

Rangkum Penjaskes Kelas 8

SEMESTER I

Merangkum bab 1 : PERMAINAN BOLA BESAR

A. Permainan sepak bola

Sepak bola adalah permainan olahraga beregu bola besar yang terdiri dari 11 orang tiap regu dan dimainkan dilapangan berbentuk persegi panjang. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh hakim garis.

1. Teknik Dasar Menyundul Bola

- a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua lengan di depan samping badan, pandangan tertuju pada arah bola.
- c. Lentingkan pinggang kebelakang dan keraskan otot leher serta berat badan tertumpu pada kaki belakang.

2. Latihan Dasar menggiring bola

- a. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.
- b. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

3. Latihan Dasar Menahan Bola

- a. Menahan bola dengan menggunakan paha.
- b. Menahan bola dengan kaki bagian luar.

B. Permainan Bola Voli

1. Keterampilan Gerak Dasar Servis Atas (Tenis Servis)

- a. Berdiri tegak.
- b. Kedua kaki sikap melangkah.
- c. Tangan kiri memegang bola di depan badan.
- d. Pandangan ke arah bola.
- e. Lambungkan bola keatas.
- f. Lentingkan badan ke belakang.

2. Keterampilan Teknik Dasar Membendung

- a. Tahap persiapan.
- b. Gerakan.
- c. Akhir gerakan.

3. Keterampilan Teknik Dasar Smes

- a. Berat badan pada kaki depan

- b. Pandangan kearah depan (arah net)
- c. Gerakan awalan.
- d. Gerakan tolakan.
- e. Gerakan pukulan.
- f. Gerakan mendarat.
- g. Kedua lutut direndahkan.
- h. Berat badan dibawa kedepan.
- i. Pandangan kedepan atas.
- j. Kedua lengan di depan samping badan.

Merangkum Bab 2 : PERMAINAN BOLA KECIL

B.A Softball

Permainan softball merupakan permainan beregu yang menyerupai rounders. Dimana teknik dasarnya meliputi gerakan lempar tangkap bola. Setiap regu terdiri dari 9 orang pemain.

1. Teknik Melempar Bola

- a. Melempar lurus
- b. Melempar samping
- c. Melempar bawah
- d. Pitching sling shoot dan wind mill

2. Teknik Menangkap Bola

- a. Teknik menangkap bola lambung (catch fly ball)
- b. Teknik menangkap bola lurus (catch strike ball)
- c. Teknik menangkap bola gulir (catch ground ball)

3. Teknik Dasar Memegang Stik

- a. Pegangan panjang (bawah)
- b. Pegangan tengah
- c. Pegangan atas

4. Teknik Memukul dalam Permainan softball

Tujuan memukul adalah menyerang lawan agar memperoleh nilai untuk meraih kemenangan.

B.B Bulutangkis

- berat bola antara 4,75 – 5,50 gram
- jumlah bulu 14-16 helai yang panjangnya antara 4mm – 70mm
- bulu ditancapkan pada gabus bergaris tengah 25 – 28mm

➤ garis tengah bulu bagian atas 54mm

1. Teknik Dasar Servis

- a. Teknik dasar servis panjang forehand
- b. Teknik dasar servis pendek forehand
- c. Teknik dasar servis pendek backhand

2. Teknik Dasar Pengembalian Servis

- a. Pengembalian servis panjang
- b. Pengembalian servis pendek

3. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

- a. Batasan pengertian kombinasi
- b. Model pembelajaran kombinasi keterampilan teknik dasar

Merangkum Bab 3 : ATLETIK

A. Penguasaan Materi Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah yaitu lari yang dilakukan pada lintasan melingkar atau track dengan menempuh jarak 800m dan 1500m.

1. Teknik Dasar yang harus dikuasai Pelari

- a. Start
- b. Sikap badan saat lari
- c. Sikap badan saat masuk masuk finish

2. Prinsip Gerak dalam Lari Menengah

- a. Gerakan lari dimulai dari aba-aba start
- b. Sikap badan condong kedepan
- c. Kedua tangan diayunkan
- d. Frekuensi gerakan kaki pada saat lari
- e. Pendaratan kaki

3. Faktor penting dalam lari menengah

Dalam melakukan lari jarak menengah factor yang perlu diperhatikan adalah gaya dan tahan tubuh.

4. Latihan kombinasi lari jarak menengah

- a. Gerak mengayun tangan dan lari ditempat.
- b. Gerak lari dan memasuki finish.

B. Lempar lembing awalan langkah jingkat (hop-step)

1. Cara memegang lembing

- a. Cara Amerika
- b. Cara Finlandia

c. Cara pegangan Tang

2. Cara melempar lembing

Cara melempar lembing dapat dilakukan dengan 2 cara:

- a. Tanpa awalan
- b. Dengan awalan

3. Gerak ikutan (follow thought)

Gerak ikutan adalah gerakan setelah melempar lembing.

4. Sarana dan prasarana lempar lembing

- a. Sarana atau alat
- b. Prasarana atau lapangan

5. Peraturan

- a. Pelempar harus melakukan lemparan dari lintasan lapangan lempar lembing.
- b. Hasil lemparan harus menancap tanda bekas jatuhnya.
- c. Pemenang adalah peserta yang dapat melemparkan jauh.
- d. Setelah melakukan lemparan, peserta harus keluar melalui belakang garis batas lemparan.

Merangkum Bab 4 : BELA DIRI

A. Pencak silat

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang terdiri dari gerakan jasmani yang lemah gemulai namun penuh bertenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur.

1. Bentuk latihan gerakan pembelaan dalam pencak silat

- a. Langkah
- b. Bentuk latihan tangkisan
- c. Bentuk latihan elakan

2. Gerakan serangan tangan atau kaki

- a. Jenis serangan tangan/pukulan meliputi:
 - 1) Serangan arah depan
 - 2) Serangan ini digunakan pada sasaran yang berada didepan
 - 3) Serangan tangan dari atas
 - 4) Serangan tangan dari samping
 - 5) Serangan siku depan
- b. Jenis serangan kaki/tendangan

- 1) Serangan kaki dapat menggunakan punggung kaki/sabit.
- 2) Serangan lutut terdiri atas bawah dan samping.

3. Tangkapan

- a. Tangkapan tangan.
- b. Tangkapan depan lengan.

Merangkum Bab 5 : KEBUGARAN JASMANI

A. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan.

B. Latihan kekuatan

1. **Push up.**
2. **Pull up.**
3. **Latihan kekuatan otot perut.**
4. **Back up.**
5. **Latihan kekuatan otot kaki dengan naik turun anak tangga.**

C. Latihan daya tahan

1. Melakukan two arms press.
2. Latihan otot tangan.
3. Latihan otot punggung .
4. Latihan otot kakibentuk latihan ketahanan dapat dilakukan menurut kemampuan setiap anak.
 - a. Latihan otot tangan
Dengan melakukan gerakan push up sebanyak-banyaknya.
 - b. Latihan otot punggung
Lakukan gerakan back up sebanyak-banyaknya.
 - c. Latihan otot kaki
Lakukan gerakan squat jump sebanyak-banyaknya.
 - d. Latihan otot perut
Lakukan gerakan sit- up sebanyak-banyaknya.

Merangkum Bab 6 : AKTIVITAS SENAM DAN RITMIK

A. Senam lantai

1. Gerakan meroda

- a. Berdiri menyamping arah gerakan
- b. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan diangkat keatas
- c. Putar menyamping menyerupai roda
- d. Ketika kedua tangan menumpu, kedua kaki dibuka lurus keatas
- e. Kaki satu per satu diletakan kembali

2. Guling lenting

- a. Sikap jongkok menghadap matras.
- b. Letakan kedua tangan diatas matras.
- c. Masukkan kepala diantara kedua tangan.
- d. Lencutkan kedua kaki kedepan atas sehingga punggung melenting.

3. Gerak rangkaian pada senam lantai

- a. Rangkaian meroda dan guling lenting
- b. Rangkaian guling depan dan guling lenting

4. Rangkaian meroda dan guling lenting

- a. Ambil sikap berdiri menyamping.
- b. Lakukan gerakan meroda dengan sempurna.
- c. Rapatkan kedua kaki menghadap kearah matras.
- d. Bungkukan badan, lakukan gerakan guling depan dengan sikap akhir berdiri.

B. Senam irama menggunakan gada

1. Gada

Gada memiliki cirri-ciri berikut.

- a. Kepala gada berdiameter 3 cm.
- b. Leher gada berdiameter 2,2 cm.
- c. Kaki dasar lebih kecil dengan diameter 2,5 cm.
- d. Panjang gada 40 -50 cm dan berat 150 gram.

2. Teknik memegang gada

- a. Pegangan biasa (reguler grip).
- b. Pegangan berlawanan (reserve grip).
- c. Pegangan biasa atau pegangan atas.
- d. Pegangan berlawanan atau pegangan bawah.

3. Bentuk latihan gerakan menggunakan badan

- a. Gerak mengayun.
- b. Gerak mengangkat.
- c. Gerak memutar.

Merangkum Bab 7 : RENANG

A. Renang gaya bebas

1. Hakikat renang

Renang adalah sikap badan mengapung dipermukaan air dengan melakukan gerakan kaki ataupun tangan dapat bergerak maju dengan bernapas secara bebas.

2. Teknik gerakan kaki

- a. Teknik ini dilakukan dengan cara kedua tangan perpegangan pada besi dipinggir kolam.
- b. Kedua kaki lurus kebelakang dan digerakan turun naik secara bergantian dengan sumber gerakan dari pangkal paha.

3. Teknik gerakan tangan

- a. Kedua kaki dibuka lebar dan berdiri dikolam yang dangkal.
- b. Bungkukan kedua badan bersamaan kedua tangan lurus kedepan.
- c. Tangan kebelakang hingga lurus disamping paha.
- d. Tangan dijatuhkan kedalam air dengan ibu jari masuk dulu sejajar tangan yang didepannya.

4. Teknik pengambilan napas

- a. Berdiri menghadap ke dinding kolam dan kedua tangan pegangan kebesi ditepi kolam.
- b. Lutut direndahkan hingga kepala masuk ke air.
- c. Pada saat leher diputar dan mulut dipermukaan air hiruplah udara sebanyak-banyaknya, dan saat mulut di air buang napas dari mulut hingga habis.

5. Teknik gerakan renang gaya bebas

- a. Posisi tubuh streamline.
- b. Kaki digerakan naik turun secara bergantian.
- c. Gerakan tangan berputar kedepan dengan gerakan menarik dan mendorong.
- d. Pada saat leher diputar dan mulut dipermukaan air hiruplah udara, dan saat kepala di air buang napas dari mulut hingga habis.

Merangkum Bab 8 : BUDAYA HIDUP SEHAT

A. Budaya hidup sehat dalam hubungan seks

1. Hakikat hubungan seks

Hubungan seks merupakan hubungan yang layaknya dilakukan oleh suami istri yang sah untuk melestarikan keturunan.

2. Pengertian hubungan seks bebas

Hubungan seks bebas adalah hubungan seks yang dilakukan oleh pasangan diluar pernikahan yang sah.

3. Bahaya dan dampak seks bebas

- a. Merusak mental seseorang.
- b. Menularnya penyakit seks, misalnya sipilis, AIDS dll.
- c. Timbulnya kekerasan dan kebrutalan dimasyarakat dll.

4. Tindakan pengendalian diri

- a. Remaja perlu mengetahui akibat buruk dari seks bebas.
- b. Pengendalian diri yang kuat.
- c. Tidak melanggar norma agama.
- d. Menjauhkan diri dari tindakan pornografi dll.

B. Usaha menolak budaya seks bebas

Budaya seks bebas merupakan penyalahgunaan fitrah kemanusiaan, karena hubungan seks bertujuan untuk melestarikan keturunan bagi suami istri yang sah. Agar kita tidak terjerumus oleh hubungan seks bebas kita harus melakukan tindakan :

- a. Memilih teman yang berakhlak baik.
- b. Saling setia bagi pasangan yang sudah menikah.
- c. Berani menolak ajakan teman atau pacar yang beresiko.
- d. Tidak merusak kepercayaan orang tua pada diri sendiri dll.

Rangkum Penjaskes Kelas 8

SEMESTER II

Merangkum bab 1: PERMAINAN BOLA BESAR

A. Sepak Bola

1. Hakikat sepak bola

Sepak boladalam permainan sesungguhnya dimainkan diatas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sudah

ditentukan dimana setiap regu dimainkan oleh 11 pemain termasuk penjaga gawang dan dibatasi dengan waktu 2*45 menit, istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit.

2. Teknik menendang bola

Menendang bola adalah suatu teknik menyentuh atau mendorong bola yang telah atau merupakan faktor dominan dalam permainan sepak bola. Menendang bola dibedakan menjadi 3 macam:

- a. Menendang bola dengan kaki bagian luar.
- b. Menendang bola dengan punggung kaki.

3. Teknik dasar menahan bola

Teknik menahan bola atau mengontrol bola ada dua cara.

- a. Teknik dasar menahan bola dengan dasar kaki
- b. Teknik menahan bola dengan kura-kura kaki

4. Teknik menggiring bola

Menggiring atau mendribble, yaitu gerakan mendorong kedepan variasi kesamping sambil berlari sehingga bola bergulir diatas tanah dan selalu dalam penguasaan pemain.

5. Teknik menyundul bola

Gerakan menyundul bola dapat dilakukan dengan cara ditempat ataupun berlari. Bentuk latihan kombinasi dan koordinasi

- a. Teknik menggiring, mengoper, dan menahan operan bola dari teman.
- b. Latihan teknik menggiring dilanjutkan menembak kegawang.

B. Bola voli

B Hakikat permainan

Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jarring ditengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 point dengan system rally point dan dipimpin oleh dua orang wasit.

C Teknik dasar servis atas

Servis merupakan bentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli.

D Teknik dasar smes (spike)

Smes (spike) adalah pukulan yang keras dan arahnya menemuk untuk mematikan lawan.

E Teknik passing

Passing merupakan teknik dasar gerakan voli yang mutlak harus dikuasai oleh pemain, baik passing bawah maupun passing bawah.

F Blocking

Blocking adalah upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diduga menjadi jalannya bola dan teknik membendung dapat dilakukan sendiri maupun dua atau tiga orang didekat net.

C. Bola Basket

1. Hakikat bola basket

Permainan bola basket dilakukan di lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dengan cara memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya. Pemain bola basket setiap regunya terdiri dari 5 orang yang dipimpin oleh dua orang wasit.

2. Teknik passing

Passing adalah gerakan melempar bola untuk mengadakan umpan satu tim dalam menyusun serangan. Passing dalam basket dapat dilakukan dengan dua tangan ataupun satu tangan.

3. Menggiring

Menggiring atau mendribble adalah gerakan memantul-mantulkan boladengan satu tangan dan telapak tangan terbuka, baik dilakukan di tempat maupun jalan atau lari.

4. Shooting

Shooting atau menembak adalah teknik dalam bola basket untuk melakukan tembakan kearah ring basket untuk memperoleh nilai.

5. Tembakan melayang (Lay- up shoot)

Lay-up adalah jenis tembakan yang dilakukan dari jarak dekat ring basket yang didahului dengan gerakan langkah.

6. Latihan kombinasi dan koordinasi bola basket

- a. Latihan kombinasi menggiring, passing, dan shooting
- b. Latihan kombinasi passing dan lay up.

Merangkum bab 2 : PERMAINAN BOLA KECIL

A. Softball

Softball adalah olahraga bola kecil beregu yang dimainkan setiap regunya terdiri dari 9 orang dengan teknik dasar lempar tangkap bola, memukul dan lari untuk menuju ke base.

1. Teknik melempar bola

Teknik melempar bola meliputi cara memegang dan melempar bola.

2. Teknik menangkap bola

Ada tiga teknik menangkap bola dalam permainan softball, yaitu:

- a. Teknik menangkap bola lambung (catch fly ball)
- b. Teknik menangkap bola lurus (catch strike ball)
- c. Teknik menangkap bola gulir (catch ground ball)

3. Teknik dasar memegang stik

Ada tiga macam cara yang dapat dilakukan untuk memegang stick yaitu:

- a. Pegangan panjang (bawah)
- b. Pegangan tengah
- c. Pegangan atas

4. Teknik memukul dalam permainan bola softball

Tujuan memukul adalah menterang lawan agar memperoleh nilai untuk meraih kemenangan.

5. Sliding

Sliding adalah meluncurkan badan dalam rangka mencapai base.

Macam- macam sliding :

- a. Sliding lurus (straight leg slide)
- b. Sliding mengait (hook slide)
- c. Sliding dengan kepala lebih dulu (head first slide)

B. Tenis meja

1. Cara memegang bet

Cara memegang bet dibedakan menjadi dua macam yaitu :

a. Penholder grip adalah cara memegang bet seperti memegang pena.

Cara ini terdiri dari 2 macam.

- 1) Model RRC
- 2) Model Jepang

b. Shake hand grip

2. Servis

Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh server.

3. Teknik memukul bola

- a. Pukulan backhand
- b. Pukulan forehand

4. Permainan ganda

Permainan tenis meja ganda harus dilakukan secara bergantian dan tidak diperkenankan pemain memukul 2 kali. Pola permainan ganda adalah sebagai berikut.

- a. Bergerak kesisi kiri dan kanan
- b. Bergerak menurut sistem huruf "T"
- c. Bergerak menurut sistem huruf "N"
- d. Bergerak menurut sistem huruf "O"

Merangkum bab 3 : ATLETIK

A Lari Cepat atau Lari Jarak Pendek

Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint).

1. Lari teknik dasar start

Start dibagi menjadi 3 macam :

- a. Start panjang
- b. Start menengah
- c. Start pendek

2. Teknik dasar start jongkok

- a. Aba- aba bersedia
- b. Aba-aba siap
- c. Aba- aba "Ya"

3. Teknik dasar lari jarak pendek

- a. Gerakan kaki

- b. Gerakan kedua lengan
- c. Sikap badan

4. Teknik dasar finish

- a. Lari terus tanpa mengubah sikap lari
- b. Merebahkan badan kedepan bersamaan kedua lengan diayun lurus kebelakang
- c. Memutar dada kesalah satu sisi

B Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking In The Air)

Lompat jauh merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri. Tujuan lompat jauh adalah melakukan lompatan dengan mencapai jarak sejauh-jauhnya. Ada beberapa teknik dalam lompat jauh diantaranya :

- a. Teknik awalan.
- b. Teknik tolakan.
- c. Teknik saat terbang di udara.
- d. Teknik mendarat.

Merangkum bab 4 : BELA DIRI

A. Pencak silat

1. Hakikat pencak silat

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia yang terdiri dari gerakan jasmani yang lemah gemulai namun penuh bertenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur.

2. Bentuk latihan gerakan pembelaan dalam pencak silat

- a. Langkah
- b. Hindaran
- c. Elakan dan tangkisan

3. Gerakan serangan tangan atau kaki

- a. Jenis serangan tangan/pukulan
 - 1) Serangan arah depan
 - 2) Serangan tangan dari atas
 - 3) Serangan tangan dari samping
 - 4) Serangan siku depan
- b. Jenis serangan kaki/ tendangan
 - 1) Serangan kaki dapat menggunakan punggung kaki/ sabit.

- 2) Serangan lutut terdiri atas bawah dan samping.
3. Tangkapan
 - a. Tangkapan satu tangan
 - 1) Tangkapan tangan.
 - 2) Tangkapan dengan lengan.

Merangkum bab 5 : KEBUGARAN JASMANI

A. Pengertian kecepatan dan kelincahan

Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam suatu selang waktu.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, sesuai situasi yang dihadapi tanpa kehilangan keseimbangan.

B. Latihan kecepatan dan kelincahan

1. Latihan kecepatan

- a. Kecepatan otot tangan.
- b. Latihan kecepatan otot punggung.
- c. Latihan otot kaki.
- d. Latihan otot perut.

2. Latihan kelincahan

- a. Latihan mengubah posisi tubuh jongkok berdiri.
- b. Latihan kelincahan gerakan bereaksi.
 - c. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus.
 - d. Latihan lari belok-belok.

Merangkum bab 6 : AKTIVITAS SENAM DAN RITMIK

A. Senam lantai

1. Hakikat senam lantai

Senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada Federation International Gymnastic yang termasuk senam artistik.

2. Gerakan meroda

Gerakan meroda adalah gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara:

- a. Berdiri menyamping arah gerak
- b. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan diangkat keatas
- c. Putar menyamping menyerupai roda
- d. Ketika kedua tangan menumpu, kedua kaki dibuka lurus keatas
- e. Kaki satu per satu diletakan kembali dimatras

3. Guling lenting

Guling lenting merupakan gerakan variasi antara menggulingkan badan dan tendangan dua kaki.

4. Gerak rangkaian pada senam lantai

Gerak rangkaian adalah dua gerak atau lebih yang dilakukan secara berurutan dengan waktu relatif singkat.

- a. Rangkaian meroda dan guling lenting
- b. Rangkaian guling depad dan guling lenting
- c. Rangkaian meroda dan guling depan

B. Senam irama

1. Hakikat senam irama

Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang di barengi dengan music atau nyanyian sesuai irama yang mengikutinya.

2. Gerakan dasar senam irama

- a. Gerakan langkah kaki meliputi :
 - 1) Langkah biasa
 - 2) Langkah rapat
 - 3) Langkah keseimbangan
 - 4) Langkah depan
- b. Gerakan ayunan tangan
- c. Bentuk-bentuk gerakan variasi
 - 1) Variasi langkah depan dan gerakan tangan keatas.

- 2) Variasi langkah kesamping dengan gerakan tangan memutar.

Merangkum bab 7 : AKTIVITAS RENANG/ AKUATIK

A. Renang gaya dada

1. Sejarah renang gaya dada

Pada tahun 1875 renang dada dipopulerkan oleh perenang Inggris, Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (Kanal) dengan menggunakan renang dada. Gerakan renang ini menyerupai katak yang sedang berenang sehingga gaya ini disebut gaya katak.

2. Teknik dasar gerakan dalam renang gaya dada

- a. Teknik meluncur
- b. Teknik dasar gerakan kaki
- c. Teknik dasar gerakan tangan
- d. Teknik dasar pernapasan

3. Koordinasi renang gaya dada

- a. Sikap awal.
- b. Gerakan.

Merangkum bab 8 : PENJELAJAHAN

A. Hakikat penjelajahan

Penjelajahan adalah kegiatan perjalanan di alam bebas secara berkelompok yang bersifat petualangan atau pengembaraan untuk mengenal alam secara langsung.

B. Penjelajahan mengelilingi perkampungan disekitar sekolah

Dilihat dari letaknya sekolah dapat dirinci sebagai berikut.

1. Letak sekolah dipedesaan, biasanya meliputi lingkungan-lingkungan pegunungan, sungai dll.
2. Letak sekolah di perkotaan, biasanya meliputi lingkungan perumahan, pekantoran dll.

1. Tujuan dan motivasi penjelajahan

Tujuan kegiatan penjelajahan adalah untuk mengenal lingkungan sekitar sekolah ke objek tertentu dilingkungan sekolah.dan mengadakan bakti sosial yang bermanfaat bagi masyarakat disekitarnya.

2. Manfaat penjelajah

- a. Mengetahui keadaan alam yang sebenarnya
- b. Meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa dll.

3. Perencanaan penjelajah dan persiapan penjelajah

1. Lama penjelajahan
2. Hari dan tanggal penjelajahan
3. Pembuatan laporan penjelajahan
4. Penentuan lokasi
5. Penentuan biaya
6. Pembagian tugas

4. Peralatan dan perlengkapan penjelajahan

1. Peta, kompas, altimeter, dan jam.
2. Alat komunikasi, meliputi ht, peluit, signal, dan senter.
3. Perlengkapan pendukung, meliputi obat-obatan dan bahan makanan.

5. Peraturan penjelajahan

1. Menjaga keutuhan kelompok.
2. Memerhatikan cuaca.
3. Mengadakan pembagian tugas dll.

Merangkum bab 9 : BUDAYA HIDUP SEHAT

A. Pengertian penyakit menular

Penyakit menular adalah satu jenis penyakit yang dapat menular kepada orang lain melalui perantara hewan maupun manusia.

B. Penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat

1. Hakikat penyakit menular

Penyakit menular adalah satu jenis penyakit yang dapat menular kepada orang lain melalui perantara hewan maupun manusia.

2. Penyakit flu burung

- a. Flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung/ unggas/ ayam. Virus flu burung akan mati dalam suhu yang tinggi. Kebersihan diri perlu dijaga pula dengan mencuci tangan dengan antiseptik.
- b. Gejala flu burung :
 - 1) Panas lebih dari 38 derajat celsius.

- 2) Batuk.
 - 3) Sakit tenggorokan.
 - 4) Keluhan pernapasan.
- c. Cara penularan :
- 1) Menghirup udara yang mengandung virus flu burung.
 - 2) Bersentuhan dengan unggas yang terjangkit flu burung.
- d. Cara pencegahan :
- 1) Hindari kontak langsung dengan unggas apapun.
 - 2) Cucilah tangan dan sabun setelah bersentuhan dengan unggas.
 - 3) Peternakan harus jauh dengan pemukiman untuk mengurangi resiko penularan.

3. Malaria

malaria adalah penyakit yang berbahaya bagi semua orang. Terutama anak-anak.

- a. Penyebabnya adalah plasmodium perantara nyamuk Anopheles.
- b. Masa inkubasi 1-4 minggu.
- c. Malaria ditularkan oleh nyamuk Anopheles betina yang menggigit penderita.
- d. Pencegahannya, menjaga kebersihan lingkungan, saat tidur dapat menggunakan obat anti nyamuk yang sesuai.
- e. Pengobatan dengan cara diberi obat chloroquine (tablet kina)

4. Demam Berdarah Dengue (DBD)

Penyakit DBD adalah penyakit yang menyerang orang semua umur, terutama pada anak-anak.

- a. Penyebabnya adalah virus dengue yang ditularkan oleh gigitan nyamuk Aedes Aegypti.
- b. Masa inkubasi 2-7 hari.
- c. Penularannya melalui gigitan nyamuk Aedes Aegypti pada siang hari.
- d. Pencegahan dilakukan dengan cara, memberantas sarang nyamuk DBD, menguras bak mandi 2 kali seminggu, menutup rapat tempat penampungan air dll.
- e. Pengobatan pada penderita, minum tablet aspirin, minum sebanyak-banyaknya dengan air matang dll.

5. Tuberculosis (TBC)

Penyakit TBC adalah penyakit batuk yang menahun terutama pada malam hari.

- a. Penyebabnya adalah *microbacterium tuberculosa* yang berbentuk batang/ tongkat kecil.
- b. Masa inkubasi 4-6 minggu.
- c. Penularan melalui titik ludah saat berbicara (droplet infection) dan udara (airborne infection)
- d. Pencegahan TBC dengan cara, menjaga keseimbangan antara makanan dan minuman, menghindari droplet infection dan airborne infection.
- e. Pengobatan, diberi obat INH, istirahat yang cukup, makanan yang cukup mengandung gizi dan vitamin, berada dilingkungan udara yang segar.

6. Kudis (Scabie)

Penyakit kudis disebabkan oleh virus *Sarcoptes Scabel*.

Gejala-gejala penyakit kudis, terasa gatal, bagian yang diserang disela-sela jari, pada tempat tersebut terdapat gelembung yang berisi cairan.

Penyakit kudis dapat ditularkan melalui:

- a. Kontak langsung dan kontak tidak langsung

Pencegahannya, menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, tidak berkontak langsung dengan si penderita, jangan meminjam benda-benda milik penderita.