imunisasi bagi kesehatan

menjaga kebersihan kuku dan kulit

di manakah letak kukumu kuku terletak di ujung jari baik jari tangan maupun jari kaki lalu di manakah letak kulit kulit adalah permukaan badan kita yang membungkus daging kita kuku dan kulit yang bersih menunjang penampilan kita karena kita akan terlihat rapi jadi mari kita jaga kebersihannya



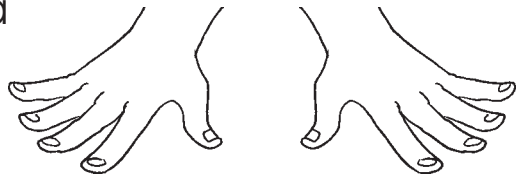
sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.2 letak kuku dan kulit

● menjaga kebersihan kuku

dalam satu artikel di majalah mother and baby dikatakan kuku panjang gudang penyakit

bisa sebagai perantara masuknya cacing gelang ke dalam tubuh pada saat kita makan jadi kuku jari tangan kita harus bersih dan pendek



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.3 kuku jari tangan pendek dan bersih

ada berapa jari kakimu jari kaki kita ada sepuluh berarti jumlah kuku jari kaki juga ada sepuluh kebersihan kuku jari kaki juga harus selalu dijaga semua kukunya harus bersih dan pendek



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.4 kuku jari kaki pendek dan bersih

semua kuku jari tangan dan kaki harus pendek dan bersih lalu bagaimana cara memotong dan membersihkan kuku jari kita ayo kita pelajari satu per satu

► *cara menjaga kebersihan kuku*

agar kuku kita pendek dan bersih harus kita potong secara rutin potonglah kuku seminggu sekali dengan alat pemotong kuku atau dengan gunting kecil



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.5 alat alat untuk menjaga kebersihan kuku

bagaimana cara memotong kuku apakah kamu sudah bisa memotong kuku sendiri jika kamu belum bisa jangan malu meminta bantuan baik kepada orang tuamu atau kakakmu yang sudah besar



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.6 ibu membantu memotong kuku

memotong kuku harus hati hati perlu ketelitian untuk memotongnya agar jari kita tidak terluka

setelah kuku kita dipotong lebih baik dirapikan lagi dengan menggunakan alat kikir yang biasanya juga terdapat pada alat pemotong kuku kuku dikikir setelah dipotong agar bekas potongan kuku jadi halus lagi dan tidak tajam



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.7 ibu mengikir kuku jari

selain harus dipotong pendek kuku kuku jari kita harus dijaga kebersihannya caranya dengan rajin mencuci baik cuci tangan maupun cuci kaki gunakan air bersih dan sabun agar benar benar bersih dari kotoran dan kuman



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.8 tangan dan kaki harus rajin dicuci

kapan tangan dan kakimu harus dibersihkan
tangan harus dicuci setelah beraktivitas
serta sebelum dan sesudah makan
adapun kaki harus dicuci setelah beraktivitas
pulang dari berpergian dan sebelum tidur

► **akibat kuku tidak bersih**

kuku yang tidak bersih
adalah kuku yang panjang dan kotor
saat makan kadang kita tidak pakai sendok
jadi kuku yang panjang dan kotor
bisa menyebabkan sakit diare
karena mengandung kuman bibit penyakit
yang menyebabkan sakit perut
adapun kuku jari kaki yang kotor
bisa menimbulkan bau tak sedap
dan tempat bersarang bibit penyakit



sumber dokumentasi penerbit

*gambar 5.9 kuku tangan kotor dan panjang
bisa menyebabkan sakit diare*



sumber dokumentasi penerbit

*gambar 5.10 sakit perut tidak
mengenakkan*

● **menjaga kebersihan kulit**

mengapa kulit harus dijaga kebersihannya
bagaimana cara menjaga kebersihan kulit

setiap hari kita selalu beraktivitas di dalam dan di luar rumah badan kita jadi berkeringat debu debu gampang menempel yang membuat badan jadi kotor dan bau jadi badan harus selalu dibersihkan agar bebas dari kuman dan bau badan bau badan bisa membuat kita tidak nyaman bergaul dengan orang lain

kulit badan dibersihkan dengan cara rajin mandi mandi dianjurkan dua kali sehari pada pagi dan sore hari saat mandi pakailah sabun mandi dan air yang bersih dengan mandi kotoran akan hilang tubuh terasa segar dan wangi adapun cara membersihkan kulit kepala dengan keramas dua kali seminggu



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.11 anak sedang mandi

selain dengan mandi kesehatan kulit dapat dijaga dengan memakai handuk dan pakaian milik sendiri atau tidak bergantian dengan orang lain kulit yang tidak dijaga kebersihannya dapat terserang penyakit kulit misalnya panu kudis dan kutu air yang dapat menyebabkan gatal gatal sehingga mengganggu kenyamanan kita

imunisasi

apakah kamu pernah mendengar imunisasi
apakah yang dimaksud imunisasi
pada umumnya hewan dan manusia
punya kemampuan melawan berbagai penyakit
yang dikenal sistem kekebalan tubuh
namun ada juga saatnya
manusia memperoleh kekebalan buatan
dengan pemberian imunisasi

dalam ensiklopedi dikatakan
imunisasi adalah suatu cara
pemberian perlindungan tubuh
agar kebal terhadap penyakit
dengan memasukkan vaksin
ke dalam tubuh manusia
tujuan pemberian imunisasi
untuk menurunkan angka kematian
dan kebal terhadap penyakit
adapun cara pemberian imunisasi
dengan disuntik atau diteteskan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.12 pemberian imunisasi pada bayi

berikut ini contoh imunisasi

- bcg untuk mencegah penyakit tbc
- polio untuk mencegah kelumpuhan
- tt agar kebal terhadap tetanus
- campak untuk mencegah penyakit campak
- dpt agar kebal dari difteria pertusis dan tetanus
- hepatitis agar tahan dari penyakit hepatitis

imunisasi diberikan kepada

- bayi usia 0 sampai 11 bulan
- anak kelas 1 dan 6 sd
- calon pengantin wanita
- wanita usia subur dan ibu hamil

tugas

ayo kita bertanya

cobalah bertanya pada ayah atau ibumu imunisasi apa saja yang telah diberikan sejak kamu lahir sampai sekarang tanyakan juga manfaatnya bagimu jika perlu lihatlah pada kms mu yang mungkin masih tersimpan karena dalam kartu menuju sehat terdapat jadwal pemberian imunisasi

rangkuman

kuku jari tangan dan kaki harus selalu dijaga kebersihannya caranya dengan memotong kuku seminggu sekali dan rajin mencuci kaki dan tangan agar kuku jadi pendek dan bersih kuku tangan yang panjang dan kotor bisa menyebabkan sakit diare

kebersihan kulit badan bisa dijaga dengan mandi
mandi dengan sabun mandi dan air yang bersih
mandi sebaiknya dua kali sehari
adapun kulit kepala dapat dibersihkan
dengan keramas dua kali seminggu
imunisasi diberikan agar tubuh kita
kebal terhadap penyakit tertentu
imunisasi sangat penting bagi kesehatan
jadi tidak boleh ditinggalkan



refleksi

jika kamu sudah memahami bab ini
berarti kamu sudah bisa mempraktikkan
menjaga kebersihan kuku dan kulit
serta memahami pentingnya imunisasi
namun jika kamu belum paham
ulangi belajar bab ini dari awal

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 kuku jari kaki ada
a lima b sepuluh c dua puluh
- 2 kuku jari tangan harus bersih dan
a pendek b panjang c dikutek

- 3 menjaga kebersihan diri itu ... penting
a sedikit b tidak c sangat
- 4 kuku jari yang panjang harus
a dipotong b dihias c dibiarkan
- 5 kulit badan dibersihkan dengan
a dibasuh b dilap c mandi
- 6 agar bersih kita keramas pakai
a detergen b sampo c sabun
- 7 habis mandi badan terasa
a pegal b segar c sakit
- 8 manfaat imunisasi untuk ... tubuh
a kebersihan b kekebalan c keindahan
- 9 imunisasi tt agar kebal dari penyakit
a cacar b tuberkulosis c tetanus
- 10 imunisasi diberikan dengan disuntikkan dan
a diteteskan b diminum c dioleskan

◆ ***mari menjawab pertanyaan dengan tepat***

- 1 bagaimana cara menjaga kebersihan kuku
- 2 bagaimana cara menjaga kesehatan kulit
- 3 apa akibat tidak menjaga kebersihan kulit kepala
- 4 mengapa kita harus diimunisasi
- 5 penyakit apa yang bisa dicegah dengan imunisasi

◆ ***mari praktikkan kegiatan berikut***

bawalah alat pemotong kuku atau gunting kecil
praktikkan cara memotong kuku di sekolah
lakukan dengan pengawasan dan bimbingan gurumu

bab

6

permainan dan olahraga

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- permainan jalan dan lari
- permainan loncat dan lompat
- meniru gerak binatang
- permainan kelompok
- permainan memutar
- permainan menekuk
- permainan mengayun
- permainan menangkap

pada sore hari di rumah
apa yang kamu lakukan
apakah kamu hanya berdiam diri saja
sore hari bisa diisi dengan bermain
bersama teman teman sebaya
agar kamu kenal dan bisa akrab
dengan anak anak tetangamu



sumber akumassa.files.wordpress.com [8 juni 2009]

gambar 6.1 anak anak bermain bersama

pada bab ini kita akan belajar mengenai permainan dan olahraga setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

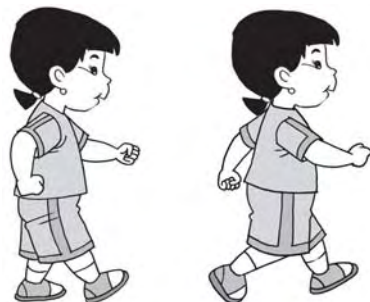
- permainan jalan lari dan lompat
- permainan memutar mengayun dan menekuk
- permainan menangkap benda

permainan jalan lari dan lompat

gerak jalan lari dan lompat telah dipelajari pada bab 1 sekarang kita akan belajar permainan yang memadukan ketiga gerak dasar tersebut

agar lebih lincah dan tangkas kita belajar dulu gerakan dasar dengan berjalan berbelok belok serta jalan biasa dan jalan cepat jalan berbelok belok dilakukan dengan jalan ke berbagai arah

gerak jalan ada bermacam macam contohnya jalan biasa dan jalan cepat jalan biasa adalah jalan santai jalan cepat dengan langkah cepat dan ayunan tangan yang cepat



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.2 jalan biasa dan jalan cepat

setelah kita belajar gerak dasar ayo kita mulai belajar permainan

● menirukan gerakan binatang

▶ menirukan kuda sedang lari

gerak meniru kuda berlari dilakukan dengan bebas boleh lari ke berbagai arah dengan berbagai gerak lari boleh dengan loncat loncat atau lari bolak balik boleh juga lari mengangkat paha



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.3 gerak meniru kuda berlari

▶ lari menirukan gerakan kelinci

apakah kamu suka kelinci bagaimana kelinci bergerak kelinci yang sedang berlari kedua tangan dan kakinya bergerak berganti ganti kelihatannya seperti meloncat lihatlah pada gambar

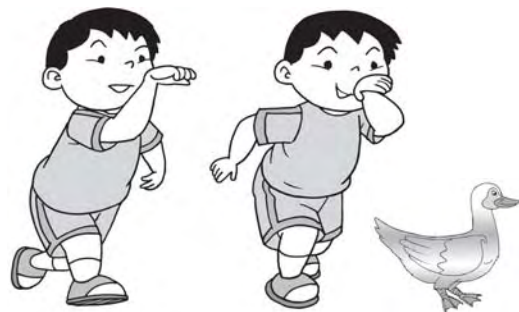


sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.4 gerak meniru kelinci lari

▶ lari menirukan itik

pernahkah kamu melihat itik bagaimana cara itik berlari lari itik tidak bisa cepat jika kamu ingin meniru lari itik caranya badan dicendungkan lutut ditekuk sedikit tangan bebas berekspresi



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.5 gerak meniru itik berlari

► *menirukan burung terbang*

burung terbang di angkasa
sukakah kamu melihatnya
sekarang kita akan belajar
meniru gerak burung terbang
arah kaki boleh bebas
langkahnya juga boleh bebas
lengan lurus ke samping
gerakkan lenganmu naik turun
seperti sayap burung terbang



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.6 gerak meniru burung terbang

► *menirukan katak meloncat*

cara meniru katak meloncat
sikap jongkok seperti katak
kedua tangan bertumpu di tanah
pandangan ke depan
mendengar aba aba mulai
lalu meloncat seperti katak
latihan meloncat seperti katak
lakukan dengan berulang ulang



sumber dokumentasi penerbit

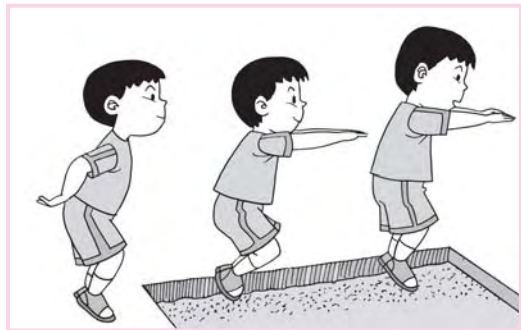
gambar 6.7 gerak meniru katak meloncat

● *permainan melompat dan meloncat*

gerak loncat dan lompat
bisa dilakukan dengan berbagai permainan
lompat adalah bergerak dengan menumpu 1 kaki
adapun loncat adalah gerakan melompat
dengan dua kaki bersamaan
ayo kita pelajari contoh permainannya

► *meloncat ke bak pasir*

permainan loncat ke bak pasir dimulai dari gerak lari setelah sampai garis batas tolakkan kedua telapak kaki bagian depan sampai ibu jari mendarat dengan kedua kaki gerak lengannya menyesuaikan

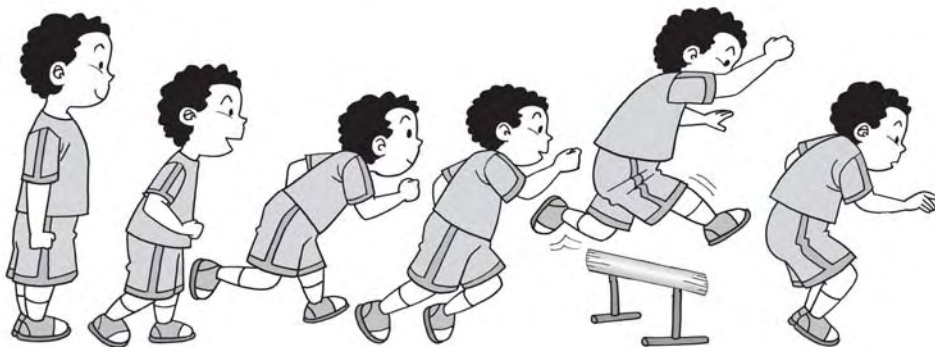


sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.8 meloncat ke bak pasir

► *melompat melewati rintangan*

melompat melewati rintangan lebih susah karena di depan ada rintangan kamu harus lebih hati hati tidak boleh terkena rintangan kamu harus menolak kuat kuat waktu mendarat lutut mengeper tidak boleh kaku biar tidak sakit jika kamu menyentuh rintangan coba ulangi sekali lagi jangan takut untuk mencoba



sumber dokumentasi penerbit

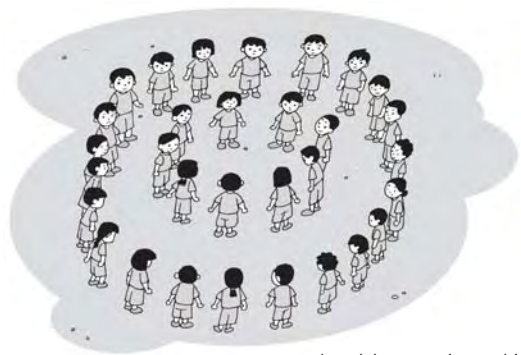
gambar 6.9 melompat melewati rintangan

● contoh permainan kelompok

permainan akan lebih menyenangkan jika dilakukan dengan teman teman ayo kita pelajari beberapa contohnya

▶ *permainan mencari pasangan*

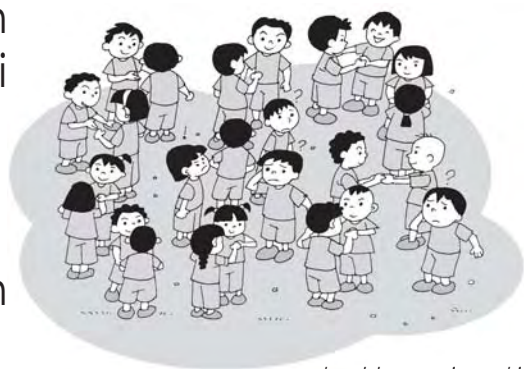
cara bermain permainan ini dengan membuat dua lingkaran lingkaran besar dan kecil lingkaran kecil ada di dalam setelah terbentuk dua lingkaran anak anak berjalan pelan dalam lingkaran masing masing dengan arah berlawanan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.10 anak anak membentuk 2 lingkaran

anak lingkaran luar jalan ke kanan anak lingkaran dalam jalan ke kiri setelah ada aba aba peluit semua anak berhenti berjalan dan lari mencari pasangan anak yang tidak dapat pasangan mendapat hukuman menyanyi



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.11 anak anak mencari pasangan

▶ *permainan hitam hijau*

permainan hitam hijau bertujuan melatih ketangkasan dan kecepatan gerakmu adapun cara memainkan permainan ini

dengan membuat dua regu regu hitam dan regu hijau setiap regu berdiri berbaris membelakangi regu lainnya setiap regu bersiap siap mendengar perintah pak guru



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.12 setiap regu berbaris saling membelakangi

jika pak guru menyebut hitam maka regu hitam lari dikejar regu hijau dan jika pak guru menyebut hijau maka regu hijau lari dikejar oleh regu hitam lakukan permainan dengan tertib



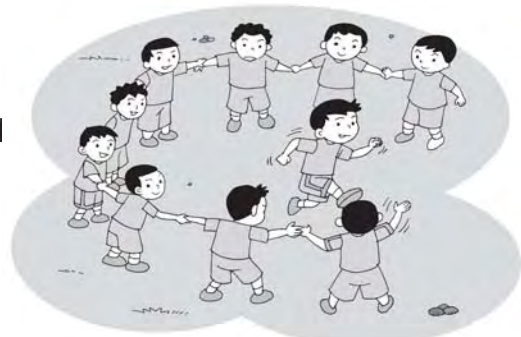
sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.13 ada regu yang lari dan mengejar

► *permainan menjala ikan*

permainan menjala ikan dimainkan 2 regu regu penjala dan regu ikan salah satu anggota regu ikan berada di tengah lingkaran dikelilingi oleh regu penjala dan regu ikan yang saling berpegangan ikan yang berada di tengah harus bisa lolos dari kepungan melalui rangkaian tangan yang terlepas

jika ikan berhasil meloloskan diri maka regu ikan yang menang jika ikan tertangkap regu penjala saat akan meloloskan diri regu penjala pemenangnya lakukan permainan ini dengan hati riang gembira dengan posisi bergantian antara regu ikan dan penjala



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.14 permainan menjala ikan

permainan memutar mengayun dan menekuk

gerak memutar mengayun dan menekuk bisa digunakan dalam beberapa permainan misalnya permainan lompat tali permainan melompat sambil berputar dan permainan engklek ayo kita pelajari caranya

● lompat tali perorangan

lompat tali melatih daya tahan cara melompat tali perorangan berdiri tegak kedua kaki rapat tangan memegang ujung tali letakkan tali di belakang badan putar tali dari belakang badan sebelum tali menyentuh tanah kaki melompati tali cobalah sampai kamu bisa



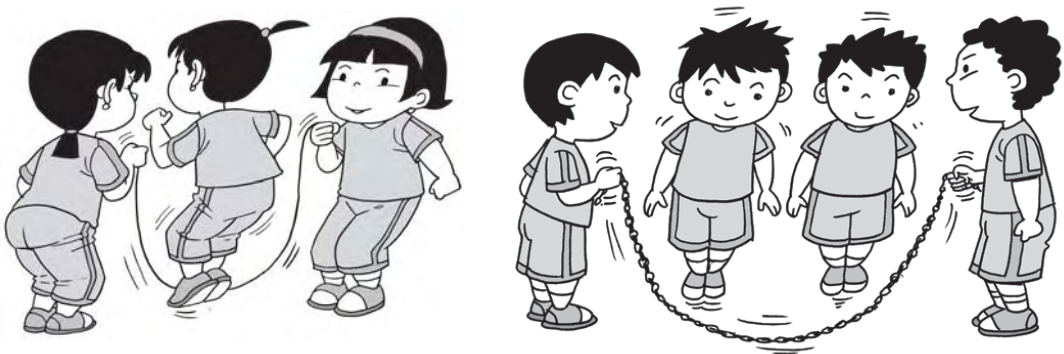
sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.15 lompat tali perorangan

● lompat tali beregu

agar lebih ramai dan menyenangkan lompat tali bisa dilakukan beregu permainan ini bisa melatih kekompakan dan kerja sama dengan teman

lompat tali beregu bisa dimainkan dengan tiga empat atau lima orang tergantung kemampuan kamu awalnya dua anak memegang ujung tali anak yang lain berbaris di samping lalu tali diputar pelan satu per satu anak mencoba masuk ke dalam putaran tali itu gerakannya sama dengan lompat perorangan semakin lama putaran tali dipercepat



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.16 lompat tali beregu

● permainan engklek

engklek adalah gerak berjalan dengan menggunakan satu kaki

buatlah kotak seperti pada gambar ukuran lebar per kotak 50 cm ukuran panjang juga 50 cm engkleklah dengan kaki kiri di kotak 6 istirahat sejenak engklek dengan kaki kanan kembali ke tempat semula lakukan bergantian sesuai urutan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.17 permainan engklek

● permainan meloncat dan berputar

gerak meloncat bisa digabungkan dengan gerakan berputar caranya berdiri tegak kaki rapat tangan dilipat di samping dada loncat di tempat 3 hitungan hitungan ke 4 berputar ke kiri lalu loncat di tempat lagi dan berputar ke arah kanan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.18 permainan meloncat dan berputar

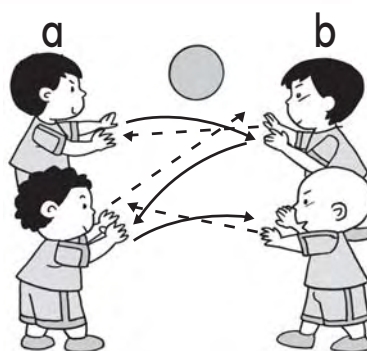
permainan menangkap benda

benda apa saja yang bisa ditangkap semua benda yang berwujud bisa ditangkap contohnya bola mangga dan bendera

● lempar tangkap bola beregu

permainan ini dimainkan secara berkelompok usahakan jumlah pemainnya genap misalnya 4 6 8 dan seterusnya

buatlah dua kelompok a dan b yang saling berhadapan lakukan lempar tangkap bola dengan arah seperti pada gambar bola tidak boleh jatuh kelompok yang menjatuhkan bola dianggap kalah



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.19 lempar tangkap bola beregu

● melompat dan menangkap sapu tangan

cara melakukan permainan ini pak guru berdiri di bak pasir dengan memegang sapu tangan anak-anak berbaris ke belakang satu per satu lari ke depan setelah sampai depan bak pasir lompat menangkap sapu tangan lakukan secara bergiliran



sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.20 melompat dan menangkap sapu tangan

tugas

sekarang coba kamu praktikkan permainan-permainan berikut ini

- permainan meniru lari binatang
- permainan lempar tangkap bola beregu
- permainan melompati rintangan
- permainan mencari pasangan

lakukan permainan ini bersama teman-temanmu mintalah bantuan gurumu untuk mengawasi dan mengatur permainannya

rangkuman

agar olahraga dapat lebih menyenangkan bisa dilakukan dalam bentuk permainan contohnya meniru berbagai gerak binatang seperti kuda kelinci itik burung dan katak gerak loncat dan lompat ada berbagai macam seperti meloncat ke bak pasir dan melompat melintasi rintangan

olahraga bisa dijadikan permainan berkelompok seperti permainan mencari pasangan permainan hitam hijau dan menjala ikan gerak memutar mengayun dan menekuk bisa dilakukan dengan lompat tali baik perorangan maupun berkelompok adapun gerak menangkap benda bisa dimainkan dengan permainan lempar tangkap bola dan menangkap sapu tangan



refleksi

apakah kamu sudah bisa mempraktikkan permainan dalam bab ini jika kamu sudah bisa maka kekuatan daya tahan dan kelincahanmu akan dapat terlatih namun jika kamu belum memahaminya silakan belajar dari awal lagi

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 tidak curang dalam bermain berarti
a bijaksana b adil c jujur
- 2 contoh permainan berkelompok adalah
a permainan hitam hijau
b permainan balap karung
c permainan holahop
- 3 permainan yang tidak terdapat gerak lompat adalah
a lompat tali
b balap karung
c mencari pasangan
- 4 lari meniru lari itik badan di
a bungkukkan b tegakkan c cendungkan
- 5 meniru kodok lompat badan
a bertumpu di tanah
b diangkat ke atas
c di samping badan
- 6 lompat dan mendarat di bak pasir dengan
a badan b satu kaki c dua kaki
- 7 olahraga beregu dapat melatih
a kedisiplinan b kekompakan c kekuatan
- 8 permainan hitam hijau bertujuan melatih
a ketangkasan dan kecepatan
b kekuatan dan kelincahan
c kerja sama

- 9 dalam lompat menangkap sapu tangan
sapu tangan dipegang oleh
a teman b guru c orang tua
- 10 melompat pada waktu tali ... menyentuh tanah
a belum b baru c sudah

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

- 1 apakah manfaat kerja sama dalam permainan
- 2 silakan menyebutkan contoh permainan beregu
- 3 bagaimana cara meniru lari kelinci
- 4 lompat tali dapat melatih apa
- 5 silakan menyebutkan binatang yang dapat meloncat

◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	olahraga permainan sangat menyenangkan			
2	lompat dan loncat dapat membuat cedera			
3	olahraga harus dengan pengawasan guru			
4	aku sangat suka pelajaran olahraga			
5	dengan teman tidak boleh bermusuhan			

bab

7

sikap tubuh dalam berbagai posisi

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- sikap tubuh
- duduk bersila dan selonjor
- duduk bersimpuh
- duduk di kursi
- berbaring telentang
- berbaring telungkup
- berbaring miring
- sikap jalan dan lari

bagaimana sikapmu ketika duduk
tahukah kamu bahwa sikap badan
dapat memengaruhi bentuk tubuhmu



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.1 sikap duduk membungkuk bisa memengaruhi susunan tulang

jika kamu suka duduk membungkuk
lama lama punggungmu bisa membungkuk
makanya bersikaplah dengan benar

pada bab ini kita akan belajar sikap tubuh dalam berbagai posisi setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- sikap tubuh saat duduk
- sikap tubuh saat berbaring
- sikap tubuh saat jalan dan lari

sikap tubuh dalam posisi duduk

apakah yang dimaksud duduk menurut kamus besar bahasa indonesia duduk adalah meletakkan tubuh dengan bertumpu pada pantat sikap duduk bermacam macam ada duduk di lantai ada juga duduk di kursi ayo kita pelajari bersama

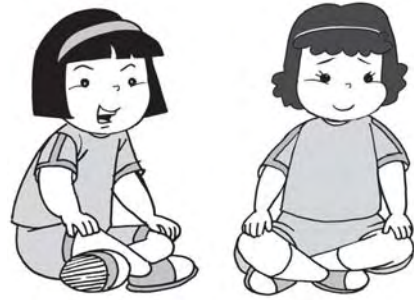
● **sikap duduk di lantai**

apakah kamu suka duduk di lantai orang menyebutnya duduk lesehan duduk di lantai biasanya dilakukan saat ada acara atau pertemuan misalnya arisan atau acara ulang tahun bagaimana sikap duduknya yang baik ayo kita belajar caranya

▶ **duduk bersila**

duduk bersila adalah sikap duduk dengan kaki terlipat bersilang di depan

duduk bersila dilakukan dengan duduk tegak kedua bahu datar tegakkan kepala dan badanmu pandangan lurus ke depan seluruh sendi jangan kaku kedua kaki disilangkan di depan letakkan tangan di atas lutut



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.2 duduk bersila

► *duduk selonjor*

selonjor adalah sikap duduk dengan kedua kaki diluruskan ke depan

cara melakukan gerakan ini lakukan posisi duduk tegak luruskan kedua kakimu ke depan jaga agar kakimu tetap lurus luruskan lengan di samping badan badan rileks atau tidak kaku



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.3 duduk selonjor

► *duduk bersimpuh*

bersimpuh adalah cara duduk dengan kedua kaki dilipat ke belakang untuk tumpuan berikut ini cara melakukannya lipat kedua kakimu ke belakang lalu dudukilah telapak kakimu kedua tangan di atas paha ulangi sampai kamu bisa



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.4 duduk bersimpuh

● sikap duduk di kursi

kursi adalah tempat duduk yang berkaki jadi saat duduk di kursi berarti kita duduk di atas dengan kaki berjantai ke bawah ada bermacam macam sikap duduk tergantung kegiatan yang dilakukan

▶ *duduk di kursi tanpa sandaran*

cara duduk di kursi tanpa sandaran adalah sebagai berikut tegakkan badan punggung lurus pandangan ke depan semua sendi tidak boleh kaku kedua kaki menapak di lantai tangan diletakkan di paha



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.5 duduk di kursi tanpa sandaran

▶ *duduk di kursi sambil menulis*

saat duduk sambil menulis jarak mata dengan buku kira kira 30 sentimeter duduklah dengan badan tegak semua sendi jangan kaku kedua kaki menapak di lantai kepala dan muka tidak miring pandangan mata ke buku dada tidak menyentuh meja



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.6 duduk di kursi sambil menulis

► *duduk di kursi sambil membaca*

ketika duduk sambil membaca letakkan tanganmu di atas meja dada jangan menyentuh meja kepada tidak miring pandangan ke buku bacaan jarak mata dengan buku kira kira 30 sentimeter adapun letak buku sejajar meja kedua kaki menapak di lantai



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.7 duduk di kursi sambil membaca

► *duduk di kursi dengan bersandar*

cara duduk bersandar di kursi adalah sebagai berikut duduklah dengan posisi tegak pandangan ke depan keadaan punggung lurus dan bersandarlah pada kursi semua sendi tidak kaku kedua kaki menapak di lantai



sumber dokumentasi penerbit

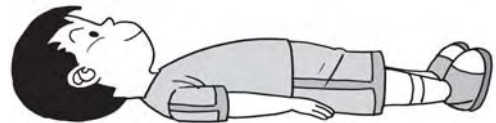
gambar 7.8 duduk bersandar di kursi

sikap tubuh dalam posisi berbaring

bagaimanakah posisi berbaring itu berbaring sama dengan tidur tiduran dengan badan diluruskan di pembaringan berbaring bisa dilakukan di beberapa tempat seperti lantai atau tempat tidur ayo kita belajar gerakan berbaring

● berbaring telentang

apakah berbaring telentang itu telentang adalah sikap berbaring bagian dada menghadap atas rebahkan badanmu di matras dengan bagian dada di atas kaki lurus menempel di lantai lengan lurus di samping badan pandangan mata ke atas

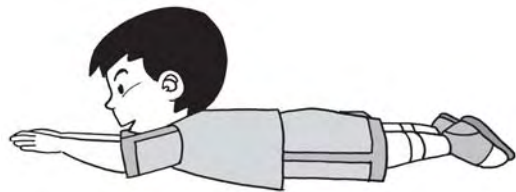


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.9 berbaring telentang

● berbaring terlungkup

telungkup disebut juga tengkurap telungkup adalah sikap berbaring dengan bagian perut di bawah kedua kaki lurus ke belakang telapak kaki menghadap belakang kedua tangan lurus ke depan kepala sedikit diangkat pandangan mata ke depan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.10 berbaring terlungkup

● berbaring miring ke kiri

miring disebut juga condong cara berbaring miring ke kiri tubuh sebelah kiri di bawah kaki kiri di bawah dan lurus kaki kanan di atas kaki kiri lengan kanan di atas paha lengan kiri sebagai tumpuan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.11 berbaring miring ke kiri

● berbaring miring ke kanan

cara berbaring miring ke kanan adalah sebagai berikut
kanan tubuh ada di bawah
lengan kanan sebagai tumpuan
lengan kiri di atas paha kiri
kaki kanan di bawah lurus
kaki kiri di atas kaki kanan



sumber dokumentasi penerbit

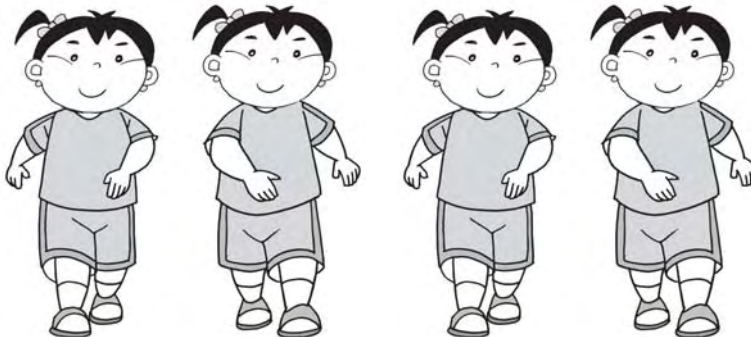
gambar 7.12 berbaring miring ke kanan

👉 sikap tubuh dalam posisi berjalan

saat berjalan tubuh kita harus benar
agar tidak mudah capek dan enak dilihat
ayo kita pelajari caranya

● sikap berjalan ke depan

berjalan itu mudah hanya melangkahkan kaki
tapi harus dilakukan dengan benar
badan harus tegak pandangan ke depan
perut rata dengan dada
kedua lengan mengayun di samping badan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.13 sikap jalan ke depan

● sikap berjalan ke samping kanan

berjalan ke samping kanan
angkat kaki kanan dahulu
lalu langkahkan ke kanan
kemudian angkat kaki kiri
dan langkahkan ke kanan
pandangan lurus ke depan
jaga agar badan tetap tegak

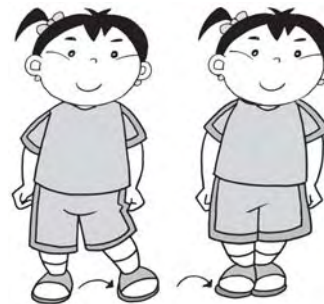


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.14 sikap jalan ke samping kanan

● sikap berjalan ke samping kiri

saat berjalan ke samping kiri
angkat kaki kiri dahulu
lalu langkahkan ke samping kiri
kemudian angkat kaki kanan
dan langkahkan ke kiri
pandangan lurus ke depan
badan tetap tegak

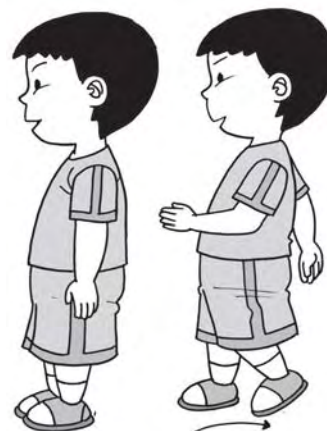


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.15 sikap jalan ke samping kiri

● sikap berjalan ke belakang

berjalan ke arah belakang
disebut juga jalan mundur
melakukannya harus hati hati
karena kita tidak melihat
apa yang ada di belakang kita
langkahkan kaki kirimu dahulu
lalu angkat kaki kanan
posisi badan tetap tegak
ayunkan kedua lenganmu
seirama langkah kaki

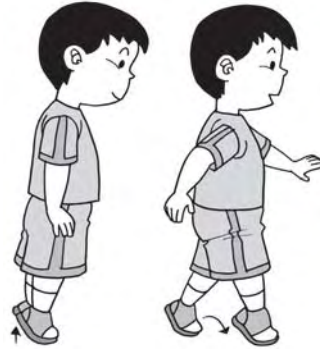


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.16 sikap jalan ke belakang

● sikap berjalan dengan ujung kaki

berjalan dengan ujung kaki disebut juga berjalan jinjit angkat kedua tumitmu ke atas sehingga bertumpu pada ujung kaki lengan menjaga keseimbangan melangkah pelan pelan bergantian lakukan jalan jinjit berkelompok menempuh jarak 10 meter

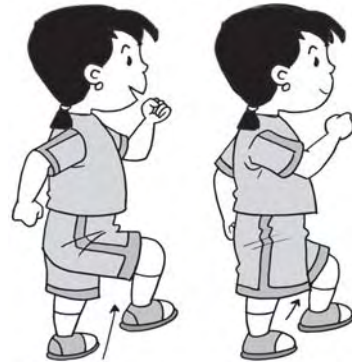


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.17 sikap jalan dengan ujung kaki

● sikap berjalan di tempat

latihan jalan di tempat akan lebih bersemangat dengan aba aba satu ... dua ... satu ... dua angkat paha rata air lengan diayun ke arah dagu pandangan tetap ke depan lakukan jalan di tempat



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.18 sikap jalan di tempat

👉 sikap tubuh dalam posisi berlari

setiap orang pasti pernah berlari tapi berlari harus dilakukan dengan benar agar gerakan kita berirama dan tidak membuang banyak tenaga ayo kita pelajari caranya

● sikap berlari di tempat

saat lari di tempat
sikap badan tegap
pandangan ke depan
tangan dikepalkan di depan dada
kaki kiri dan kaki kanan
melayang dan mendarat bergantian
setiap kali mendarat cepat ditolakkan lagi
lutut sedikit diangkat

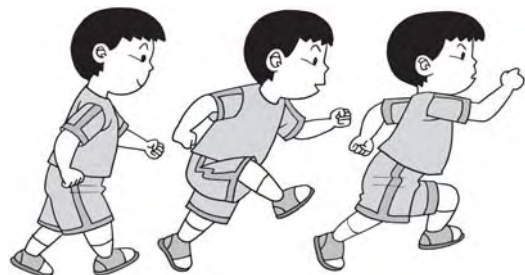


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.19 sikap lari di tempat

● sikap berlari ke depan

saat lari ke depan
badan dicondongkan ke depan
pada waktu lari kaki melayang
saat mendarat di tanah
kaki cepat ditolakkan
lengan diayun di samping badan
jangan lupa atur pernapasan
agar kamu tidak cepat lelah

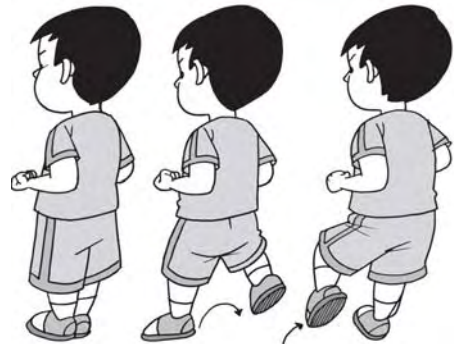


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.20 sikap lari ke depan

● sikap berlari ke samping kanan

saat lari ke samping kanan sikap badan berdiri tegak pandangan lurus ke depan tangan dikepalkan di depan dada kaki badan dan kepala lurus kaki kanan ditolakkan ke kanan dengan cepat dan ringan diikuti dengan kaki kiri

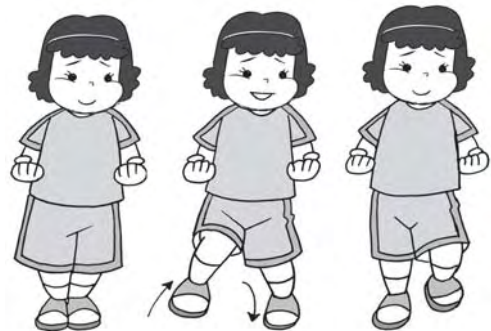


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.21 sikap lari ke samping kanan

● sikap berlari ke samping kiri

saat lari ke samping kiri sikap badan berdiri tegak pandangan mata lurus ke depan tangan dikepalkan di depan dada kaki badan dan kepala lurus kaki kiri ditolakkan ke kiri diikuti dengan kaki kanan

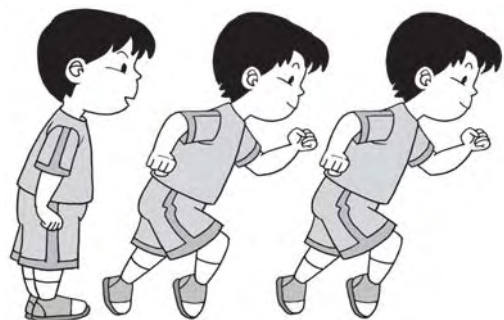


sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.22 sikap lari ke samping kiri

● sikap berlari dengan ujung kaki

tolakan lari dengan ujung kaki dilakukan dengan ujung kaki mirip dengan jalan jinjit ujung kaki yang menapak tanah lakukan gerakan dengan cepat tetap jaga keseimbangan agar kamu tidak terjatuh



sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.23 sikap lari dengan ujung kaki

tugas

isilah titik titik di bawah ini

- 1 duduk membungkuk bisa membuat punggung
- 2 agar tulang kuat harus banyak makan
- 3 duduk bersimpuh bertumpu pada
- 4 jalan dengan ujung kaki disebut juga
- 5 dalam lari pernapasan diatur agar

rangkuman

sikap tubuh kita saat beraktivitas
memengaruhi bentuk badan kita
sikap duduk harus dilakukan dengan baik
begitu pula sikap ketika berbaring
sikap tubuh saat bergerak
juga harus dilakukan dengan baik
contohnya saat berjalan dan berlari

refleksi

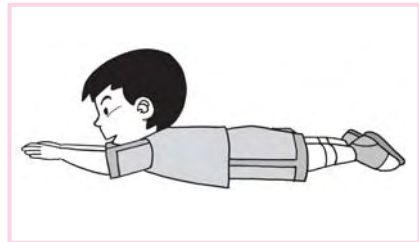
perubahan apa yang kamu alami
setelah belajar materi bab ini
jika kamu telah memahami materinya
kamu sudah dapat mengatur sikap tubuhmu
sehingga susunan tulangmu tetap terjaga
dan kamu tidak mudah lelah

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 sikap tubuh pada posisi diam contohnya
a lari b jalan c duduk
- 2 duduk meluruskan kaki ke depan disebut
a selonjor b bersimpuh c bersila
- 3 ketika duduk bersimpuh posisi kaki
a diluruskan
b dilipat ke depan
c dilipat ke belakang
- 4 gambar di samping posisi duduk
....
a bersimpuh
b bersila
c kangkang
- 5 jarak membaca antara buku dan mata adalah
a 20 cm b 30 cm c 40 cm
- 6 gambar di samping posisi
berbaring
a telentang
b telungkup
c miring
- 7 saat telungkup pandangan mata ke
a bawah b depan c samping



- 8 saat kaki kiri ke depan
tangan kiri diayun ke
 - a samping
 - b depan
 - c belakang
- 9 tolakan saat lari dengan ujung kaki menggunakan
 - a ujung kaki
 - b telapak kaki
 - c tumit
- 10 pada waktu lari kaki
 - a diangkat
 - b melayang
 - c merapat

◆ ***mari menjawab pertanyaan dengan tepat***

- 1 silakan menulis tiga sikap duduk di lantai
- 2 bagaimana cara duduk di kursi sambil menulis
- 3 bagaimana cara berbaring miring ke kanan
- 4 bagaimana sikap yang baik saat berjalan
- 5 mengapa lari harus dilakukan dengan benar

◆ ***mari praktikkan gerakan gerakan berikut***

praktikkan sikap tubuh yang baik pada posisi

- duduk di lantai dan di kursi
- berbaring di matras
- berjalan dan berlari

lakukan kegiatan ini bersama teman temanmu
mintalah gurumu sebagai pembimbing dan pengawas

bab

8

senam lantai sederhana

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- senam lantai sederhana
- gerak pelepasan
- gerak peregangan
- kegiatan pemanasan

apakah kamu tahu yang dimaksud keseleo
mengapa keseleo bisa terjadi
keseleo adalah terkilir atau salah urat
yang bisa terjadi karena melakukan aktivitas
tanpa melakukan pemanasan lebih dulu
kamu tidak mau keseleo bukan
makanya belajarlh pelepasan dan peregangan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.1 melakukan olahraga tanpa pemanasan bisa menyebabkan cedera

pada bab ini kita akan belajar gerakan senam lantai sederhana berupa gerakan senam dengan alat serta gerakan pelepasan dan peregangan setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- gerakan senam dengan alat sederhana
- gerakan pelepasan dan peregangan



senam dengan alat sederhana

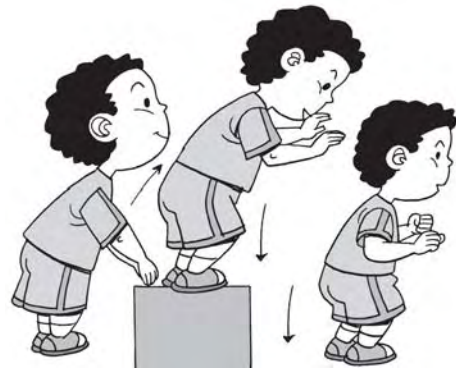
tahukah kamu yang dimaksud senam dalam buku petunjuk olahraga senam dikatakan bahwa senam adalah bentuk latihan tubuh untuk meningkatkan daya tahan kekuatan kelentukan kelincahan koordinasi dan kontrol tubuh senam ada bermacam macam ada senam lantai senam irama senam kesegaran jasmani dan sebagainya

senam bisa dilakukan tanpa alat tapi bisa juga dengan alat alat dalam senam misalnya peti lompat pita gawang dan kuda pelana ayo kita pelajari beberapa senam lantai dengan bantuan alat sederhana

● meloncat di atas kotak

sebagai latihan awal senam lantai kita bisa menggunakan alat kotak kotak yang terbuat dari kayu

cara melakukan gerakan ini sikap awal naik ke kotak tangan menumpu di kotak kedua kaki diangkat bersama lalu berdiri di atas kotak meloncat dari atas peti saat meloncat badan tegak dan kedua kaki rapat lurus saat mendarat dua kaki ngeper



sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.2 meloncat di atas kotak

mintalah gurumu untuk mengawasi jika kamu mengalami kesulitan kamu tinggal minta petunjuk gurumu jangan lupa lakukan gerakan ini bergantian dengan teman temanmu

● meloncati bangku panjang

alat yang digunakan pada gerakan ini adalah bangku panjang yang tidak tinggi seperti terlihat dalam gambar latihan ini melatih kekuatan dan kelincahan

siapkan tiga bangku panjang yang diletakkan berjajar dengan jarak dua meter gerakan awalnya jalan pelan melompati bangku pertama mendarat dengan dua kaki lalu bangku kedua dan ketiga lakukan bergantian dengan teman

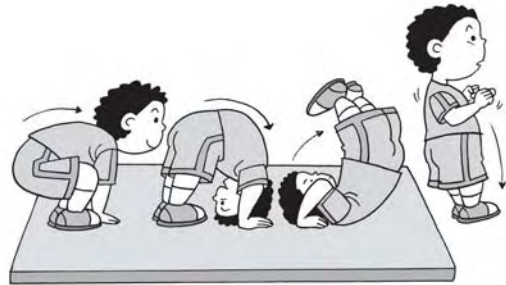


sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.3 meloncati bangku panjang

● berguling ke depan dengan bantuan

sikap awal duduk jongkok
kedua telapak tangan
menempel pada matras
angkat pinggul ke atas
dagu rapatkan ke dada
gulingkan badanmu ke depan
luruskan kedua kakimu



sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.4 guling depan

jika kamu takut melakukannya
mintalah bantuan teman
berikut cara memberikan bantuan
duduk menolak pada kedua lutut
pegang bagian belakang kepala
dorong punggung saat akan duduk
angkat panggul dan tempatkan
tangan di sisi kedua paha
bantulah menekuk kepala
dan menempatkan di lantai
di antara kedua lengan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.5 guling ke depan dengan bantuan teman

👉 peregangan dan pelepasan

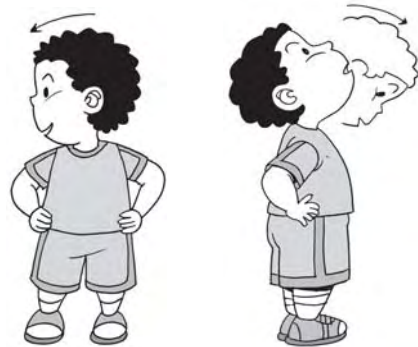
peregangan dan pelepasan termasuk pemanasan
pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan
pemanasan berguna menaikkan suhu badan
melancarkan pernapasan dan melemaskan badan
serta menyiapkan badan untuk bergerak
sehingga kita tidak mudah mengalami cedera

gerakan pelepasan dan peregangan dapat langsung kita rasakan manfaatnya pelepasan membuat badan kita mudah dilentukkan atau tidak kaku gerakan peregangan dapat melepaskan penat contoh gerakannya adalah

- meluruskan kaki tangan dan badan
- mengulurkan tangan atau kaki

● peregangan dan pelepasan otot leher

ayo melatih otot leher diawali dengan kedua kaki kangkang tangan memegang pinggang gelengkan kepala ke kiri 2 kali lalu gelengkan ke kanan 2 kali tundukkan kepala 2 kali dan tengadahkan kepala 2 kali lakukan dalam 2 x 8 hitungan

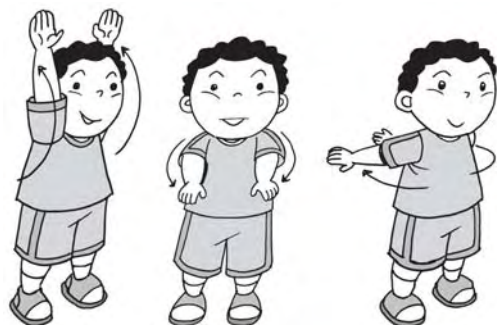


sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.6 peregangan dan pelepasan otot leher

● peregangan dan pelepasan otot lengan

berdiri tegak kaki sedikit dibuka gerakan dilakukan dalam 2 hitungan dorong lengan ke atas kembali ke posisi awal dorong lengan ke depan kembali ke posisi awal dorong lengan ke belakang kembali ke posisi awal lakukan dalam 2 x 6 hitungan

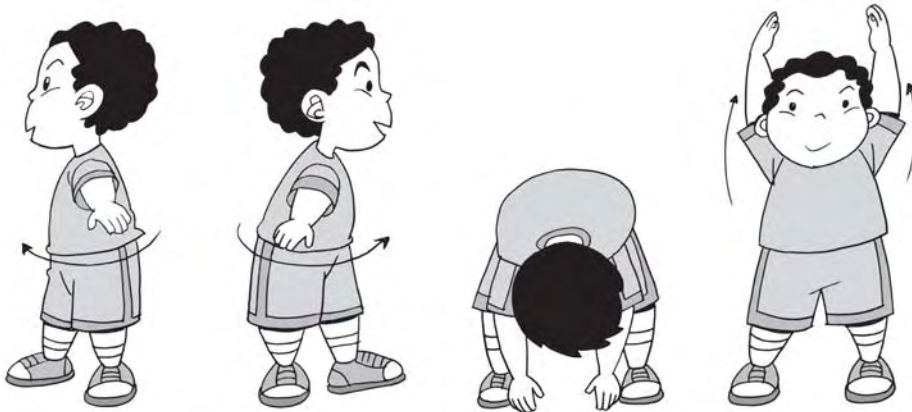


sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.7 peregangan dan pelepasan otot lengan

● peregangan dan pelepasan otot pinggang

latihlah otot pinggangmu dengan cara berikut
berdiri tegak kedua kaki kangkang
kedua lengan direntangkan ke samping
pandangan ke depan
liukkan badan ke kiri 2 kali
liukkan badan ke kanan 2 kali
bungkukkan badan ke depan 2 kali
lentangkan badan ke belakang 2 kali
lakukan dalam 2 x 8 hitungan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.8 peregangan dan pelepasan otot pinggang

● peregangan dan pelepasan otot kaki

ayo kita belajar melatih otot kaki
sikap awal duduk selonjor
luruskan kaki kanan ke samping kanan
tangan kanan menyentuh ujung kaki kanan
tahan posisi ini dalam 4 hitungan
lalu kembali ke posisi semula

luruskan kaki kiri ke samping kiri
tangan kiri menyentuh ujung kaki kiri
tahan posisi ini dalam 4 hitungan
lakukan dalam 2 x 8 hitungan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.9 peregangan dan pelepasan otot kaki

tugas

coba kamu praktikkan gerakan gerakan ini

- melompati 3 bangku panjang
- berguling ke depan dengan bantuan
- peregangan dan pelepasan otot otot

lakukan dengan bimbingan gurumu

rangkuman

senam adalah latihan untuk meningkatkan daya tahan kekuatan kelenturan kelincahan koordinasi dan kontrol tubuh senam dilakukan dengan alat dan tanpa alat senam yang dilakukan dengan alat contohnya melompat di atas kotak melompati bangku panjang dan berguling ke depan dengan bantuan

peregangan dan pelepasan termasuk pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan agar kita terhindar dari kemungkinan cedera peregangan dan pelepasan bisa dilakukan untuk melatih otot leher otot tangan otot pinggang dan otot kaki



refleksi

perubahan apa yang kamu dapatkan setelah mempelajari bab ini apakah kamu sudah bisa mempraktikkan gerakan gerakan dalam bab ini apakah kamu sudah merasakan manfaatnya jika belum bisa pelajarialah lagi bab ini

latihan

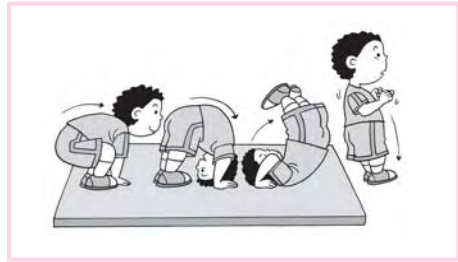
ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 sebelum olahraga sebaiknya melakukan
 - a pendinginan
 - b pemanasan
 - c makan nasi
- 2 melompat di atas kotak melatih otot
 - a kaki
 - b tangan
 - c badan

3 gerak guling ke depan menggunakan alat

- a matras
- b peti
- c tikar



4 tiga bangku panjang diletakkan dengan

- a berhimpitan
- b bertumpukan
- c diberi jarak

5 pada waktu berguling badan harus

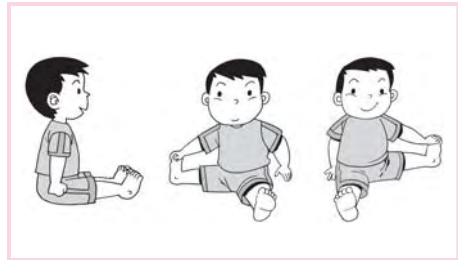
- a tegang
- b kaku
- c lentur

6 peregangan otot tangan dengan gerakan

- a melempar
- b menangkap
- c mendorong

7 gambar di samping untuk melatih

- a otot punggung
- b otot leher
- c otot kaki



8 saat peregangan otot leher tangan memegang

- a pinggang
- b kepala
- c punggung

9 latihan untuk otot pinggang dilakukan dalam ... hitungan

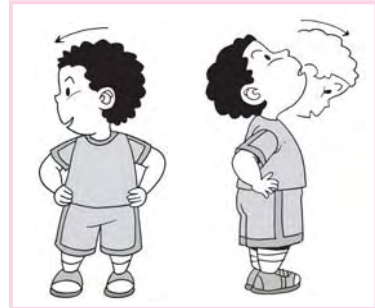
- a 1 x 8
- b 2 x 8
- c 2 x 6

10 lari lari di tempat untuk

- a kelenturan
- b kelincihan
- c pemanasan

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

- 1 silakan menyebutkan contoh senam lantai
- 2 mengapa kita harus percaya diri dalam berolahraga
- 3 bagaimana sikap awal berguling ke depan
- 4 apa manfaat pemanasan sebelum olahraga
- 5 bagaimana cara meregangkan dan melemaskan otot leher



◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	olahraga harus hati hati agar tidak cedera			
2	senam dilakukan kalau sempat saja			
3	senam lantai hanya cocok untuk cowok			
4	lebih menyenangkan senam diringi musik			
5	kepada orang tua harus hormat			

bab

9

senam irama

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- senam irama
- senam irama berpasangan
- senam irama perorangan
- senam irama berkelompok

apa yang kamu lakukan saat sedih
apakah kamu menangis atau murung
bersedih hati tidak baik untuk kesehatan
hiburlah diri agar hati jadi gembira
salah satu cara untuk menghibur diri
dengan menari atau senam irama
hatimu jadi senang dan tubuhmu sehat



sumber 1.bp.blogspot.com [10 juni 2009]

gambar 9.1 senam irama bisa menyenangkan hati

pada bab ini kita akan belajar
cara melakukan senam irama
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- senam irama secara perorangan
- senam irama secara berpasangan atau berkelompok



senam irama perorangan

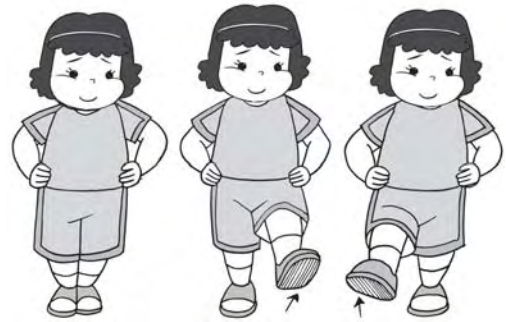
iringan untuk mengiringi senam irama
bisa berupa musik dan lagu
atau bunyi bunyian yang lainnya
dengan melakukan senam irama
kita bisa bergerak dan berdendang
hati pun jadi senang dan riang
badan jadi sehat dan segar

senam irama yang dilakukan sendirian
disebut senam perorangan atau individu
senam ini bisa dilakukan sendiri di rumah
mari kita pelajari beberapa gerakannya

● melangkah mengikuti irama

agar gerakan indah dan serasi
gerakan harus sesuai dengan irama
sebelum menggunakan alat musik
coba iramanya dengan hitungan
berikut ini cara melangkah mengikuti irama
berdirilah tegak tangan di pinggang
kedua kaki rapat
pandangan ke depan

- hitungan 1 dan 2
langkahkan kaki kiri ke depan
tutup dengan kaki kanan
- hitungan 3 dan 4
langkah kaki kanan ke depan
tutup dengan kaki kiri
- hitungan 5 dan 6
seperti hitungan 1 dan 2
- hitungan 7 dan 8
seperti hitungan 3 dan 4



sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.2 melangkah mengikuti irama

● kombinasi gerak kaki dan lengan berirama

kamu bisa menciptakan gerakan sendiri
berkreasi dengan gerakan yang indah
dengan diiringi musik atau lagu



sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.3 kombinasi gerak kaki dan lengan

berikut ini contoh kombinasi gerak
langkah kaki dan ayunan lengan

- dimulai berdiri tegak pandangan ke depan
- sikap awal jalan di tempat
- setelah mendengar aba aba
gerakkan kaki dan lengan

- kaki kiri melangkah ke depan
lengan kanan dilipat di depan dada
lengan kiri diayun ke belakang
badan mengikuti gerak lengan dan kaki
- kaki kanan melangkah ke depan
lengan kiri dilipat di depan dada
lengan kanan diayun ke belakang
- lakukan dengan gerakan memutar
ke kanan dan ke kiri

senam irama berpasangan atau berkelompok

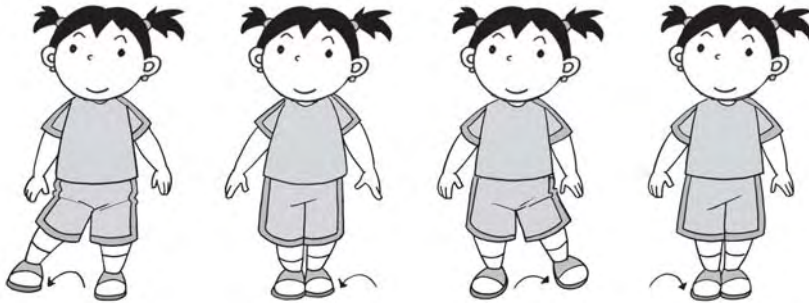
hal yang harus diperhatikan dalam senam irama bersama sama adalah kekompakan gerakan tim selain menyelaraskan gerak irama harus memerhatikan kesamaan gerak tim lakukan diskusi sebelum latihan agar gerakmu tidak saling bertabrakan ayo kita coba berlatih gerakan senam berpasangan atau berkelompok

● **latihan 1**

gerak ini untuk melatih kaki dengan cara jalan ke samping cara melakukan gerakan ini

- berdiri tegak pandangan ke depan
- langkahkan kaki kanan 2 langkah ke arah kanan

- langkahkan kaki kiri 2 langkah ke kiri
- ulangi gerakan langkah ini sampai kamu mahir melakukannya



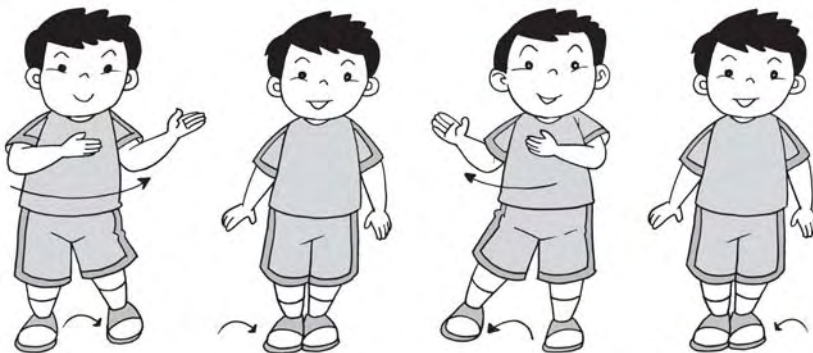
sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.4 gerak langkah kaki ke samping

● latihan 2

cara melakukan gerakan ini berdiri ayunkan kedua lengan setinggi perut bersamaan dengan gerakan kaki

- hitungan 1 dan 2 ayunkan kedua lengan ke kiri bersamaan melangkahkan kaki ke kiri
- hitungan 3 dan 4 ayunkan kedua lengan ke kanan bersamaan melangkahkan kaki ke kanan



sumber dokumentasi penerbit

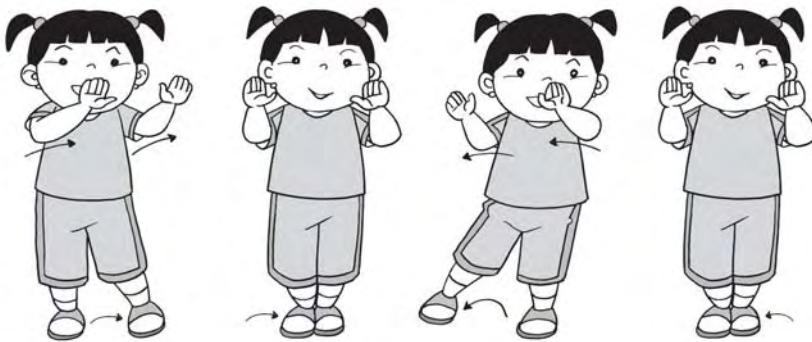
gambar 9.5 gerak ayunan lengan dan langkah kaki

● latihan 3

gerakannya hampir sama dengan latihan 2 hanya kedua lengan diangkat setinggi muka cara melakukan gerakan ini

berdiri tegak pandangan ke depan ayunkan kedua lengan setinggi muka bersamaan langkah kaki ke samping

- hitungan 1 dan 2
ayunkan kedua lengan ke kiri bersamaan langkah kaki ke kiri
- hitungan 3 dan 4
ayunkan kedua lengan ke kanan bersamaan langkah kaki ke kanan



sumber dokumentasi penerbit

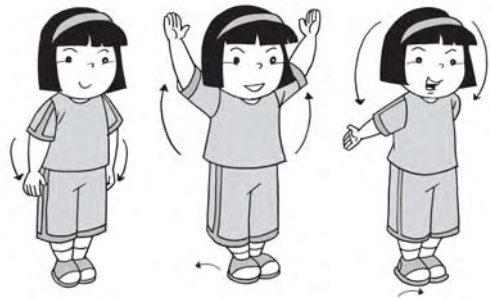
gambar 9.6 gerak lengan dan kaki

● latihan 4

gerak mengayun lengan ke atas bawah dan langkah kaki ke kiri kanan dilakukan dengan cara berikut

- berdiri tegak pandangan ke depan
- hitungan 1 dan 2
ayun lengan ke atas

- langkahkan kaki kiri ke kiri
- hitungan 3 dan 4
ayun lengan ke bawah
langkahkan kaki kanan ke kiri
- hitungan 5 dan 6
ayun lengan ke atas
langkah kaki kanan ke kanan
- hitungan 7 dan 8
ayun lengan ke bawah
langkahkan kaki kiri ke kanan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.7 gerak ayunan lengan

tugas

ayo lakukan senam irama
bersama teman temanmu
gerakannya bebas menurut kreasimu
sambil bergerak nyanyikan lagu ini

desaku yang kucinta

moderato

ciptaan I manik

desaku yang kucinta
pujaan hatiku
tempat ayah dan bunda
dan handai tolanku
tak mudah kulupakan
tak mudah bercerai
selalu kurindukan
desaku yang permai



sumber dokumentasi penerbit

rangkuman

dalam melakukan senam irama
bisa diiringi dengan musik atau lagu
juga bunyi bunyian lainnya
senam irama dapat menyehatkan badan
dan dapat membuat hati senang

senam irama bisa dilakukan sendirian
atau berpasangan dan berkelompok
hal terpenting dalam senam irama
adalah menyesuaikan gerak dan irama
adapun dalam senam irama
yang dilakukan secara bersama sama
membutuhkan kekompakan dalam tim
serta kesesuaian gerak dan irama



refleksi

apakah kamu sudah bisa
mempraktikkan gerakan senam irama
senam irama secara perorangan
serta secara berpasangan dan berkelompok
dengan iringan dan tanpa iringan musik
jika kamu sudah bisa melakukannya
berarti kamu telah menguasai bab ini
dan itu pantas kamu pertahankan

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 dalam senam irama harus memerhatikan
a suara b gerakan c aba aba
- 2 ketika menari pandangan ke
a depan b atas c samping
- 3 gerak dalam senam irama harus selaras dengan
a musik b waktu c ruangan
- 4 senam irama menggunakan alat
a tikar b radio kaset c matras
- 5 senam secara rutin membuat badan
a letih b sakit c sehat
- 6 gerakan yang sesuai irama akan
a serasi b cocok c jelek
- 7 berjoget harus dilakukan dengan
a semaunya b seenaknya c gembira
- 8 meliukkan badan berguna untuk melatih
a kekuatan b kelenturan c kecepatan
- 9 gerak senam irama dilakukan dengan
a kuat
b luwes
c lemah gemulai
- 10 senam irama dilakukan secara kelompok dan
a perorangan b bersama c beregu

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

- 1 apa yang digunakan untuk mengiringi senam irama



- 2 mengapa kita perlu bersenam irama
 3 silakan menyebutkan manfaat senam irama
 4 apakah yang dimaksud gerakan bebas berirama
 5 apa yang harus dibina dalam senam berkelompok

◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	senam irama cocok untuk anak perempuan			
2	saat senam harus berpakaian olahraga			
3	bersenam membuat hatiku senang			
4	guru mengajarku banyak gerakan senam			
5	senam irama harus diringi dengan musik			

bab

10

aktivitas di air

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- aktivitas dasar
- pengenalan air
- kolam renang
- keselamatan diri
- permainan di air
- pernapasan di air

sebagian besar permukaan bumi ini
terdiri atas air seperti laut
pantai rawa sungai dan sumur
jadi kita harus bersahabat dengan air
kamu tidak boleh takut air
tapi jangan juga meremehkan air



sumber citizenimages.kompas.com [10 juni 2009]



sumber euro.okezone.com [10 juni 2009]

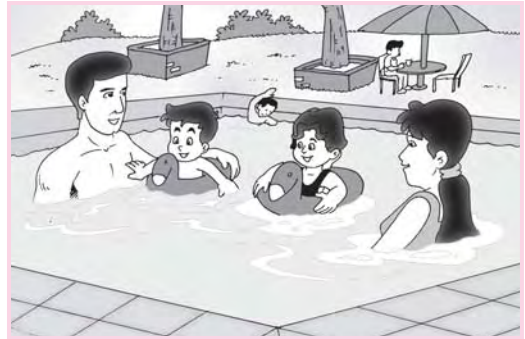
gambar 10.1 air bisa membuat kita senang tapi juga bisa membahayakan keselamatan

pada bab ini kita akan belajar aktivitas dasar dalam kolam renang setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- pengenalan air dan kolam renang
- keberanian dan keselamatan di air
- permainan di air dangkal

pengenalan air di kolam renang

pada hari libur sekolah kemana kamu biasa berlibur apakah kamu dan keluargamu pernah berenang bersama di kolam renang atau sungai di mana kamu bisa bermain dan berolahraga bersama anggota keluargamu



sumber dokumentasi penerbit

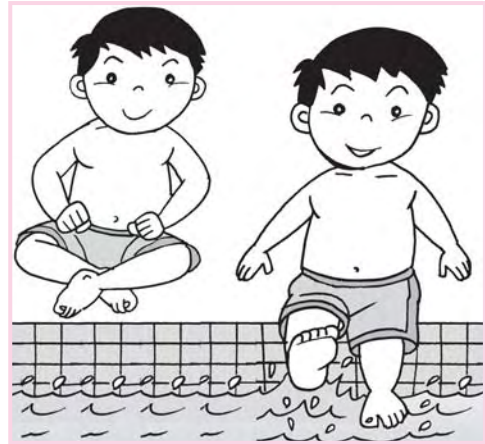
gambar 10.2 berenang bersama keluarga

sebelum belajar renang di kolam renang kita perlu mengenal lingkungan sekitar kolam seperti alat alat bantu renang pelampung dan kegunaannya mari kita awali dengan berjalan jalan di pinggir kolam renang kemudian latihan di tempat yang dangkal jangan lupa gunakan baju renang

● duduk di pinggir kolam renang

duduk di pinggir kolam renang adalah cara awal pengenalan air

cara melakukan gerakan ini diawali dengan duduk duduk di pinggir kolam renang dengarlah penjelasan guru sambil bersila di pinggir kolam lalu kaki dijulurkan ke kolam tangan menyentuh lantai kaki digerakkan sampai air



sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.3 duduk di pinggir kolam

● masuk ke kolam yang dangkal

setelah mengenal air dari pinggir kolam cobalah untuk masuk ke dalam kolam pilihlah kolam yang dangkal kemudian duduk di pinggir kolam julurkan kedua kakimu ke kolam perlahan lahan turunkan kedua kakimu sampai menyentuh dasar kolam dan berdiri di kolam bagian pinggir mulailah bermain main dengan air jika perlu gunakan pelampung



sumber dokumentasi penerbit

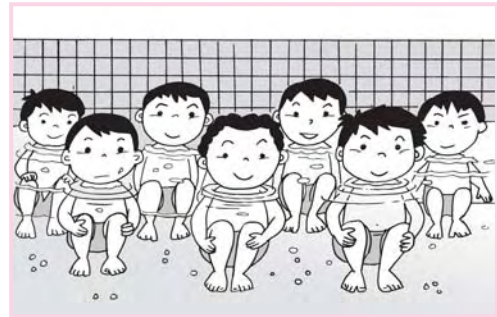
gambar 10.4 masuk ke kolam yang dangkal

permainan di air dangkal

kamu sudah mengenal lingkungan kolam
juga sudah berlatih keberanian di air
sekarang kita akan belajar
permainan permainan sederhana di air
lakukan dengan hati riang gembira
dengan memerhatikan keselamatan diri

● permainan jongkok berdiri

berikut ini cara permainannya
anak anak membentuk kelompok
setiap kelompok 7 anak
anak saling berpegangan tangan
aba aba bunyi peluit 1 kali
anak anak duduk jongkok
aba aba bunyi peluit 2 kali
anak anak kembali berdiri



sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.5 permainan jongkok berdiri

● permainan pernapasan di air berpasangan

cara melakukan latihan ini
setiap anak berdiri berpasangan
setelah terdengar aba aba peluit
anak membungkukkan badan
sampai kepala di permukaan air
dengan kaki lurus mata terbuka
tahan selama tiga detik
jika peraturan ini dilanggar
berarti dianggap kalah



sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.6 permainan pernapasan di air berpasangan

tugas

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

- 1 bagaimana cara pengenalan air di kolam
- 2 di air bernapas menggunakan apa
- 3 sebutkan alat alat untuk berenang
- 4 apa yang kamu lakukan jika melihat temanmu tenggelam
- 5 dengan siapa biasanya kamu berenang

rangkuman

kita harus bersahabat dengan air
karena air ada di sekeliling kita
kita tidak boleh takut air
tapi juga hati hati dengan air
keselamatan diri harus dijaga

pengenalan air bisa dilakukan
dengan duduk di pinggir kolam
dan masuk ke kolam yang dangkal
setelah itu melatih keberanian di air
dengan jalan dan mengayuh tangan
di dalam air serta
latihan napas dan mengambang
setelah itu dapat melakukan permainan
di dalam air bersama teman teman



refleksi

apakah kamu sudah berani
bermain di kolam yang dangkal
dapatkah kamu menjaga keselamatan
diri sendiri dan orang lain
di dalam air
jika kamu sudah bisa melakukannya
berarti kamu telah menguasai bab ini

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 saat berenang menggunakan
 - a pakaian renang
 - b pakaian olahraga
 - c pakaian bermain
- 2 olahraga renang dilakukan di
 - a laut
 - b sungai
 - c kolam renang
- 3 pinggir kolam renang licin maka dilarang
 - a duduk
 - b lari larian
 - c jalan

- 4 di dalam kolam renang dilarang
 - a makan
 - b mengapung
 - c meluncur
- 5 hal terpenting dalam berenang adalah
 - a kekuatan
 - b keberanian
 - c kekompakan
- 6 dalam melakukan permainan air kita harus
 - a membawa pelampung
 - b hati hati
 - c memakai kaca mata
- 7 duduk di pinggir kolam dengan kaki dijulurkan ke air bertujuan untuk melatih
 - a otot kaki
 - b kekuatan
 - c keberanian
- 8 menyelam di dalam air untuk melatih
 - a kelincahan
 - b pernapasan
 - c pendengaran
- 9 tidak meludah di kolam renang berarti kita
 - a menjaga teman
 - b menjaga badan
 - c menjaga kebersihan



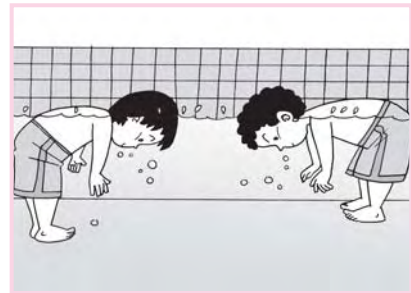
- 10 setelah renang sebaiknya segera
- a mandi
 - b makan
 - c pakai baju



◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

- 1 silakan menyebutkan contoh permainan di air
- 2 mengapa harus hati hati di air
- 3 bagaimana cara menjaga kebersihan kolam

- 4 bagaimana cara melatih napas di air



- 5 bagaimana cara melatih keberanian di air

◆ *mari praktikkan permainan berikut*

ayo coba kamu lakukan
berbagai permainan sederhana di air
lakukan di kolam renang
dengan pengawasan dan bimbingan gurumu
jangan lupa gunakan pakaian renang
dan jangan berlari larian
di pinggir kolam renang

bab

11

pengenalan lingkungan sekolah

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- pengenalan lingkungan
- lingkungan sekolah
- perjalanan keliling
- memanfaatkan makanan
- makanan dan minuman yang baik
- aktivitas menyenangkan
- permainan di sekolah

sudah berapa lama kamu sekolah di sekolahmu
sudahkah kamu mengenal lingkungan sekolahmu
bisakah kamu menjawab
jika ada yang bertanya tentang sekolahmu
agar kamu mengenal lingkungan sekolahmu
lakukan perjalanan keliling sekolah



sumber www.sragen.go.id [12 juni 2009]

gambar 11.1 perjalanan keliling sekolah

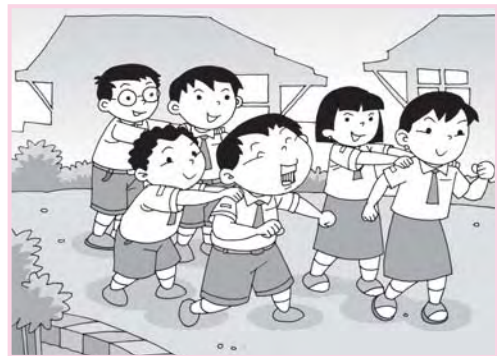
pada bab ini kita akan belajar
pengenalan lingkungan sekitar sekolah
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- perjalanan keliling sekolah secara beregu
- permainan menyenangkan di sekolah
- pemanfaatan makanan dan minuman yang baik

perjalanan di lingkungan sekolah

apa sajakah lingkungan sekolahmu
lingkungan sekolah adalah keadaan
di sekitar sekolah kita
mari berjalan jalan di lingkungan sekolah
mintalah bimbingan bapak ibu guru
dengan mengunjungi beberapa tempat
yang terdapat dalam sekolah
misalnya ruang kepala sekolah
ruang guru wc dan taman
mari kita mulai perjalanan ini

berbarislah dua dua ke belakang
tangan pegangan ke pundak
teman yang ada di depannya
waktu berjalan tidak boleh
saling mendahului teman
yang ada di depannya
sebelum berangkat kita berdoa
agar selamat dan bermanfaat
dalam melakukan kegiatan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.2 berbaris untuk melakukan perjalanan

● mengunjungi ruang kepala sekolah

tempat pertama yang kita tuju adalah ruang kepala sekolah jalan bersama menuju ke sana setelah sampai di depan ruangan mari kita memberi salam masuk satu satu ke dalam salaman dengan kepala sekolah kemudian melihat sekeliling ruangan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.3 berkunjung ke ruang kepala sekolah

● mengunjungi wc atau kamar kecil

mari kita lanjutkan perjalanan menuju kamar kecil atau wc setelah sampai depan kamar kecil kita baca tulisan nomor 1 wc murid nomor 2 wc guru di sinilah tempat kita buang air

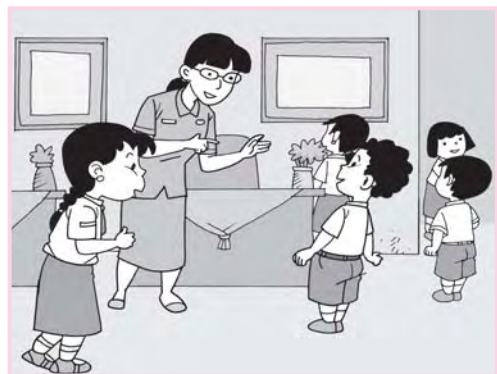


sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.4 mengunjungi wc atau kamar kecil

● mengunjungi ruang guru

ayo kita jalan sama sama menuju ke ruang guru setelah sampai di depan pintu kita masuk satu satu ke dalam salaman dengan bapak ibu guru berdiri sambil melihat lihat bertanya pada bapak ibu guru jika kamu kurang jelas



sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.5 mengunjungi ruang guru

● mengunjungi taman sekolah

mari jalan bersama sama
menuju taman sekolah
indahkah taman sekolahmu
jika indah kita jaga bersama
jika kotor kita bersihkan bersama
taman inilah tempat istirahat
dan tempat bermain



sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.6 mengunjungi taman sekolah

sungguh menyenangkan bukan
berjalan jalan di sekitar sekolah
jika perlu beramah tamahlah dengan masyarakat
yang ada di sekitar lingkungan sekolahmu

👉 aktivitas menyenangkan

banyak aktivitas bisa dilakukan di sekolah
selain belajar kita bisa juga bermain
bermain bersama teman teman
hal yang harus kamu ingat
dalam melakukan permainan di sekolah
adalah menjaga keselamatan diri
dan keselamatan orang lain

bermain bersama teman di sekolah
dapat membuat kita semua akrab
sehingga saling menyayangi dan menghormati
tidak terjadi perselisihan dan pertengkaran
ayo kita pelajari contoh permainannya
yaitu permainan kereta api masuk terowongan

cara bermainnya sebagai berikut
anak anak dibagi dua kelompok
kelompok 1 menjadi kereta api
kelompok 2 menjadi terowongan
aba aba bunyi peluit ke 1
kereta jalan masuk terowongan
setelah aba aba peluit ke 2
ganti kelompok 2 jadi kereta api



sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.7 permainan kereta api masuk terowongan

memanfaatkan makanan dan minuman yang baik

setiap hari kita makan dan minum yang berguna untuk energi bagi tubuh apakah ibumu selalu menyiapkan makanan makanan apa yang setiap hari kamu makan minuman apa yang kamu minum

makanan dan minuman yang dimakan harus yang menyehatkan bagi badan agar berguna bagi pertumbuhanmu makanan dan minuman yang bagaimanakah yang menyehatkan bagi kita ayo kita pelajari bersama

● **makanan yang baik**

makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan contohnya nasi sayur buah buahan dan kue kita makan agar tubuh bertenaga dapat melakukan aktivitas sehari hari

makanan yang kita makan harus memenuhi syarat berikut

- makanan mengandung gizi
- makanan yang sudah dimasak
- makanan yang tertutup agar terjaga kebersihannya
- makanan tidak terlalu pedas asam atau panas



sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.8 makanan harus selalu tertutup

lalu bagaimana cara kita agar dapat makan makanan yang baik usaha yang dapat kita lakukan agar tahu kualitas makanan kita dengan cara sebagai berikut

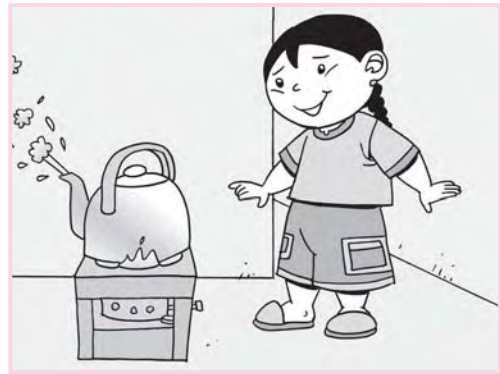
- makan makanan yang dimasak oleh ibu di rumah
- tidak suka jajan sembarangan
- memilih makanan sehat dan bersih
- jika terpaksa makan di luar pilihlah tempat yang terjaga kebersihannya

● minuman yang baik

minuman adalah air yang kita minum setiap hari kita harus minum banyak agar terhindar dari dehidrasi sakit karena kehilangan cairan tubuh minuman yang kita minum mengandung nutrisi bagi tubuh minuman yang berasal dari air bersih minuman yang telah direbus

cara merebus air minum harus sampai airnya mendidih agar kuman kumannya mati

- air putih yang telah direbus
- susu yang telah dimasak
- jus buah buahan

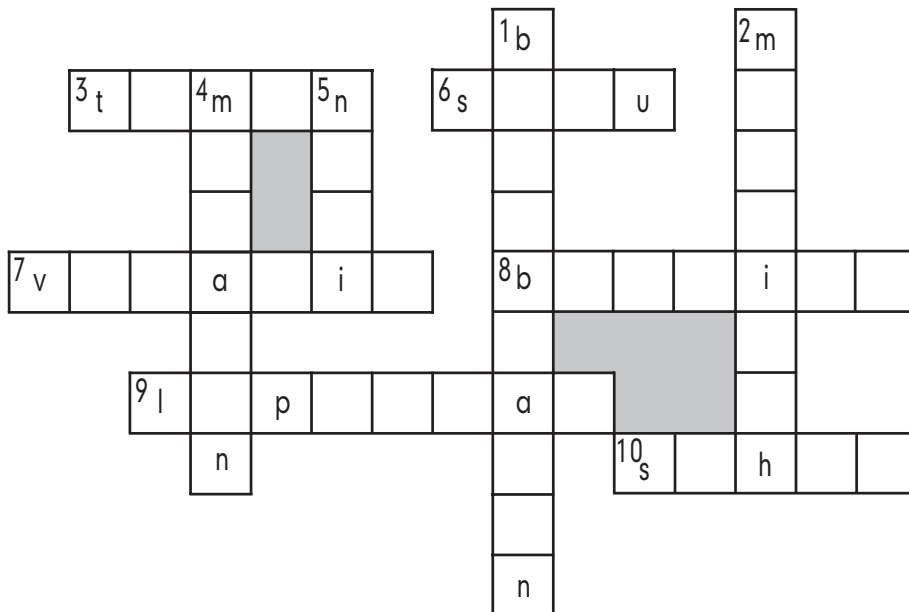


sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.9 minuman harus dimasak sampai mendidih

tugas

kerjakan teka teki silang berikut



menurun

- 1 berbagai macam buah disebut
- 2 memasak air harus sampai
- 4 segala sesuatu yang dapat dimakan disebut
- 5 makanan pokok orang indonesia adalah

mendatar

- 3 salah satu tempat untuk bermain adalah
- 6 contoh minuman yang sangat menyehatkan adalah
- 7 zat untuk pertumbuhan dan perkembangan adalah
- 8 makanan yang ... berguna untuk kesehatan
- 9 tempat luas untuk berolahraga adalah
- 10 dalam tubuh yang ... terdapat jiwa yang kuat

rangkuman

kita harus mengenal lingkungan sekolah
yaitu keadaan di sekitar sekolah
caranya bisa dengan keliling sekolah
mengunjungi ruangan ruangan yang ada
beramah tamah dengan masyarakat
yang ada di sekitar sekolah
dengan bimbingan bapak ibu guru

di sekolah kita tidak hanya
belajartapi bisa juga bermain
bersama teman teman sekolah
contohnya permainan kereta api masuk terowongan

makanan dan minuman yang dimakan
harus makanan dan minuman yang baik
makanan dan minuman harus dimasak
terjaga kebersihannya dan mengandung gizi
agar makanan bermanfaat bagi kita



refleksi

sudah dapatkah kamu mempraktikkan

- perjalanan keliling sekolah
- permainan yang menyenangkan di sekolah
- memilih makanan dan minuman yang baik

apabila kamu sudah bisa

berarti kamu sudah memahami materinya
namun jika kamu belum bisa mempraktikkan
pelajarilah kembali bab ini

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 pengenalan lingkungan sekolah dilakukan dengan
 - a permainan
 - b penjelajahan
 - c olahraga
- 2 sekolah adalah tempat

a belajar	b bermain	c bekerja
-----------	-----------	-----------
- 3 buang air kecil harus di

a halaman	b rumah	c wc
-----------	---------	------
- 4 selama melakukan perjalanan harus
 - a menjaga kebersihan
 - b bermain
 - c merusak lingkungan

- 5 menyapu halaman kelas adalah sikap
 - a minta pujian
 - b patuh pada peraturan
 - c cinta kebersihan
- 6 permainan kereta api masuk terowongan dilakukan
 - a berkelompok
 - b perorangan
 - c berpasangan
- 7 dalam bermain harus mengutamakan
 - a kejujuran
 - b kemenangan
 - c diri sendiri
- 8 minuman harus ... dahulu
 - a diminum
 - b direbus
 - c dimakan
- 9 makanan yang baik harus
 - a bersih
 - b mahal
 - c enak
- 10 akibat kekurangan cairan badan jadi
 - a kaku
 - b lemas
 - c bersemangat

◆ ***mari menjawab pertanyaan dengan tepat***

- 1 mengapa kita harus mengenal lingkungan sekolah
- 2 suten gendong dimainkan berapa orang
- 3 bagaimana cara main kereta api masuk terowongan
- 4 apa saja syarat makanan yang baik
- 5 air minum direbus sampai apa

◆ ***mari praktikkan kegiatan berikut***

coba kamu lakukan bersama teman temanmu kegiatan pengenalan lingkungan sekolahmu lakukan dengan cara berjalan jalan di sekitar lingkungan sekolahmu mintalah pada bapak ibu guru untuk mendampingi kegiatan tersebut

bab

12

budaya hidup sehat

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- budaya hidup
- hidup sehat
- kebersihan gigi
- kebersihan mulut
- menjaga kebersihan
- makanan sehat

apakah kamu pernah sakit gigi
bagaimana rasanya sakit gigi
sakit gigi membuat makan tidak enak
tidur jadi tidak nyenyak dan
aktivitas sehari hari jadi terganggu
makanya kamu harus rajin menjaga
kesehatan gigi dan mulutmu



sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.1 sakit gigi sangat tidak enak

pada bab ini kita akan belajar tentang budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- menjaga kebersihan gigi dan mulut
- mengenal berbagai makanan sehat

menjaga kebersihan gigi dan mulut

cobalah kamu berkaca di cermin perhatikan gigi dan mulutmu apakah gigimu putih bersih apakah mulutmu sehat dan segar gigi dan mulut berguna dalam mengunyah makanan gigi dan mulut harus sehat agar gigi dan mulutmu sehat ayo kita belajar caranya



sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.2 gigi dan mulut yang bersih

● cara menjaga kebersihan gigi

gigi ada di dalam mulut gigi harus dibersihkan setiap hari gigi dibersihkan dengan cara gosok gigi gosoklah gigimu sehabis makan dan gosok gigimu sebelum tidur periksalah ke dokter gigi secara teratur waktunya agar kesehatan gigi dapat terjaga gigi yang kotor dan tidak terawat dapat menyebabkan bau mulut

gosoklah gigimu dengan odol
lalu berkumurlah sampai bersih
selalu sikat gigimu
dengan sikat gigi milikmu
bukan milik orang lain
agar kamu tidak tertular
jika orang tersebut sedang sakit
cara menggosok gigi yang baik
dengan mengikuti bentuk gigi
gigi atas digosok dari atas ke bawah
gigi bawah digosok dari bawah ke atas



sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.3 gosok gigi dengan odol

menurut drg adiprabowo j spbm
kiat menjaga kesehatan gigi
dengan cara menjalani hidup sehat
contohnya makan makanan yang sehat
bisa dilakukan dengan mengatur
makanan yang kita makan
jangan makan terlalu panas atau dingin
hindari juga makanan terlalu manis
itu semua bisa menyebabkan sakit gigi

● cara menjaga kebersihan mulut

agar mulut sehat dan tidak berbau
kebersihan mulut juga harus dijaga
cara menjaga kesehatan mulut
dengan menjaga kesehatan gigi
dan mengonsumsi vitamin c
vitamin c dapat mencegah sariawan
yang biasa menyerang mulut

agar bau mulutmu segar
 kamu harus rajin berkumur
 dengan obat kumur
 agar kuman kuman mati
 dan bau mulutmu menjadi segar
 jika kamu sedang makan
 makanlah dengan pelan pelan
 agar bibirmu tidak tergigit



sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.4 berkumur agar bau mulut segar

makanan sehat

apakah yang dimaksud dengan makanan sehat
 makanan sehat adalah makanan
 yang mengandung gizi seimbang
 gizi adalah zat makanan pokok
 yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan
 dalam sebuah artikel majalah kabari dikatakan
 makanan sehat dapat membuat anak pintar
 makanan sehat harus mengandung
 karbohidrat protein lemak mineral
 dan berbagai vitamin

makanan sehat harus memenuhi
 susunan gizi yang seimbang
 yang terdiri atas makanan pokok
 sayur mayur lauk pauk dan
 buah buahan serta susu
 jika makananmu memenuhi itu
 pasti badanmu akan kuat
 tubuhmu pun menjadi sehat

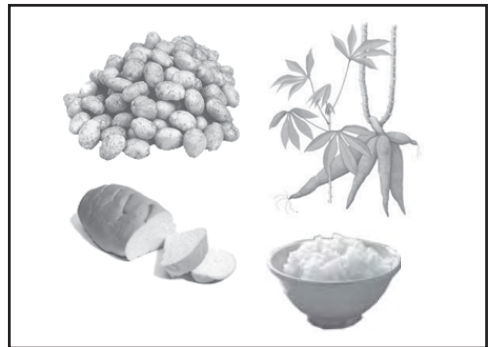


sumber ansiaku.co.cc [10 juni 2009]

gambar 12.5 makanan bergizi

● makanan pokok

makanan pokok adalah makanan yang sehari-hari biasa dimakan contohnya nasi kentang dan roti sebagian besar orang Indonesia makanan pokoknya adalah nasi makanan pokok biasanya mengandung banyak karbohidrat sumber tenaga dan pertumbuhan



sumber berbagai sumber dari internet [15 juni 2009]

gambar 12.6 berbagai makanan pokok

● sayur mayur

apakah kamu suka makan sayur sayur dibuat dari sayur mayur seperti bayam wortel dan kol sayur mayur mengandung vitamin untuk meningkatkan daya tahan contohnya tomat mengandung vitamin a



sumber riaadria.files.wordpress.com [10 juni 2009]

gambar 12.7 berbagai sayur mayur

● lauk pauk

sebagai pelengkap sayur biasanya kita memakai lauk seperti daging ikan dan telur lauk pauk mengandung protein sebagai pengganti sel yang rusak protein nabati terdapat dalam tahu dan tempe protein hewani terdapat dalam daging ikan dan telur



sumber amiliaputri.files.wordpress.com [10 juni 2009]

gambar 12.8 berbagai lauk pauk

● buah buahan

sukakah kamu makan buah
buah ada bermacam macam
seperti jeruk apel melon
mangga pepaya dan pisang
buah banyak mengandung
mineral protein dan vitamin
yang baik untuk pertumbuhan
buah bisa dimakan langsung
juga dibuat jus dan puding



sumber www.wdsigite.com [10 juni 2009]

*gambar 12.9 macam macam buah
buahan*

● SUSU

susu ada bermacam macam
bisa berasal dari hewan
bisa juga dari kacang
contohnya susu sapi kambing
dan susu kedelai
susu banyak mengandung
mineral dan kalsium
baik untuk pertumbuhan tulang



sumber api.ning.com [10 juni 2009]

vibizlife.com [12 juni 2009]

gambar 12.10 susu

tugas

coba kamu praktikkan di sekolah
cara menjaga kebersihan gigi dan mulutmu
bawalah sikat gigi dan pasta gigi
gosok gigilah bersama teman temanmu
lakukan dengan cara yang benar

rangkuman

mengunyah makanan dengan gigi
gigi ada di dalam mulut
jadi kebersihan gigi dan mulut harus dipelihara
agar kesehatan gigi dan mulut tetap terjaga
menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara

- menggosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur
- periksa secara rutin ke dokter gigi
- makan makanan yang tidak terlalu panas atau dingin
- menghindari makanan terlalu manis
- rajin berkumur dengan obat kumur

kita harus makan makanan sehat
yang mengandung gizi seimbang
agar tubuh kuat sehat dan pertumbuhan optimal
makanan sehat adalah makanan
yang memenuhi 4 sehat 5 sempurna
terdiri atas nasi sayur mayur
lauk pauk buah dan susu



refleksi

sudah bisakah kamu mempraktikkan
materi yang dipelajari pada bab ini
dalam kehidupan sehari hari
jika kamu belum bisa mempraktikkannya
pelajarilah kembali materi bab ini

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

- 1 makanan sehat mempunyai
 - a gizi seimbang
 - b rasa yang enak
 - c bentuk yang menarik
- 2 makanan sehat berguna untuk
 - a penguat perut
 - b panyegaran
 - c pertumbuhan
- 3 makanan terlalu manis bisa menyebabkan sakit
 - a tulang
 - b gigi
 - c tenggorokan
- 4 agar mulut bersih setelah makan harus
 - a kumur kumur
 - b cuci tangan
 - c gosok gigi
- 5 gigi yang tidak bersih dapat menyebabkan
 - a bau mulut
 - b sariawan
 - c sakit mual
- 6 menyikat gigi dengan menggunakan
 - a obat kumur
 - b odol
 - c detergen
- 7 sikat gigi yang digunakan harus yang
 - a lembut
 - b mahal
 - c panjang
- 8 tomat banyak mengandung vitamin
 - a d
 - b a
 - c c
- 9 sebelum makan buah harus di
 - a cuci
 - b masak
 - c rebus

- 10 tempe banyak mengandung
- lemak
 - protein hewani
 - protein nabati

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

- bagaimana cara merawat kesehatan gigi dan mulut
- makanan apa yang bisa merusak gigi
- mengapa kita harus hidup bersih
- apa yang dimaksud 4 sehat 5 sempurna
- silakan menyebutkan contoh makanan pokok

◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	kebersihan gigi dan mulut harus dijaga			
2	gosok gigi cukup 1 kali sehari			
3	gigi yang berlubang menyebabkan bau mulut			
4	makanan yang sehat harus mahal			
5	makanan yang bergizi membuat tubuh kuat			

daftar pustaka

- Budiman, Arip. 2008. *Makanan Sehat Membuat Anak Pintar*. [On Line]. Tersedia: <http://www.kabarinews.com/article.cfm?article CD:31853>. [10 Juni 2009].
- Gayo, Iwan, ed. 2001. *Buku Pintar Seri Senior*. Jakarta: Pustaka Warga Negara.
- HR, Sugeng. 2003. *RPUL (Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap) Indonesia - Dunia*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). 2006. *Jadwal Imunisasi 2006 Rekomendasi Ikatan Dokter Anak (IDAI) Periode 2006*. [On Line]. Tersedia: <http://www.idai.or.id/jadwal.htm>. [12 Juni 2009].
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Reporter (21). 2008. *Jaga Kesehatan Gigi dan Mulut*. [On Line]. Tersedia: http://www.sumeks.co.id/indeks2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=906. [10 Juni 2009].
- Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Sukirno. 2008. *Dasar-dasar Belajar Renang*. Depok: Arya Duta.
- Syukur, Abdul. et.al. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.
- Tim Penyusun. 2002. *Oxford Ensiklopedi Pelajar*. Jakarta: Oxford University Press.
- Tim penyusun. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemprop DKI.
- Kuku Panjang, Gudang Penyakit (Mother and Baby)*. [On Line]. Tersedia: <http://www.cyberwoman.cbn.net.id/cbprtl/cyberwoman/detail.aspx?x=Mother+and+Baby&y=cyberwoman%7C0%7C0%7C8%7C595>. [10 Juni 2009].
- Olahraga, Penting Sejak Kecil*. [On Line]. Tersedia: <http://www.infoanda.com/linksfollow.php?li=www.kompas.co.id//kesehatan/news.0512/25/164033.htm>. [22 Juni 2009].

glosarium

berbaring	: tidur tiduran
berdiri	: tegak bertumpu pada kaki
bergizi	: makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan
berguling	: berputar bolak balik
bersandar	: bersangga atau bertumpu
bersila	: duduk dengan kaki bersilangan di depan
bersimpuh	: duduk dengan kedua kaki dilipat ke belakang untuk tumpuan badan
dinamis	: dalam keadaan bergerak
duduk	: meletakkan tubuh dengan bertumpu pada pantat
gerak	: peralihan tempat atau kedudukan
individu	: orang seorang atau perorangan
imunisasi	: pengimunan atau pengebalan
irama	: gerakan berturut turut secara teratur
iringan	: yang mengiringi
istirahat	: berhenti sebentar atau melepas lelah
kebersihan	: keadaan bersih dari kotoran
kecepatan	: waktu untuk menempuh jarak tertentu
kelenturan	: mudah dikelukkan atau tidak mudah patah
kelompok	: kumpulan orang
keseimbangan	: keadaan seimbang atau sama
ketangkasan	: kecekatan dan kecepatan
kolam renang	: kolam untuk berenang
jalan	: melangkahakan kaki
jinjit	: berdiri atau berjalan dengan ujung kaki

lari	: melangkah dengan kecepatan tinggi
lempar	: membuang jauh jauh
lingkungan	: daerah yang ada di sekitarnya
lurus	: tanpa belokan atau satu arah saja
lompat	: bergerak dengan mengangkat satu kaki
loncat	: lompat dengan dua kaki sekaligus
makanan	: segala sesuatu yang dapat dimakan
melempar	: membuang jauh jauh
memutar	: menggerakkan supaya berputar
menangkap	: memegang sesuatu yang bergerak cepat
menekuk	: melipat atau mengelukkan
mengayun	: menggerakkan supaya berayun teratur
miring	: tidak tegak lurus atau condong
olahraga	: gerak badan untuk menyehatkan tubuh
pelemasan	: cara melentukkan agar tidak kaku
peregangan	: cara meregangkan atau menegangkan
permainan	: sesuatu yang digunakan untuk bermain
renang	: menggerakkan badan melintas di air
ritmik	: berirama
sehat	: yang mendatangkan kebaikan bagi badan
sekolah	: tempat untuk belajar mengajar
selonjor	: duduk dengan kedua kaki diluruskan ke depan
senam	: gerak badan dengan gerakan tertentu
sikap tubuh	: bentuk tubuh
statis	: keadaan diam atau tetap
tangkap	: memegang sesuatu yang bergerak cepat
tegak	: sigap atau tidak lemas
telentang	: berbaring dengan dada menghadap atas
telungkup	: berbaring dengan perut di bawah

indeks

a

air dangkal 106, 108
aktivitas menyenangkan 113, 117

b

berbaring miring 71, 76–77, 84
berbaring telentang 71, 76
berbaring telungkup 71
berdiri istirahat 21, 23
berdiri tegak 5, 9–10, 16, 21–24, 27
30–31, 33, 40, 43, 64, 66, 75,
78, 81, 90, 96–98, 100
berguling ke depan 88, 91
berjalan lurus 34
buah buahan 119, 126, 128
budaya hidup 54, 123, 124

d

uduk bersandar 75
uduk bersila 17, 71–72
uduk bersimpuh 71, 73
uduk di kursi 71–72, 74–75, 84
uduk jongkok 16, 88, 108
uduk selonjor 17, 73, 90

e

elang dan ayam 17

g

gerak berirama 38, 44–45
gerak dasar 1, 3, 4, 8, 19, 21, 37,
57–58, 71, 85, 95, 123
gerak jalan 4, 19, 58
gerak lari 6, 59
gerak lompat 7
gerak memutar 8–9, 64, 68
gerak menekuk 11
gerak mengayun 10, 100
gerak ritmik 1, 37, 38, 44
gizi 118, 120, 126, 129

h

hidup sehat 47, 54, 123–124

i

imunisasi 47, 48, 52–55
iringan musik 37, 38, 45, 102

j

jalan dengan tumit 33
jalan di tempat 25, 79, 97
jalan jinjit 32–33, 81

k

kebersihan diri 47–48, 54
kebersihan gigi 123–124, 128–129
kebersihan kuku 47–49, 55
kebersihan kulit 47, 51, 55
kebersihan mulut 123, 125
kecepatan 62
kekebalan tubuh 53
kelenturan tubuh 8
kesehatan 126
keseimbangan dinamis 29–30, 32, 34
keseimbangan statis 29–30, 34
ketangkasan 62
kolan renang 105–106,

l

lauk pauk 126–127, 129
lompat tali 64, 65, 68
lingkungan sekolah 113–114, 120, 122

m

makanan pokok 126–127, 131
makanan sehat 118, 123–124, 126, 129
makanan yang baik 117–118
melatih keberanian 109, 112
melempar 12–15
melempar bola 12–14
menangkap 15–17, 57–58, 66–68
menangkap benda 58, 66, 68

menangkap bola 15–16, 20
mengambang 109
menirukan gerakan binatang 38, 59
menirukan gerakan pohon 40
minuman yang baik 114, 116, 118–121

o

olahraga 1, 12, 18–19, 58, 68, 132

p

pelepasan 85–86, 88–90, 92
pengenalan air 1, 105–106, 109
pengenalan lingkungan 113–114
peregangan 85–86, 88–90, 92
perjalanan keliling sekolah 113, 121
permainan 1, 3, 4, 12, 16–17, 58,
60, 62, 64–68, 106, 108–109,
114, 116, 120–121
permainan di air 105–106, 112
permainan engklek 64, 66
permainan kelompok 57, 62
pernapasan di air 105, 108
posisi badan 78

s

sayur mayur 126–127, 129
senam dengan alat 86
senam irama 46, 86, 95–96, 98, 101–102
senam lantai 29, 85–86
sikap duduk 72–74, 82
sikap jalan 71, 77–79
sikap lari 80, 81
sikap tubuh 21–22, 71–72, 74, 76,
78, 82, 91
susu 119, 126, 128–129
suten gendong 113, 120

t

tanpa iringan 37, 38, 45, 102

v

variasi jalan 17

lampiran

1. Tes Antropometri

Tes antropometri dilakukan untuk mengetahui keadaan tubuh yang serasi (ideal). Salah satu yang diukur adalah tinggi badan (TB) dan berat badan (BB), untuk menentukan berat badan ideal (BBI).

Kategori badan:

Kurus BBI > BB sebenarnya (-5 kg)

Ideal BBI = BB sebenarnya

Gemuk BBI < BB sebenarnya (+ 5 kg)

Contoh pengukurannya:

Diketahui seorang anak mempunyai tinggi badan 130 cm dan berat badan 25 kg. Apakah anak tersebut ideal, gemuk, atau kurus?

Jawab:

Diketahui: TB = 130 cm

BB = 25 kg

Ditanyakan BBI?

$$\begin{aligned} \text{Rumus BBI} &= \text{TB} - 100 - (10\%) \\ &= 130 - 100 - (10\%) \\ &= 30 - (10\%) \\ &= 30 - 3 \end{aligned}$$

$$\text{BBI} = 27 \text{ kg} > 25 \text{ kg}$$

Jadi anak tersebut termasuk ideal, tapi kekurangan berat badan 2 kg.

2. Tes Kebugaran

Tes kebugaran bertujuan untuk mengetahui kebugaran seorang anak, dilihat dari:

- kecepatan (*speed*),
- ketepatan (*accuracy*),
- kekuatan (*strenght*),
- daya tahan (*stamina*), dan
- daya ledak (*power*),

Kebugaran tubuh seorang anak perlu dilatih sejak dini, seperti yang dikemukakan oleh pakar kedokteran olahraga dr. Sadoso Sumosardjuno, Sp. KO. Olahraga sangat baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembangkan kemampuan koordinasi tubuh anak secara optimal. Keterampilan fisik seorang anak tidak datang dengan sendirinya, tetapi perlu dilatih sejak kecil.

Bagi anak usia 6–8 tahun (usia kelas 1 atau kelas 2 SD), latihan olahraga belum perlu menggunakan banyak aturan. Hal yang terpenting adalah mengajak mereka untuk berolahraga secara menyenangkan. Olahraga yang menyenangkan bisa dilakukan dalam bentuk permainan berkelompok, yang dilakukan beramai-ramai.

Di dalam permainan berkelompok tidak dipermasalahkan menang atau kalah, yang penting adalah melakukan aktivitas dan menyalurkan tenaga mereka. Pada dasarnya, permainan yang dilakukan dengan menggabungkan jalan, lari, dan lompat. Serta permainan melempar, menangkap, menendang, memukul, dan menggiring bola. Akan tetapi, jika ingin melakukan tes kebugaran untuk anak usia 6–8 tahun, bisa dilakukan dengan kegiatan-kegiatan berikut ini.

Caranya pengetesannya:

- Kecepatan (*speed*)

Pelaksanaan tes dengan berlari menempuh jarak 10 meter.

2. Ketepatan (*accuracy*)
Pelaksanaan tes dengan melakukan lemparan ke dalam keranjang yang berjarak 2 meter di depan anak selama ½ menit.
3. Kekuatan (*strenght*)
Tes ini dilakukan dengan pelaksanaan push up selama ½ menit.
4. Daya tahan (*stamina*)
Tes dilakukan dengan lari jogging selama 5 menit.
5. Daya ledak (*power*)
Tes dilakukan dengan lompat jauh.

Sumber: Diadaptasi dari "Olahraga, Penting Sejak Kecil", Kompas Cyber Media dan berbagai sumber.

3. Macam-macam Zat Mineral yang Dibutuhkan Tubuh

Unsur	Fungsi	Bahan Sumber
Kalsium (Ca)	Bahan pembuat tulang dan gigi, dalam proses pembekuan darah, kontraksi, dan pelepasan otot-otot.	Susu, sayur-sayuran, daun-daunan kecil yang dimakan seluruhnya.
Fosfor (P)	Bahan pembentuk tulang dan gigi, bagian penting inti sel, dalam proses oksidasi, mengatur keseimbangan asam basa cairan dan darah.	Susu, daging, ikan, kacang-kacangan, padi-padian.
Besi (Fe)	Penting dalam sel jaringan, hemoglobin darah sebagai pengangkut oksigen.	Hati, daging, kacang-kacangan, padi-padian, sayur-sayuran.
Tembaga (Cu)	Dalam peristiwa oksidasi tertentu, dalam pembentukan hemoglobin.	Hati, daging, kacang-kacangan, padi-padian, sayur-sayuran.
Natrium (Na)	Mengatur tekanan osmosis, kenetralan cairan tubuh, pengerutan otot jantung.	Garam dapur, bahan makanan dari laut, bahan makanan dari hewan.
Kalium (K)	Diperlukan dalam semua sel, mengatur tekanan osmosis, dan kenetralan cairan tubuh.	Sayur-sayuran, padi-padian, kacang-kacangan.
Klor (Cl)	Pembentukan asam klorida lambung, keseimbangan elektrolit.	Garam dapur, bahan makanan dari laut, bahan makanan dari hewan.
Natrium Clorida (NaCl)	Mencegah kerusakan gigi.	Berbagai bahan makanan, garam dapur, air minum.
Belerang (S)	Diperlukan oleh semua sel.	Bahan makanan yang mengandung banyak protein.
Yodium (J)	Pembentukan hormon tiroksin.	Bahan makanan dari laut, tumbuh-tumbuhan dekat laut, garam dapur.
Mo, Mn Mg, Zn	Belum banyak diketahui tentang fungsinya, umumnya merupakan bagian enzim.	Terdapat dalam berbagai bahan makanan.

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 321–322.

4. Daftar Pemberian Imunisasi

JADWAL IMUNISASI 2006
REKOMENDASI IKATAN DOKTER ANAK (IDAI) PERIODE 2006

	Umur Pemberian Vaksinasi																
	Bulan											Tahun					
	LHR	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	2	3	5	6	10	12
Program Pengembangan Imunisasi (PPI - diwajibkan)																	
BCG																	
HEPATITIS B	1	2		3													
POLIO	0		1		2		3			4			5				
DTP			1		2		3			4			5				6
CAMPAK								1						2			
Program Imunisasi NON-PPI (diajurkan)																	
Hib			1		2		3			4							
PNEUMOKOKUS (PVC)			1		2		3		4								
INFLUENZA							DIBERIKAN SETAHUN SEKALI										
MMR									1					2			
TIFOID															ULANGI TIAP 3 TAHUN		
HEPATITIS A															2X INTERVAL 6-12 BLN		
VARISELA																	

Sumber: www.idai.or.id [12 Juni 2009]

5. Macam-macam Vitamin dan Fungsinya

Vitamin	Fungsi	Kadar	Sumber Makanan
A	Penting untuk pertumbuhan, penglihatan, dan kesehatan kulit serta rambut. Juga mencegah penyakit Merophtalmia (penyakit mata di mana selaput ikat mata menjadi kering).	500 IU	Susu, margarin, telur, hati dan ginjal, sayuran hijau dan kuning.
B1	Penting untuk sistem saraf dan fungsi jantung. Kekurangan vitamin ini akan mengakibatkan gejala tidak ada nafsu makan, sukar buang air besar, susah tidur dan gelisah. Mencegah beri-beri.	1,5 mg	Padi-padian, roti dan tepung, ikan, daging tanpa lemak, hati, susu, dan ayam.
B2	Penting untuk kulit yang sehat, dan untuk pertumbuhan jaringan tubuh. Mencegah kepekaan mata terhadap cahaya.	1,7 mg	Roti dan padi-padian, sayuran hijau yang berdaun, daging tanpa lemak, hati, ragi kering, susu, dan telur.
B6	Penting untuk kesehatan gigi dan gusi, juga penting untuk sel-sel darah merah dan sistem syaraf.	2,0 mg	Padi-padian, gandum, sayuran, ragi kering, daging, dan pisang.
B12	Mencegah anemia dan membantu kesehatan sistem syaraf dan pertumbuhan yang baik bagi anak-anak.	6 micro gram	Semua daging binatang, hati, limpa, susu, ikan laut, dan kering.

Vitamin	Fungsi	Kadar	Sumber Makanan
C	Penting untuk kesehatan gigi, gusi, dan tulang. Membentuk sel-sel tubuh dan pembuluh darah. Mencegah kudisan.	60 mg	Vitamin C dalam bentuk sari buah, buah-buahan asam, serta segala macam sari buah, kol, sayur hijau, dan kentang.
D	Baik untuk gigi dan tulang. Membantu tubuh menggunakan kalsium dan phosphor. Mencegah rakhitis.	400 IU	Susu, minyak ikan, ikan salmon, ikan tuna, dan kuning telur.
E	Baik untuk fungsi darah, dan mencegah kebanyakan asam lemak.	30 IU	Minyak sayur, gandum, padi-padian, dan lettuce.
Bc	Mencegah beberapa bentuk anemi dan membantu cara kerja usus.	0,4 mg	Sayuran berdaun berwarna hijau, ragi makanan, dan daging.
B3	Membantu merubah makanan menjadi energi. membantu sistem saraf dan mencegah berkurangnya selera makan. Serta mencegah pellagra (penyakit karena kurang makan).	20 mg	Padi-padian yang bergizi tinggi, roti, telur, daging tanpa lemak, hati, dan ragi kering.
H	Penting bagi metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak.	0,3 mg	Kuning telur, sayuran hijau, susu, hati, dan ginjal.
B5	Penting bagi penggunaan tubuh akan karbohidrat, lemak, dan protein.	10 mg	Semua makanan dari tumbuh-tumbuhan dan daging.

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 324-325.

6. Kalori yang dibutuhkan untuk Suatu Aktivitas

Kalori yang Dibutuhkan untuk Suatu Pekerjaan

Aktivitas	Kalori Kg/Jam	Aktivitas	Kalori Kg/Jam
Mengatur tempat tidur	3,0	Menulis	0,4
Naik sepeda	2,5	Membaca keras	0,4
Membersihkan kayu	2,6	Mendayung	9,8
Menari	3,8	Berlari	7,0
Mencuci piring	1,0	Menyanyi keras	0,8
Ganti pakaian	0,7	Duduk diam	0,4
Makan	0,4	Berdiri tegak	0,4
Gerak badan: sangat ringan	0,9	Berdiri santai	0,5
Gerak badan: ringan	1,4	Menyapu	1,5
Gerak badan: sedang	3,1	Berenang 3 km/jam	7,9
Berkebun	3,9	Bermain tenis	5,0
Setrika	1,0	Jalan kaki 5 km/ jam	2,0
Bekerja di laboratorium	2,1	Jalan kaki cepat 8 km/jam	8,3
Mencuci pakaian	1,3		
Tiduran	0,1	Contoh penggunaan daftar di atas:	
Bermain organ	1,5	Apabila berat badanmu 30 kg dan kamu melakukan jalan kaki cepat	
Melukis	0,4	selama 10 menit, pengeluaran kalorimu adalah $10 \times 8,3$ kalori = 83	
Mengupas sayuran	0,6	kalori.	

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 333.

7. Tinggi dan Berat Badan Ideal

Tinggi & Berat Badan rata-rata Orang Sehat

Umur	Tinggi Badan		Berat Badan	
	Pria	Wanita	Pria	Wanita
1 bulan	55 cm	53 cm	4,5 kg	4 kg
3 bulan	61 cm	59 cm	5,9 kg	5,3 kg
6 bulan	68 cm	65 cm	7,8 kg	7,2 kg
9 bulan	72 cm	70 cm	9,1 kg	8,5 kg
1 tahun	76 cm	74 cm	10 kg	9,5 kg
2 tahun	87 cm	86 cm	12,6 kg	11,9 kg
3 tahun	96,5 cm	95 cm	14,6 kg	13,9 kg
4 tahun	102 cm	101 cm	16,6 kg	15,6 kg
5 tahun	109 cm	108 cm	18,5 kg	17,5 kg
6 tahun	116 cm	114 cm	20,5 kg	19,5 kg
7 tahun	121 cm	120 cm	22,8 kg	21,9 kg
8 tahun	126 cm	126 cm	25,2 kg	24,7 kg
9 tahun	132 cm	132 cm	28,1 kg	28,1 kg
10 tahun	137 cm	138 cm	31,4 kg	32,3 kg
11 tahun	143 cm	145 cm	35,6 kg	37,1 kg
12 tahun	149 cm	151 cm	40 kg	41,1 kg
13 tahun	156 cm	156 cm	45,2 kg	46,2 kg
14 tahun	162 cm	160 cm	50,4 kg	50,4 kg
15 tahun	168 cm	161 cm	56,6 kg	53,7 kg
16 tahun	173 cm	162,3 cm	62,4 kg	55,7 kg
17 tahun	176,2 cm	162,5 cm	66,6 kg	56,6 kg
18 tahun	176,7 cm	163,5 cm	69 kg	56,7 kg

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 338.

8. Data Induk Organisasi Olahraga Nasional

1. FASI : Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia
2. FORKI : Federasi Olahraga Karatedo Indonesia
3. GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
4. IMI : Ikatan Motor Indonesia
5. IKASI : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
6. IPSI : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
7. ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
8. PABBSI : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
10. PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
11. PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
12. Pelti : Persatuan Lawn Tennis Indonesia
13. Perbakin : Persatuan Menembak Indonesia
14. Perbasi : Persatuan Basket Seluruh Indonesia
15. Perbasasi : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
16. Percasi : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
17. Perkemi : Persatuan Kempo Indonesia
18. Peropi : Persatuan Olahraga Perairan Indonesia
19. Perpani : Persatuan Panahan Indonesia
20. Persani : Persatuan Senam Indonesia

21. Perserosi : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
22. Persetasi : Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
23. Pertina : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
24. PGI : Persatuan Golf Indonesia
25. PHSI : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
26. POBSI : Persatuan Olahraga Bilyar Seluruh Indonesia
27. Pordasi : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
28. Portelasi : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
29. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
30. PSASI : Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
31. PSSI : Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
32. PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
33. PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
34. PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
35. PBI : Persatuan Bowling Indonesia

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia, hal 123-124.

9. Induk Organisasi Olahraga Dunia

1. FIAC : Federation International Amateur de Cyclisme
2. FIBA : Federation International de Basketball Amateur
3. FIE : Federation International D'escrime
4. FIFA : Federation of International Football Association
5. FIG : Federation International de Gymnastique
6. FIH : Federation International de Hockey
7. FILA : Federation International de Lufts Amateur
8. FINA : Federation International Natation Amateur
9. FITA : Federation International de Tirai Arc
10. FIVB : Federation Internationale de Volley Ball
11. IAAF : International Amateur Athletic Federation
12. IBF : International Badminton Federation
13. IJH : International Judo Federation
14. ILTA : International Lawn Tennis Association
15. ISF : International Softball Federation
16. ITTF : International Table Tennis Federation
17. IYRU : International Yacht Racing Union
18. WSKO : World Shorinji Kempo Organization
19. WTF : The World Taekwondo Federation
20. WUKO : Worl union of Karate-do Organization

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

10. Kejuaraan Resmi Olahraga Tingkat Nasional

Keterangan	Penyelenggaraan		Catatan
	Tempat	Waktu	
PON I	Surakarta	8-12 September 1948	
PON II	Jakarta	21-28 Oktober 1951	
PON III	Medan	20-27 September 1953	
PON IV	Makassar	28 September-6 Oktober 1957	
PON V	Bandung	23 September-1 Oktober 1961	

Keterangan	Penyelenggaraan		Catatan
	Tempat	Waktu	
PON VI	Jakarta	Ditunda	Penyelenggaraan PON VI di Jakarta ditunda pelaksanaannya karena terjadi peristiwa G-30-S/ PKI di Lubang Buaya. Kemudian penyelenggaraan PON diganti dengan PORWIL (Pekan Olahraga Wilayah): Wilayah I di Medan Wilayah II di Bandung Wilayah III di Surabaya Wilayah IV di Makassar
PON VII	Surabaya	26 Agustus–6 September 1969	
PON VIII	Jakarta	4–15 Agustus 1973	
PON IX	Jakarta	23 Juli–3 Agustus 1977	
PON X	Jakarta	9–30 September 1981	
PON XI	Jakarta	9–20 September 1985	
PON XII	Jakarta	18–28 Oktober 1989	
PON XIII	Jakarta	9–19 September 1993	
PON XIV	Palembang	Tahun 1997	
PON XV	Jakarta	Tahun 2001	
PON XVI	Surabaya	Tahun 2005	
PON XVII	Samarinda	Tahun 2008	

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

11. Kejuaraan Olahraga Sea Games (Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara)

Penyelenggaraan	Tempat	Tahun
SEA Games I	Bangkok, Muangthai	1959
SEA Games II	Rangoon, Burma	1961
SEA Games III	Kuala Lumpur, Malaysia	1965
SEA Games IV	Bangkok, Muangthai	1967
SEA Games V	Rangoon, Burma	1969
SEA Games VI	Kuala Lumpur, Malaysia	1971
SEA Games VII	Singapura	1973
SEA Games VIII	Bangkok, Muangthai	1975
SEA Games IX	Kuala Lumpur, Malaysia	1977
SEA Games X	Jakarta, Indonesia	1979
SEA Games XI	Manila, Filipina	1981
SEA Games XII	Singapura	1983
SEA Games XIII	Bangkok, Muangthai	1985
SEA Games XIV	Jakarta, Indonesia	1987
SEA Games XV	Kuala Lumpur, Malaysia	1989
SEA Games XVI	Manila, Filipina	1991
SEA Games XVII	Singapura	1993
SEA Games XVIII	Jakarta, Indonesia	1995
SEA Games XIX	Kuala Lumpur, Malaysia	1997
SEA Games XX	Manila, Filipina	1999
SEA Games XXI	Singapura	2001/2003
SEA Games XXII	Bangkok, Muangthai	2005
SEA Games XXIII	Vietnam	2007
SEA Games XXIV	Kuala Lumpur, Malaysia	2009

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

12. Kejuaraan Asian Games (Pekan Olahraga Negara-negara Asia)

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Asian Games I	New Delhi, India	1950
Asian Games II	Manila, Filipina	1954
Asian Games III	Tokyo, Jepang	1958
Asian Games IV	Jakarta, Indonesia	1962
Asian Games V	Bangkok, Muangthai	1966
Asian Games VI	Bangkok, Muangthai	1970
Asian Games VII	Teheran, Iran	1974
Asian Games VIII	Bangkok, Muangthai	1978
Asian Games IX	New Delhi, India	1982
Asian Games X	Seoul, Korea Selatan	1986
Asian Games XI	Beijing, Cina	1990
Asian Games XII	Hirosima, Jepang	1994
Asian Games XIII	Chiang May, Muangthai	1998
Asian Games XIV	Busan, Korea Selatan	2002
Asian Games XV	Doha, Qatar	2006

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

13. Kejuaraan Olimpiade

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Olimpiade I	Athena, Yunani	1896
Olimpiade II	Paris, Prancis	1900
Olimpiade III	St. Louis, Amerika Serikat	1904
Olimpiade IV	Athena, Yunani	1908
Olimpiade V	London, Inggris	1912
Olimpiade VI	Stockholm, Swedia	1916
Olimpiade VII	Antwerpen, Belgia	1920
Olimpiade VIII	Paris, Prancis	1924
Olimpiade IX	Amsterdam, Belanda	1928
Olimpiade X	Los Angeles, Amerika Serikat	1932
Olimpiade XI	Berlin, Jerman Barat	1936
Olimpiade XII	Gagal dilaksanakan karena PD II	1940
Olimpiade XIII	Gagal dilaksanakan karena PD II	1944
Olimpiade XIV	London, Inggris	1948
Olimpiade XV	Helsinki, Finlandia	1952
Olimpiade XVI	Melbourne, Australia	1956
Olimpiade XVII	Roma, Italia	1960
Olimpiade XVIII	Tokyo, Jepang	1964
Olimpiade XIX	Mexico City, Meksiko	1968

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Olimpiade XX	Munich, Jerman Barat	1972
Olimpiade XXI	Montreal, Kanada	1976
Olimpiade XXII	Moskow, Uni Soviet	1980
Olimpiade XXIII	Los Angeles, Amerika Serikat	1984
Olimpiade XXIV	Seoul, Korea Selatan	1988
Olimpiade XXV	Barcelona, Spanyol	1992
Olimpiade XXVI	Atlanta, Amerika Serikat	1996
Olimpiade XXVII	Sydney, Australia	2000
Olimpiade XXVIII	Athena, Yunani	2004
Olimpiade XXIX	Beijing, Cina	2008

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

14. Nama-nama Piala

Aga Khan Gold Cup	: Piala juara sepak bola HUT Republik Bangladesh.
Coca Cola Cup	: Piala juara sepak bola dunia junior,
Davis Cup	: Piala juara dunia beregu tenis putra.
Federation Cup	: Piala dunia beregu tenis putri.
Fifa World Cup	: Piala juara dunia sepak bola dunia.
G. Geist Prize	: Piala juara dunia sigle/tunggal tenis meja putri.
Hamilton Rusel Cup	: Piala juara dunia beregu catur.
Heyduser Prize	: Piala juara dunia mixed double tenis meja.
Iran Cup	: Piala juara dunia double/ganda tenis meja putra.
Jakarta Anniversary Cup	: Piala juara sepak bola HUT Kota Jakarta mulai tahun 1970.
King's Cup	: Piala juara sepak bola HUT Kota Medan mulai tahun 1972.
Marcel Carbillon Cup	: Piala juara dunia beregu tenis meja putri.
Merdeka Cup	: Piala juara sepak bola HUT Kemerdekaan Malaysia.
President Cup	: Piala juara sepak bola HUT Korea Selatan.
Rebullida Cup	: Piala juara dunia singgle/tunggal tenis meja putra.
St. Bridge Vase	: Piala juara bridge Timur Jauh dan Asia Pasifik.
Suratin Cup	: Piala juara sepak bola PSSI Junior.
Swaythling Cup	: Piala juara dunia beregu tenis meja putra.
Thomas Cup	: Piala juara beregu bulutangkis putra.
Uber Cup	: Piala juara beregu bulutangkis putri.
W.J. Pope Trophy	: Piala juara dunia double/ganda tenis meja.

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia, hal 122-123.



Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan penting untuk dipelajari sejak kecil. Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sudah diajarkan sejak sekolah dasar. Menurut dr. Sadoso Sumosardjuno, Sp. KO., "Ajarlah anak-anak berolahraga sedini mungkin". Olahraga dilakukan bukan semata-mata untuk mendongkrak kesegaran jasmani, tetapi untuk dapat lebih mengembangkan kemampuan koordinasi tubuh anak secara optimal.

Pada dasarnya setiap anak suka berolah fisik, baik itu berlompat-lompatan maupun berlari-larian. Akan tetapi, semua gerakan tersebut perlu diajarkan dan dilatih dengan baik, agar dapat dilakukan dengan gerakan yang sempurna. Latihan olahraga untuk anak usia 5-8 tahun bisa dilakukan dengan menitikberatkan pada kesenangan dan permainan beramai-ramai dengan teman. Kesemuanya itu dapat ditemui dalam Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-018-4 (jil. 1m)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp 9.752,00*