



GURU PEMBELAJAR

MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN
KESEHATAN SEKOLAH DASAR (SD)

KELOMPOK KOMPETENSI B

PROFESIONAL
PENGEMBANGAN MATERI PHS, AKTIVITAS AIR, DAN SENAM

DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2016



Penulis :

1. **Drs. Rahmat Hidayat, M.Pd**, 085322425501, e-Mail: ranjau_rahmat@yahoo.com
2. **Imam Zulkarnaen, M.Pd**, 08128885040, e-Mail: mamzulkarnaen@gmail.com
3. **Umi Hariyani, M.Or**, 08562856392, e-Mail: hariyaniumi@yahoo.co.id

Penelaah:

1. **Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd**, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au
2. **Drs. Suroto, MA, Ph.D**, 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id
3. **Dr. Sugito Adiwarsito**, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com

Ilustrator:

Noor Wahid, SH. S.Ag, M.Pd.

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016

Direktur Jenderal,



Sumarna Surapranata

NIP. 195908011985031002



KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2015-2019 telah merancang berbagai program dan kegiatan peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan kegiatan Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta diklat untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta diklat dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta diklat (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta diklat untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam diklat pengembangan keprofesian berkelanjutan guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, penetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.


Kepala PPPPTK Penjas dan BK,

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.
NIP. 195812031979031001



DAFTAR ISI

	Hal
KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: PENGEMBANGAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI SEKOLAH DASAR	5
B. Tujuan	5
C. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
D. Uraian Materi	6
E. Aktivitas Pembelajaran	42
F. Latihan Soal	42
G. Rangkuman	44
H. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	46
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR DI SEKOLAH DASAR	48
A. Tujuan	48
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	48
C. Uraian Materi	49
D. Aktivitas Pembelajaran	72
E. Latihan Soal	72
F. Rangkuman	75
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	76
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: PEMBELAJARAN AKTIVITAS SENAM DI SEKOLAH DASAR	77
A. Tujuan	77
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	77
C. Uraian Materi	78
D. Aktivitas Pembelajaran	95
E. Latihan Soal	95
F. Rangkuman	97
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	98
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: LANDASAN YURIDIS KOMPETENSI MATA PELAJARAN PJOK	99
A. Tujuan	99
B. Indikator Pencapaian Kompeten	99



C. Uraian Materi	100
D. Aktivitas Pembelajaran	111
E. Latihan Soal	111
F. Rangkuman	112
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	113
KUNCI JAWABAN	114
EVALUASI	117
PENUTUP	123
GLOSARIUM	124
DAFTAR PUSTAKA	126



DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1: Latihan Pengenalan air renang gaya bebas	52
Gambar 2: Latihan Mengapung di Air	54
Gambar 3: Latihan Mengapung di air	55
Gambar 4: Penyelamatan di Air	58
Gambar 5: Penyelamatan di Air	59
Gambar 6: Peralatan Aktivitas Air	60
Gambar 7: Latihan Gerakan ayunan renang gaya bebas	62
Gambar 8: Pola kayuhan gaya S	63
Gambar 9: Daya dorong Pertama dari Kayuhan tangan	63
Gambar 10: Daya dorong kedua dari kayuhan tangan	63
Gambar 11: Tampak muka (a) dan samping (b)	65
Gambar 12: Daya dorong dari telapak tangan	65
Gambar 13: Posisi Akhir kayuhan	66
Gambar 14: Posisi Melewati atas tabung imajinasi	66
Gambar 15: Tahap Pelaksanaan	68
Gambar 16: Rangkaian gambar kayuhan tangan gaya dada	70
Gambar 17: Ayunan kaki gaya dada	71
Gambar 18: Gerakan meluncur	72
Gambar 19: Rangkaian gambar gerakan lengkap gaya dada	72



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1: Sekolah dasar kelas I - VI	6
Tabel 2: Kebutuhan istirahat tidur	32
Tabel 3: Sekolah dasar kelas I-IV	59
Tabel 4: Sekolah dasar 1 - 6	98



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Modul diklat tingkat dasar bagi guru Penjas SD ini disusun untuk digunakan guru Penjas pada satuan pendidikan masing-masing. Buku ini memberi informasi konseptual dan panduan praktik bagi peserta diklat tingkat dasar mengenai; Konsep Dasar Aspek-Aspek Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Terampil Dalam Melakukan, dan Membelajarkan, Memahami Dasar Keilmuan, Serta Memiliki Tanggung Jawab Personal Dan Sosial Sebagai Tauladan Bagi Peserta Didik Dan Masyarakat Sesuai Dengan Kebijakan Yang Berlaku.

Usaha kesehatan melalui sekolah-sekolah adalah salah satu langkah yang lebih efektif dibandingkan dengan beberapa usaha lainnya. Hal tersebut dimungkinkan mengingat bahwa masyarakat sekolah mempunyai prosentase yang tinggi, peka terhadap pendidikan pada umumnya, usia yang mudah dibimbing dan dibina sehingga dapat menyebarkan modernisasi (*agent of change*).

Kesehatan akan tercapai bila berbagai perubahan ke arah positif dari pengetahuan, nilai, sikap, dan perilaku dari individu yang bersangkutan. Sekolah memusatkan usahanya kepada individu atau kelompok individu selama waktu tertentu dalam hidupnya, yaitu kehidupan di sekolah.

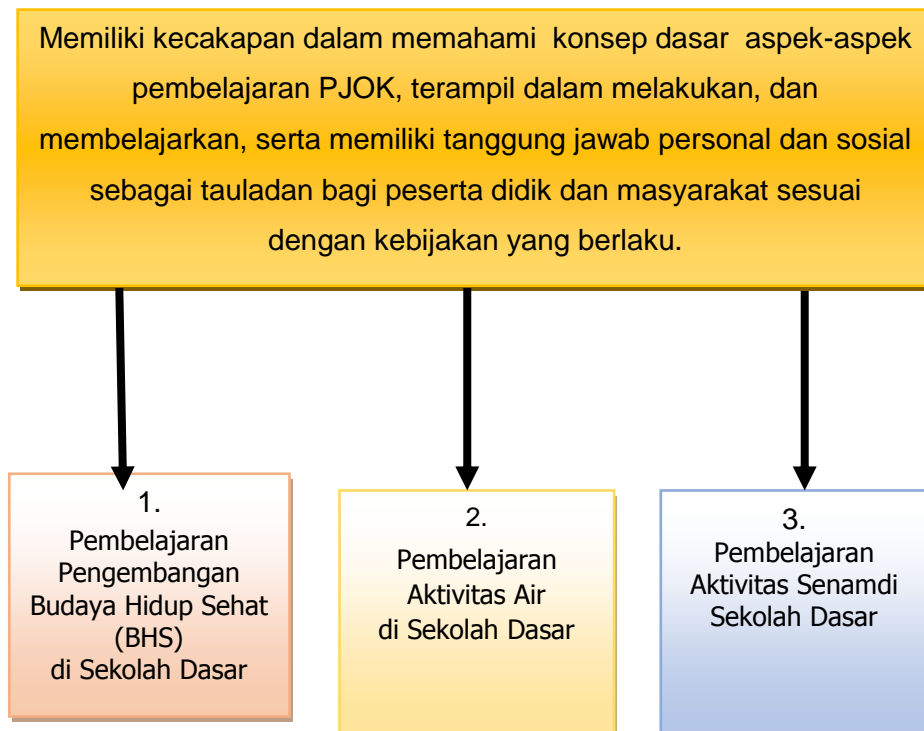
B. Tujuan

Modul ini disajikan agar guru PJOK memiliki kompetensi dalam menganalisis materi pembelajaran dari berbagai lingkup pembelajaran untuk mendapatkan kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh peserta didik sesuai dengan bekal ajar yang dimiliki serta strategi yang dipilih dalam pembelajaran. Selain itu, Anda juga diharapkan mampu memahami aspek-aspek pembelajaran yang meliputi budaya hidup sehat, aktivitas air, rumusan tujuan pembelajaran, landasan yuridis kompetensi mata pelajaran PJOK, Instrumen Penilaian, Komunikasi efektif, analisis materi pembelajaran serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai



dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

C. Peta Kompetensi



D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat (BHS), pembelajaran aktivitas air, dan pembelajaran aktivitas senam.

E. Cara Penggunaan Modul

Modul adalah salah satu bahan diklat yang disusun secara berencana dan bertujuan sangat urgen, yaitu agar dipahami peserta diklat. Oleh karena itu, penulis ingin mengemukakan teknik/cara belajar menggunakan modul bagi peserta diklat dengan mengikuti petunjuk-petunjuk sebagai berikut:

1. Bacalah terlebih dahulu judul dan daftar isi modul yang akan pelajari, tujuannya agar mengetahui modul yang akan dibaca dan pokok-pokok materi yang terdapat dalam modul tersebut.
2. Mulailah membaca teks materi secara teliti. Perhatikan pula contoh-



contoh yang terdapat dalam materi tersebut. Tujuannya ialah untuk mulai menganalisa guna memahami isi yang tertera maupun yang tersirat pada contoh-contoh tersebut.

3. Pada saat membaca, berhentilah di sana-sini dan usahakan untuk mengulang kembali kalimat-kalimat yang baru selesai dibaca dengan menggunakan kalimat-kalimat sendiri dalam usaha untuk mengemukakan kembali isi pengertian dari kalimat yang baru selesai dipelajari.
4. Buatlah catatan kecil pada margin (bagian pinggiran/tepi halaman kosong, baik sebelah kiri maupun kanan setiap halaman buku) mengenai bagian atau pokok-pokok yang terpenting yang terdapat dalam kalimat atau alinea yang sedang dibaca. Tujuannya ialah untuk mencuplik pokok-pokok pikiran/pengertian yang kita anggap paling penting guna memudahkan pengingatan kita mengenai isi pengertian yang terdapat di dalam uraian itu. Dengan membaca kembali satu kata saja kita teringat kembali isi kalimat atau alinea itu secara keseluruhan.
5. Berilah garis-garis di bawah kata atau kalimat-kalimat yang dianggap paling penting. Dapat Anda gunakan potlot berwarna atau semacam spidol/stabilo yang berwarna. Tujuannya ialah untuk memudahkan menemukan kembali bagian kalimat atau kalimat-kalimat yang menurut penilaian Anda merupakan bagian penting dan merupakan inti permasalahan.
6. Janganlah malas atau segan untuk membaca ulang seluruh materi yang telah selesai dipelajari, dua, tiga kali atau lebih sering lebih bagus. Dengan menggunakan bantuan tulisan-tulisan pada margin yang telah Anda buat dan garis-garis di bawah kalimat atau coretan yang menggunakan stabilo. Tujuannya ialah selain untuk memperkuat asosiasi juga memperkuat usaha dalam mencamkan isi pengertiannya.
7. Biasakanlah untuk membuat sendiri pertanyaan-pertanyaan dari materi yang telah dipelajari. Kemudian tutuplah modul dan cobalah menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah dibuat.



8. Diharapkan menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan.
9. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian bandingkan keterampilan yang dikuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1
PENGEMBANGAN BUDAYA HIDUP SEHAT
DI SEKOLAH DASAR



A. Tujuan

1. Mengidentifikasi pengembangan budaya hidup sehat kebersihan diri peserta didik di Sekolah Dasar.
2. Mengidentifikasi pengembangan Budaya Hidup Sehat kebersihan lingkungan peserta didik di Sekolah Dasar.
3. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat makanan sehat dan seimbang peserta didik di Sekolah Dasar.
4. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran Pengembangan Budaya Hidup Sehat manfaat aktivitas fisik, istirahat dan kesehatan pada peserta didik di Sekolah Dasar.
5. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan Pengembangan Budaya Hidup Sehat penyakit menular dan tidak menular pada peserta didik di Sekolah Dasar
6. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang di pilih.
7. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi pengembangan hidup sehat di Sekolah Dasar
8. Memilih materi Pembelajaran Pengembangan Budaya Hidup Sehat sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) kebersihan diri peserta didik di Sekolah Dasar.
2. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) kebersihan lingkungan peserta didik di Sekolah Dasar.
3. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) makanan sehat dan seimbang pada peserta didik di Sekolah Dasar.
4. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat (BHS) manfaat aktivitas fisik, istirahat dan kesehatan pada peserta didik di Sekolah Dasar secara terperinci.



5. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan pengembangan budaya hidup sehat (penyakit menular dan tidak menular) pada peserta didik di Sekolah Dasar.
6. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
7. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi pengembangan budaya hidup sehat (BHS) di Sekolah Dasar
8. Memilih materi pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat (BHS) sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

C. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) di Sekolah Dasar

Kompetensi dasar PJOK dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 57 Tahun 2014 tentang kurikulum SD/M.

Tabel 1: SEKOLAH DASAR KELAS I – VI

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
I	3.8 Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	3.8.1 Menjelaskan bagian-bagian tubuh 3.8.2 Menjelaskan bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain 3.8.3 Menjelaskan cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
	4.8 Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.	4.8.1 Menceritakan bagian-bagian tubuh 4.8.2. Menceritakan bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain 4.8.3 Menceritakan cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
II	3.9 Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dll).	3.9.1 Menjelaskan cara menjaga kebersihan tempat tidur 3.9.2 Menjelaskan cara menjaga kebersihan rumah 3.9.3 Menjelaskan cara menjaga kebersihan kelas



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
		3.9.4 Menjelaskan cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah
	4.9 Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).	4.9.1 Menceritakan cara menjaga kebersihan tempat tidur 4.9.2 Menceritakan cara menjaga kebersihan rumah 4.9.3 Menceritakan cara menjaga kebersihan kelas 4.9.4 Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah
III	3.8 Memahami bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 3.9 Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh.	3.8.1 Menjelaskan bentuk dan manfaat istirahat untuk menjaga kesehatan. 3.8.2 Menjelaskan cara mengisi waktu luang untuk menjaga kesehatan 3.9.1 Menjelaskan perlunya memilih makanan bergizi 3.9.2 Menjelaskan memilih jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh
	4.8 Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.9 Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh.	4.8.1 Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat 4.8.2 Menceritakan cara mengisi waktu luang untuk menjaga kesehatan 4.9.1 Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi 4.9.2 Menceritakan memilih jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh
VI	3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.	3.9.1 Menjelaskan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular 3.9.2 Menjelaskan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari tidak menular
	4.9 Memaparkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.	4.9.1 Mempresentasikan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular 4.9.2 Mempresentasikan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular



2. Pengembangan Budaya Hidup Sehat di Sekolah Dasar

a). Kesehatan Diri

1). Pengertian

Organisasi Kesehatan Sedunia (*World Health Organization*) WHO memberikan batasan tentang arti sehat. Yang dimaksud dengan kesehatan ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani atau mental dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan.

Pembangunan kesehatan diarahkan kepada peningkatan kesehatan sumberdaya manusia dan kualitas kehidupan sejahtera serta mmepertinggi kesadaran masyarakat untuk tetap hidup sehat. Memang sangat sukar bagi seseorang untuk mengikuti semua peraturan-peraturan kesehatan , tetapi jika kita menyadari akan pentingnya dan besarnya arti kesehatan itu tidak susah kita untuk menjauhi diri dari serangan penyakit. Kesenangan hidup hanya dapat terlaksanakan dengan bekal kesehatan.

Meningkat atau tidaknya kondisi kesehatan seseorang, tergantung kepada usaha-usaha yang dilakukan dan di samping faktor pembawaan faktor lingkungan sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Untuk hal tersebut di atas marilah kita bahas bagaimana usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, baik dengan car preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif.

2). Kebersihan Kulit

Kulit memiliki fungsi yang penting bagi tubuh manusia antara lain:

- Perlindungan tubuh terhadap sengatan matahari, mencegah masuknya kuman-kuman penyakit, dan mencegah penguapan air karena pengaruh suhu dari luar.



- Mengatur suhu tubuh melalui penguapan (pengeluaran keringat)
- Mengeluarkan zat-zat sisa atau sampah dalam tubuh seperti garam Na Cl, dan asam-asam.
- Sebagai alat penerima rangsangan.
- Sebagai zat penampung cadangan makanan (zat lemak)

Bagian-bagian kulit terdiri dari:

- Kelenjar Keringat
- Kelenjar lemak
- Saluran kelenjar keringat
- Rambut
- Kelenjar minyak
- Otot penegak rambut
- Akar rambut

Susunan kulit terdiri dari:

- Kulit ari, ialah bagian kulit terdapat lapisan zat tanduk dan lapisan malpighi.
- Kulit jangat, ialah bagian kulit terdapat pembuluh-pembuluh darah.
- Jaringan ikat bagian bawah kulit, ialah bagian kulit yang berisi lemak.
- Merawat atau memelihara kulit merupakan hal yang sangat penting dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan tubuh, sebab kalau kulit kita bersih dapat mencegah bibit penyakit yang masuk pori-pori kulit. Dan apabila pori-pori kulit tertutup oleh kotoran akan mengakibatkan sulitnya mengeluarkan sisa-sisa makanan atau sampah yang berupa keringat.

3). Kebersihan Kuku

Kuku mempunyai kegunaan bermacam-macam antara lain: memberi bentuk dan memberi kekuatan pada ujung jari. Kuku



harus pula dijaga kesehatannya terutama hal kebersihan dipelihara dengan sebaik mungkin, kebersihan kuku dapat dilaksanakan dengan mencuci dengan air hangat dan sabun. Kebersihan kuku dapat dilaksanakan dengan cara: Direndam dalam air hangat-hangat kuku yang diberi sedikit garam dapur. dicuci dengan sabun disikat dengan sikat yang tidak terlalu kaku.

Membersihkannya tidak hanya dibagian atas dan samping kukunya saja tetapi juga sebelah bawah, oleh karena itu pertumbuhan kuku harus kita rawat dan dipelihara dengan cara-cara tersebut di atas dan memotong secara teratur.

4). Kebersihan Tangan dan Kaki

Telah kita ketahui bahwa tangan dan kaki merupakan bagian anggota gerak atas dan bawah yang sangat banyak fungsinya. Karena banyak fungsinya untuk memegang atau memakai untuk mengani benda lain maka tangan dan kaki gampang menjadi kotor dan luka. Oleh sebab itu, penjagaan agar tangan dan kaki tetap sehat harus kita ketahui benar-benar. Penjagaan tangan dan kaki pada umumnya dijalankan dengan cara membersihkan dengan teratur setiap hari. Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan mencuci kaki sebelum tidur itu tindakan yang baik.

5). Kebersihan Hidung dan Mulut

Dalam kesehatan pribadi, kesehatan hidung dan mulut yang perlu diperhatikan adalah kebersihannya. Penyakit yang menular melalui hidung dan mulut sangat banyak macamnya. Hidung merupakan alat indra yang mempunyai fungsi sebagai berikut:

- Alat pernapasan
- Alat penciuman
- Pembersih udara melalui bulu-bulu hidung dan selaput lendir.



- Alat untuk menyesuaikan suhu udara.

Bagian-bagian hidung meliputi:

- Bulu-bulu hidung
- Sel-sel selaput lendir
- Ujung-ujung syaraf penciuman
- Mulu

Bagian-bagian mulut meliputi:

- Bibir atas/bawah,
- Gusi
- Lengkung gigi atas/bawah,
- Langitan
- Anak langitan
- Tonsil (amandel),
- Lidah,
- Lubang tekak

6). Kesehatan Gigi

Gigi adalah merupakan salah satu alat pencernaan makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan sebagai pencernaan awal. Pada umumnya makanan yang masuk ke dalam tubuh melalui mulut akan dikunyah terlebih dahulu oleh gigi, kemudian makanan tersebut diteruskan dengan cara ditelan melalui tenggorokan dan masuk lambung. Gigi sangat berguna untuk menghaluskan makanan, dan selain dari pada gigi juga digunakan untuk memperjelas artikulasi bahasa. Apabila gigi sudah tanggal, maka pembicaraan akan tidak jelas sehingga akan merepotkan orang lain untuk menangkap pembicaraan yang disampaikan. Sekalipun gigi dapat diganti dengan gigi palsu, akan tetapi gigi palsu tidak akan sama dengan gigi asli. Oleh



karena itu perawatan dan pemeliharaan terhadap gigi sangat penting, sehingga kerusakan-kerusakan pada gigi akan dapat teratasi dengan baik. Bagaimana cara untuk merawat atau memelihara gigi dengan baik? Perawatan dan pemeliharaan gigi adalah sebagai berikut:

Cara Penggunaannya

Gigi harus digunakan sesuai dengan bentuk dan jenis makanan dan jangan digunakan untuk hal-hal yang dapat merusak gigi. Makanan yang manis-manis seperti gula pada umumnya kurang baik terhadap pertumbuhan gigi. Namun bukan tidak boleh sama sekali akan tetapi makannya dikurangi dan sesudahnya dibersihkan. Makanan yang kurang mengandung calcium dan phospor akan mengganggu terhadap pertumbuhan gigi terutama pada usia anak-anak. Dan makanan yang masih panas, apabila makan yang panas-panas kemudian minumnya dengan air dingin. Hal tersebut akan merusak terhadap email gigi, bahkan akan mempercepat terjadinya kerusakan gigi.

Cara membersihkan Gigi

Cara membersihkan gigi dapat dilakukan untuk membersihkan gigi adalah sebagai berikut:

- Dengan menggunakan tusuk gigi, sebab tusuk gigi dapat menghilangkan sisa-sisa makanan yang terdapat pada celah-celah antara gigi satu dengan yang lainnya. Cara ini sebenarnya dapat merusak gigi kalau melakukannya atau membersihkannya tidak hati-hati dan benar.
- Dengan cara menggosok gigi, cara ini merupakan cara yang paling baik dibandingkan dengan cara yang pertama. Menyikat gigi pada umumnya merupakan hal biasa dilakukan saat mandi, setelah bangun tidur, dan sebelum tidur. Paling sedikit menggosok gigi sehari 3 kali. Dan cara melakukan menggosok gigi yang baik adalah ke atas/ ke bawah bukan ke



arah kiri/kanan, sebab gerakan tersebut akan merusak lapisan email yang tipis pada bagian leher gigi.

7). Kesehatan Mata

Mata adalah indra pertama bagi manusia yang mempunyai fungsi utama untuk melihat. Seperti kita ketahui dalam ilmu manusia/alam bahwa mata kita dapat berbahaya apabila ada cahaya pantulan yang masuk ke dalam melalui lensa diterima oleh retina. Dari retina diteruskan ke otak dan diindrakan. Jadi indra penglihatan dapat bekerja dengan baik bila memenuhi syarat:

- Harus ada cahaya, benda yang memantulkan cahaya.
- Sklera mata harus bening dan tembus cahaya dengan baik serta sklera dengan lensa terang dan tidak keruh, lensa mata jernih dan elastis untuk akomodasi.
- Benda semacam kaca (corpus vitreum) harus jernih dan tembus cahaya.
- Retina harus hidup sehat dan mampu menerima cahaya untuk diteruskan melalui syaraf mata ke sel-sel otak yang berfungsi untuk mata, yaitu mengindrakan rangsangan-rangsangan yang masuk.

Mata maka penjagaan kesehatan mata sangat perlu dipelajari dengan sungguh-sungguh. Kita dapat melihat bahwa orang yang matanya buta atau orang yang matanya rusak kelihatan sangat menderita dan dengan susah payah ia melaksanakan pekerjaannya.

Penyakit mata yang sering menyerang mata adalah:

- Radang selaput mata (conjunctivitis), penyebabnya bakteri/virus.
- Radang selaput mata, penyebabnya kuman.
- Trakhom (trachoom), penyebabnya virus
- Xerophthalmia, penyebabnya kekurangan vitamin.



8). Membersihkan Badan dan Mandi

Membersihkan badan/mandi pada umumnya merupakan hal yang sudah biasa dilakukan oleh setiap orang, dari usia bayi sampai kepada usia dewasa/tua, sudah pasti pernah melaksanakan membersihkan badan/mandi.

Apabila kita melaksanakan membersihkan badan, kotoran-kotoran yang menempel pada permukaan kulit atau bagian-bagian tubuh yang tertutup dengan sendirinya akan segera hilang, sehingga tubuh yang tertutup dengan sendirinya akan segera hilang, sehingga tubuh atau badan menjadi bersih. Selain dari pada itu, apabila kita melaksanakan mandi kondisi tubuh akan terasa segar dan penuh semangat. Lebih-lebih kalau sudah melakukan aktivitas atau kerja melakukan aktivitas atau kerja berat, perasaan capek, lelah dan kurang semangat akan segera hilang dan timbul kembali gairah atau semangat untuk melakukan aktivitas kerja. Usia anak pada umumnya sangat sulit sekali untuk membersihkan badan, sehingga pada waktunya harus selalu disuruh. Oleh sebab itu, pada usia tersebut harus banyak mendapatkan bimbingan dan arahan dari kedua orang tua atau saudara-saudaranya yang sudah dewasa, dengan tujuan agar menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik bagi anak, yang nantinya anak akan melakukan membersihkan badan secara mandiri. Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat akan melaksanakan mandi, diantaranya:

a). Sebelum Mandi

- menyiapkan air. Air yang harus dipersiapkan adalah air bersih, tidak berwarna, tidak bau dan bebas bibit penyakit.
- Menyiapkan perlengkapan mandi. Perlengkapan yang harus dipersiapkan pada saat akan melaksanakan, membersihkan badan diantaranya sabun/sampo, sikat gigi, pasta gigi/odol, handuk dan karet busa. Usahakan semua perlengkapan yang akan digunakan merupakan kepunyaan/milik sendiri. Waspada terhadap timbulnya



penyakit, karena tidak ada tubuh/badan yang bebas penyakit.

b). Waktu Mandi

Untuk pemeliharaan kebersihan badan, biasakan agar mandi setiap hari secara teratur minimal dua kali dalam sehari (pagi dan sore).

Adapun cara mandi dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- Basahilah seluruh badan atau bagian-bagian tubuh secara merata dengan air yang telah disediakan sebelumnya.
- Berilah sabun secara merata ke seluruh tubuh atau bagian-bagian tubuh yang tertutup seperti ketiak, selangkangan, bagian bawah dagu dan bagian belakang dari kedua daun telinga.
- Setelah sabun merata ke seluruh tubuh, siramlah dengan air secara berulang-ulang sambil menggosok tubuh, sehingga sabun yang menempel pada permukaan kulit atau seluruh bagian tubuh menjadi hilang. Gunakanlah karet busa atau sejenisnya pada saat menggosok gosok tubuh.
- Siramlah tubuh sekali lagi dengan air secara berulang-ulang, sehingga tubuh menjadi bersih.

c). Setelah mandi

Setelah melaksanakan membersihkan badan, ambillah handuk dan gosokkanlah secara perlahan-lahan keseluruhan tubuh sampe ke bagian bagian tubuh yang tertutup. Gunakan lah handuk yang halus supaya tidak merusak terhadap kehalusan kulit.

9). Kebersihan pakaian

Pakaian yang kita pakai harus senantiasa dijaga kebersihannya, kegunaan pakaian bagi tubuh adalah:

- a) untuk melindungi tubuh dari udara panas dan dingin.



- b) Untuk keindahan badan.
- c) Sebagai pencerminan pribadi.

Hal-hal yang harus diperhatikan tentang pakaian yang dapat digunakan, diantaranya: Bentuk pakaian yang tidak sempit, sehingga tidak mengganggu terhadap fungsi tubuh, seperti:

- Peredaran darah
- Pernapasan
- Perkembangan otot
- Bahan pakaian tidak merusak kulit.
- Warna pakaian tidak menyolok.

Pakaian harus sering ganti, apalagi pakaian dalam. Janganlah membiasakan menggunakan pakaian yang kotor, karena dapat membahayakan terhadap layanan kesehatan.

3. Pengembangan Budaya Hidup Sehat II

a. Kebersihan Lingkungan

1). Pengertian Lingkungan

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

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

2). Kesehatan yang Berhubungan dengan Lingkungan serta Upaya Penanggulangannya



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

a). Sebab-sebab Timbulnya Penyakit

Ada dua faktor penyebab timbulnya penyakit, yaitu : faktor dari dalam diri manusia itu sendiri dan faktor dari luar diri manusia. Secara umum, kedua faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

(1). Penyebab dari dalam tubuh

Penyebab penyakit yang timbul dari dalam diri manusia yang dapat menyerang perorangan atau masyarakat disebut faktor endogen. Menurut peneliti, penyakit yang disebabkan dari dalam tubuh manusia merupakan bawaan sejak lahir. Dengan demikian, hal ini dapat memudahkan timbulnya penyakit tertentu. Penyebab penyakit dari dalam tubuh, antara lain :

- Faktor Habitus

Golongan habitus dapat dilihat dari ciri tubuh/perawakan dengan ciri-ciri seperti tinggi, kurus, dan dada sempit.

- Faktor Bawaan

Faktor bawaan suatu penyakit yang disebabkan oleh turunan dari orang tuanya, contohnya asma, buta warna, jantung, diabetes, dan lain-lain.

- Faktor Usia

Faktor usia mempengaruhi daya tahan tubuh. Contohnya tingkat daya tahan tubuh berdasarkan usia bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua, jelas berbeda.

(2). Penyebab dari luar

Penyebab penyakit dari luar tubuh manusia disebut juga faktor eksogen. Penyebab dari luar dapat dibagi menjadi :



- Penyebab penyakit yang tampak hidup
Penyebab penyakit seperti ini sering disebabkan oleh bibit penyakit berbentuk virus, bakteri, jamur, protozoa, dan lain-lain.
- Penyebab penyakit yang nyata dan tak hidup
Penyebab penyakit ini ditimbulkan oleh zat kimia, trauma (ruda paksa), dan makanan.
- Penyebab penyakit abstrak
Penyakit ini sering ditimbulkan akibat keadaan ekonomi (kemiskinan), sifat sosial, sifat kejiwaan, misalnya, rasa takut, cemas, gelisah, dan kesusahan.

3). Upaya penanggulangan faktor penyebab penyakit

Beberapa upaya penanggulangan penyebab penyakit :

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

a). Lingkungan hidup

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

- Lingkungan hidup biologis
Di dalam lingkungan hidup biologis terdapat organisme hidup yang berada di sekitarnya. Menurut sifatnya, lingkungan hidup biologis ada yang menguntungkan dan ada yang merugikan.



Organisme hidup yang menguntungkan, contohnya :

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

Organisme hidup yang merugikan, contohnya :

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

b). Lingkungan hidup fisik

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

- Lingkungan fisik menguntungkan, antara lain :
 - Udara yang bersih, tanah yang subur dan iklim yang baik.
 - Makanan, pakaian dan perumahan yang sehat.
- Lingkungan fisik yang merugikan antara lain:

Lingkungan fisik yang merugikan contohnya, udara yang bercampur debu dan asap kendaraan dari kendaraan bermotor, sisa pembakaran pabrik, tanah tandus/gersang, air untuk konsumsi rumah tangga yang buruk, perumahan yang tidak memenuhi syarat kesehatan, serta pembuangan sampah dan kotoran bekas manusia yang tidak teratur. Hal seperti ini jelas sangat merugikan kelangsungan hidup manusia di sekitarnya.

c). Lingkungan hidup ekonomi

Lingkungan ekonomi dapat pula dikatakan sebagai lingkungan yang abstrak (tidak terlihat). Seperti lingkungan yang lainnya, lingkungan ekonomi ada yang



menguntungkan dan ada juga yang merugikan kelangsungan hidup manusia.

- Lingkungan hidup ekonomi yang merugikan Masyarakat disekitar pegunungan hidup dengan penghasilan di bawah standar. Hal ini akan membahayakan kesehatan, baik secara fisik maupun mental, karena pola hidupnya tidak memungkinkan untuk mendapatkan makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan hidupnya. Apabila hal semacam ini terjadi terus-menerus dalam kehidupanmasyarakat, akan melemahkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Penyakit-penyakit yang umum akibat kekurangan makanan adalah sebagai berikut:

- Penyakit kekurangan vitamin, cacingan, gusi berdarah, beri-beri dan penyakit mata.
- Penyakit kekurangan kalori/protein, misalnya kwashiorkor dan maramus.
- Penyakit busung lapar.

- Lingkungan hidup yang menguntungkan Di dalam masyarakat yang sudah maju sudah tidak ada lagi kemiskinan. Kemakmuran masyarakat sudah merata dan dapat dinikmati oleh setiap warga masyarakat. Masyarakat yang demikianlah yang dianggap lingkungan yang menguntungkan.

- Lingkungan hidup mental dan sosial Lingkungan hidup mental dan sosial ada yang menguntungkan ada yang merugikan. Lingkungan sosial yang dapat merugikan adalah lingkungan sosial yang mengakibatkan kelangsungan hidup sosial masyarakat lebih mementingkan diri sendiri.

Lingkungan sosial yang menguntungkan adalah lingkungan sosial yang baik kehidupan sosial masyarakatnya mempunyai ciri-ciri sifat gotong royong



yang baik, menghormati adat istiadat yang ada di masyarakat, berperilaku yang baik berdasarkan ketiuhan Yang Maha Esa, serta menjalankan ajaran agama.

4). Upaya Penanggulangan Kesehatan Lingkungan Secara Sederhana

Hal yang perlu dilakukan sebagai upaya penanggulangan kesehatan lingkungan adalah menanggulangi masalah pencemaran dan memberantas penyebab penyakit sehingga tidak akan terjadi wabah penyakit dalam lingkungan sendiri. Tujuan dari usaha penanggulangan kesehatan lingkungan adalah untuk meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat seoptimal mungkin.

a). Pencemaran udara

Pencemaran udara sudah menjadi masalah yang besar di lingkungan masyarakat, terutama yang bertempat tinggal di kawasan industri dan kota-kota besar, seperti: Jakarta, Bandung, Surabaya. Apa yang menjadi penyebab pencemaran udara sebenarnya sehingga dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan lingkungan?

b). Penyebab pencemaran udara

Penyebab pencemaran udara adalah adanya sisa-sisa pembakaran dari pabrik-pabrik, asap kendaraan bermotor, debu, tanah dan sebagainya. Akibat yang ditimbulkan oleh pencemaran udara sangat mempengaruhi kelangsungan hidup manusia. Apabila kita menghirup udara yang kotor, udara tersebut akan mengendap dalam paru-paru sehingga dapat mengakibatkan penyakit saluran pernafasan, misalnya sesak napas, batuk-batuk dan cepat lelah. Dengan demikian, kekebalan tubuh menjadi berkurang dan efektifitas kerja menurun. Selain itu, pencemaran udara dapat mempengaruhi kelangsungan hidup binatang dan tumbuh-tumbuhan.



c). Penanggulangannya

Usaha penanggulangan pencemaran udara yang kotor agar lingkungan bebas dari polusi adalah sebagai berikut :

- Penanggulangan udara kotor dari pabrik-pabrik yang mengandung gas dan uap adalah dengan cara mencucinya. Caranya udara yang kotor dialirkan ke dalam air yang mudah bereaksi dengan gas dan uap, sehingga udara yang kotor menjadi terikat. Cara lainnya adalah dengan jalan membakarnya, yaitu udara yang kotor melewati alat pembakaran agar dapat terbakar dengan sempurna.
- Penanggulangan udara yang mengandung debu atau aerosol adalah dengan cara menggunakan kamar pengendap. Udara yang dibuang dialirkan melalui kamar pengendap debu-debunya dapat mengendap di ruangan tersebut. Cara lainnya adalah menggunakan perangkat kelembaban yang akan merubah arah partikel yang dialirkan sehingga partikel yang ada di dalamnya ikut terbawa dengan aliran udara.
- Penanggulangan udara kotor dari kendaraan bermotor. Kendaraan diusahakan agar lebih banyak menggunakan bahan bakar yang sedikit mengotori udara atau dengan cara penghijauan di kota-kota. Pada siang hari, tumbuh-tumbuhan bisa melakukan fotosintesis karena tumbuhan mengambil CO₂ dari sisa hasil pembakaran dan menghasilkan O₂ yang berguna untuk manusia.

4. Pengembangan Budaya Hidup SehatIII

Makanan Sehat dan Seimbang

a. Pola Makan Sehat

Semua makhluk hidup memerlukan makanan untuk melangsungkan hidupnya demikian juga manusia. Makanan yang kita makan hendaknya dapat memenuhi fungsi-fungsi yang penting di dalam



tubuh. Baik hewan maupun manusia mendapatkan zat-zat gizi dalam bentuk makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewan. Tiap bahan makanan mengandung jenis dan jumlah zat-zat gizi yang berbeda-beda.

Mengingat tidak adanya bahan makanan yang mengandung semua zat-zat gizi dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh, maka manusia memerlukan berbagai bahan makanan agar jenis dan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi.

Bahan makanan mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Semuanya diperlukan oleh manusia untuk mempertahankan kehidupannya. Selain zat-zat gizi tersebut, diperlukan juga zat oksigen (O_2) yang diperoleh dari udara sewaktu kita bernafas.

Berdasarkan fungsinya di dalam tubuh, zat-zat gizi dapat dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Zat gizi sumber tenaga yaitu karbohidrat, lemak dan protein, (2) Zat pembangun yaitu protein, mineral, dan air, dan (3) Zat pengatur yaitu mineral, vitamin dan protein.

Fungsi makanan bagi manusia adalah sebagai berikut :

- Untuk pembentukan tenaga. Tenaga diperlukan untuk melaksanakan pekerjaan. Makanan juga memberikan panas yang berguna untuk memelihara suhu badan. Fungsi makanan tidak berbeda dengan fungsi bahan bakar bagi suatu mesin.
- Untuk pertumbuhan dan mengganti bagian-bagian yang haus. Anak-anak yang sedang tumbuh memerlukan makanan yang cukup mengandung zat pembangun, guna pembentukan sel-sel baru dan mengganti bagian-bagian yang aus. Apabila kualitas dan kuantitas makanan tidak sesuai dengan kebutuhan anak, maka pertumbuhan badannya dapat terganggu.
- Untuk mengatur proses-proses dalam badan
Untuk mengatur proses-proses dalam badan dibutuhkan adanya keseimbangan bahan-bahan pengatur. Zat-zat gizi yang



diperlukan untuk keperluan tersebut ialah vitamin, mineral dan asam amino tertentu.

1). Karbohidrat

Tubuh kita memerlukan sejumlah tenaga untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh dan untuk dapat melakukan berbagai pekerjaan, serta untuk memanaskan tubuh. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama bagi tubuh. Setiap gram karbohidrat yang dibakar dalam tubuh memberikan 4,1 kalori.

Zat karbohidrat dibedakan menjadi 3 golongan antara lain sebagai berikut :

a) Monosakarida

Yang termasuk dalam golongan ini ialah *glukosa*, *fruktosa*, dan *galaktosa*. Ketiganya terdapat dalam sari tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. Sifat monosakarida ialah larut dalam air dan rasanya manis. Monosakarida merupakan hasil pemecahan terakhir dari karbohidrat dalam proses pencernaan.

b). Disakarida

Yang termasuk dalam golongan ini ialah *sukrosa*, *maltosa*, dan *laktosa*. Gula pasir yang kita makan ialah sukrosa. Gula ini terdapat dalam sari tebu dan bit. Maltosa merupakan zat antara yang terjadi dalam proses pencernaan zat tepung di dalam tubuh dan juga terdapat di dalam biji-bijian yang dibuat taoge. Laktosa disebut juga *gula susu*, yaitu suatu karbohidrat yang terdapat dalam bahan makanan yang berasal dari hewan misalnya susu. Supaya dapat diserap oleh tubuh ketiga macam disakarida harus dipecah dahulu menjadi monosakarida dan selanjutnya diubah menjadi glukosa.

c). Polisakarida

Yang termasuk dalam golongan ini ialah pati, dekstrin, glikogen, selulosa atau serat dan lain-lain. Pati merupakan suatu bentuk simpanan bagi tumbuh-tumbuhan untuk digunakan sebagai tenaga di kemudian hari. Tepung tidak larut dalam air dan rasanya tidakmanis. Dekstrin merupakan zat



antara pada pemecahan zat tepung dan agak mudah larut dalam air. Glikogen adalah simpanan karbohidrat dalam tubuh manusia dan hewan, tetapi jumlahnya terbatas. Glikogen terdapat dalam hati dan sedikit dalam otot.

Bahan makanan sumber karbohidrat antara lain sebagai berikut:

- Macam-macam padi-padian misalnya . beras, jagung, gandum dan lain-lain.
- Macam-macam tepung misalnya tepung beras, tepung terigu.
- Macam-macam umbi misalnya ubi, singkong, kentang.
- Macam-macam gula misalnya gula pasir dan gula merah.

2). Lemak

Walaupun lemak terdiri dari unsur-unsur yang sama dengan karbohidrat, tetapi susunan lemak lebih kompleks. Lemak juga merupakan bahan makanan yang memberikan kalori. Setiap gram lemak yang dibakar dalam tubuh menghasilkan 9,3 kalori. Lemak merupakan simpanan energi bagi manusia dan hewan. Berbagai tumbuh-tumbuhan juga menyimpan lemak di dalam biji, buah, lembaga, dan dipergunakan oleh manusia sebagai sumber lemak pada hidangan.

Lemak tidak larut dalam air, tetapi larut dalam ether, khloroform, dan cairan organik yang lain. Lemak dapat membentuk emulsi dengan air. Pembentukan emulsi daripada lemak merupakan persyaratan supaya lemak dapat dicernakan, diserap, dan diangkut. Pembentukan emulsi daripada lemak terjadi karena adanya empedu.

Selain pemberi energi bagi tubuh, lemak merupakan pelarut dari beberapa vitamin yaitu vitamin A, D, E dan K. Di dalam tubuh lemak juga berfungsi melindungi berbagai alat tubuh yang halus, mengatur panas badan, menghemat penggunaan protein tubuh, dan lain-lain.



Kebutuhan lemak sehari kira-kira 20% dari jumlah kebutuhan kalori sehari. Bahan makanan sumber lemak adalah: (1) Yang berasal dari tumbuh-tumbuhan misalnya kelapa, kacang tanah, kemiri, margarin, dan minyak goreng dan (2) Yang berasal dari hewan misalnya mentega, minyak ikan, kuning telur, kepala susu, lemak babi dan lemak sapi.

3). Protein

Protein adalah zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena tergolong dalam zat pembangun. Protein adalah zat gizi yang mengandung nitrogen (N), karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O), sedangkan karbohidrat dan lemak tidak mengandung nitrogen. Protein juga mengandung fosfor, belerang, dan beberapa jenis protein mengandung besi, yodium, dan tembaga.

Sebagai bahan dasar, molekul protein tersusun dari sejumlah asam amino. Suatu molekul protein dapat terdiri atas 12 sampai 18 macam asam amino, bahkan dapat mencapai jumlah ratusan. Di antara asam-asam amino ada 8 buah asam amino yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh, karena itu harus didapat dari makanan sehari-hari. Kedelapan asam amino itu disebut asam amino esensial, yaitu lysine, isoleucine, leucine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan dan valine. Selain itu ada asam amino semi esensial yaitu arginine, cystine, dan tyrosine. Masih ada lagi asam amino yang tidak esensial yaitu *alanine, aspartic acid, glutamic acid, glycine, hydroxyproline, proline dan serine*.

a). Jenis-jenis protein

Berdasarkan susunan asam amino yang terdapat dalam protein, maka protein dapat digolongkan sebagai berikut :

- *Protein sempurna* : yaitu protein yang mengandung asam-asam amino esensial yang lengkap macam dan jumlahnya. Protein yang termasuk golongan ini menjamin pertumbuhan di samping mempertahankan jaringan yang sudah ada.



- *Protein tidak sempurna* :yaitu protein yang tidak atau sangat sedikit mengandung salah satu atau lebih asam amino esensial. Protein yang termasuk dalam golongan ini tidak menjamin pertumbuhan, dan tidak dapat dipergunakan untuk mempertumbuhkan jaringan.
- *Protein kurang sempurna* :protein ini tidak dapat menjamin pertumbuhan, akan tetapi cukup untuk mempertahankan jaringan yang ada.

b). Guna protein bagi tubuh

- Sebagai zat pembangun
Protein merupakan bahan pembentuk jaringan tubuh yang baru. Pembentukan jaringan baru selalu terjadi di dalam tubuh pada masa pertumbuhan, masa hamil, dan sesudah sembuh dari suatu penyakit. Selain itu protein berguna juga untuk mengganti jaringan tubuh yang sudah rusak.
- Sebagai bahan bakar
Protein dapat pula digunakan sebagai bahan bakar, karena protein mengandung karbon. Protein juga akan dibakar apabila kebutuhan tubuh akan energi tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak. Walaupun protein dapat digunakan sebagai bahan bakar, tetapi hal tersebut tidak menguntungkan selama kita dapat memenuhi kebutuhan energi dengan karbohidrat dan lemak. Setiap gram protein jika dibakar dalam tubuh menghasilkan 4,1 kalori.
- Sebagai zat pengatur
Protein termasuk pula dalam golongan zat pengatur, karena ikut pula mengatur berbagai proses dalam tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai contoh protein darah bekerja sebagai pengatur keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah.



Berbagai proses kimia dalam tubuh terjadi dengan adanya enzim dan hormon yang bekerja sebagai pengatur. Bahan utama pembentuk enzim dan hormon adalah protein.

4). Garam-garam Mineral

Kurang lebih 4% dari tubuh manusia terdiri dari garam-garam mineral. Garam-garam mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang umumnya sangat sedikit. Karena peranannya yang penting dalam berbagai proses dalam tubuh, garam-garam mineral sangat diperlukan. Kekurangan garam-garam mineral dapat mengganggu proses dalam tubuh.

Fungsi garam-garam mineral dalam tubuh antara lain: (1) Sebagai bahan pembentuk berbagai jaringan tubuh yaitu untuk pembentukan tulang, gigi, rambut, kuku, kulit, dan lain-lain dan (2) Sebagai bahan pengatur saraf, pengatur otot-otot, proses pembekuan darah dan lain-lain.

5). Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit, tetapi penting untuk mempertahankan gizi yang normal dan hanya dapat diperoleh dari makanan. Manusia dan hewan mendapat hampir semua vitamin dari makanan, karena tubuh tidak dapat membuatnya sendiri. Dalam beberapa hal tubuh manusia dapat membuat zat-zat tertentu menjadi vitamin. Zat-zat yang dapat diubah menjadi vitamin disebut *pro-Vitamin*.

Jika seseorang kekurangan vitamin maka akan timbul kelainan-kelainan dalam badan. Demikian pula sebaliknya jika terdapat vitamin yang berlebihan di dalam makanan, maka akan menimbulkan kelainan pula. Jika seseorang kekurangan vitamin tetapi belum memperlihatkan tanda-tanda penyakit yang nyata, maka orang tersebut dikatakan menderita *hipovitaminosis*. Akan tetapi apabila telah kelihatan tanda-tanda yang nyata disebut



avitaminosis. Apabila terlalu banyak mendapat vitamin sehingga menimbulkan akibat-akibat yang tidak baik, maka disebut *hipervitaminosis*.

Fungsi vitamin dalam tubuh antara lain : (1) Sebagai bagian dari suatu enzim yang mengatur berbagai proses metabolisme, (2) Mempertahankan fungsi berbagai jaringan misalnya jaringan apitel, (3) Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru, (4) Membantu dalam pembuatan zat-zat tertentu dalam tubuh.

Semua jenis vitamin dapat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu : (1) Vitamin-vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E dan K dan (2) Vitamin-vitamin yang larut dalam air, yaitu vitamin B kompleks dan vitamin C.

5. Pengembangan Budaya Hidup Sehat IV

a. Manfaat Aktivitas Fisik, Istirahat dan Kesehatan

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

Manfaat istirahat yang cukup ini dirasakan dari rutinitas tidur malam. Saat tidur malam bukan hanya sekedar kebutuhan biologis makhluk hidup namun, lebih bertujuan kepada tahap regenerasi tubuh di setiap harinya. Dalam tahap fase pertumbuhan manusia, kebutuhan terhadap istirahat yang cukup ini berbeda-beda namun, memiliki keutamaan yang kurang lebih sama untuk kesehatan tubuh, seperti berikut ini:

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
- b. Waktu untuk toksin racun
- c. Melancarkan Pencernaan
- d. Mengoptimalkan Kemampuan Otak



- e. Menghilangkan kantung mata hitam.

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

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

b. Fungsi Tidur

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

Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah



secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk, dan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan

c. Jenis-Jenis Tidur

Pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata cepat (*Rapid Eye Movement – REM*), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat (*Non-Rapid Eye Movement – NREM*).

1). Tidur REM

Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak-balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis pada laki-laki, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung, dan pernafasan tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat.

2). Tidur NREM

Tidur *NREM* merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur *NREM* gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur *NREM* antara lain: mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernafasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat.

3). Siklus Tidur

Secara normal, pada orang dewasa, pola tidur rutin dimulai dengan period sebelum tidur, selama seorang terjaga hanya pada rasa kantuk yang bertahap berkembang secara teratur. Periode ini secara normal berakhir 10 hingga 30 menit, tetapi untuk seseorang yang memiliki kesulitan untuk tertidur, akan berlangsung satu jam atau lebih.

Ketika seseorang tertidur, biasanya melewati 4 sampai 6 siklus tidur penuh, tiap siklus terdiri 4 tahap dari tidur *NREM* dan 1



periode dari tidur *REM*. Pola siklus biasanya berkembang dari tahap 1 menuju ke tahap 4 *NREM*, diikuti kebalikan tahap 4 ke-3, lalu ke-2, diakhiri dengan periode dari tidur *REM*. Seseorang biasanya mencapai tidur *REM* sekitar 90 menit ke siklus tidur.

4).Waktu Istirahat Maksimal Bagi Manusia.Lihat dalam tabel 2 berikut ini:

Umur	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan-3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

6. P
e
n
g
e
m

bangun Budaya Hidup Sehat V

a. Penyakit Menular

(1). Penyakit Cacar (Variola = Smallpox)

(a) Penyebab: Virus Variola

Masa inkubasi antara 7 sampai 14 hari. Menurut undang-undang karantina ditetapkan 14 hari.

(b) Cara penularan :

Penularan melalui kontak langsung ataupun tidak langsung, tapi infeksi primernya selalu melalui hawa napas. Virusnya yang terdapat di udara, berasal dan debu pakaian, tempat tidur, dan keropeng yang jatuh di tanah ataupun dan hawa napas si penderita, terhirup bersama hawa pernapasan sehingga terjadi penularan. Cacar adalah penyakit yang sangat menular.

(c) Gejala-gejala :

Penyakit cacar adalah suatu penyakit infeksi yang akut



dengan gejala-gejala berupa demam, sakit kepala, sakit pinggang, dan anggota gerak, kadang-kadang menggigil disertai rasa mual atau muntah yang berlangsung selama 3 - 4 hari.

Kemudian panasnya menurun dan timbul kelainan-kelainan pada kulit berturut-turut:

- *Erythem* = titik kemerahan pada kulit
- *Makula*=bercak-bercak kemerahan pada kulit
- *Papula* = bercak kemerahan pada kulit yang agak menonjol dari permukaan kulit (bentolan)
- *Vesikula* = gelembung berisi cairan bersih
- *Pustul* = gelembung berisi nanah
- *Crusta* = keropeng, terjadi karena nanah pada pustula mengering.

(2). Cholera (Kolera)

(a) *Cholera Asiatica* : disebabkan oleh virus *Vibrio Cholera*

Para Cholera Eltor : disebabkan oleh virus *Vibrio Eltor*. Masa inkubasi antara beberapa jam sampai lima hari. Menurut undang-undang karantina ditetapkan 5 hari.

(b) Cara penularan : Penularan melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi oleh bibit penyakit.

(c) Gejala-gejala:

Gejala kolera datang secara mendadak berupa muntah dan berak *diarrhoea* (diane) yang sangat sering. Biasanya gejala muntahnya datang lebih belakangan dan *diarrhoeanya*. *Faeces* penderita cair keputih-putihan dengan sedikit lendir yang mengambang (*rice water Stool*). Karena muntah dan berak yang sangat sering ini, penderita akan sangat banyak kehilangan cairan dan elektrolit (dehidrasi), yang akan menyebabkan kematian dalam waktu 12 jam dari permulaan penyakitnya.

(d) Usaha-usaha pencegahan dan penanggulangannya

Dalam garis besarnya, pemberantasan penyakit kolera



dilaksanakan dengan usaha-usaha :

- Penemuan penderita sedini mungkin dan pelaporan penyakit yang secepat-cepatnya.
- Isolasi penderita dan desinfeksi benda-benda yang berbahaya untuk penularan.
- Pengobatan penderita untuk penyembuhan dan meniadakan sumber penularan. Penyelidikan dan pemeriksaan epidemiologis di lapangan berupa:
 - pemeriksaan contact
 - pemeriksaan persediaan air yang dikonsumsi penderita
 - pemeriksaan makanan dan minuman yang dikonsumsi penderita
- Pendidikan kesehatan kepada masyarakat.
- Penyediaan air yang baik untuk masyarakat.
- Peningkatan higienis lingkungan terutama perbaikan cara pembuangan sampah, kotoran, dan air limbah.

(3). Pes (*Plague* = Sampar)

(a) Etiologi : Bakteri *Pasteurella pestis*.

Masa Inkubasi *Pesbubo* antara 2-6 hari. Pes paru-paru (*pes pneumonia*) antara 3-4 hari. Menurut undang-undang karantina ditetapkan 6 hari.

(b) Cara penularan :

Cara penularan *pes bubo* terjadi karena gigitan kutu tikus (*Xenopsylla cheopis*) yang memindahkan bibit penyakitnya dari tikus yang menderita pes ke manusia sehat. Penularan pes paru-paru terjadi melalui hawa napas.

(c) Gejala-gejala penyakit :

Pes merupakan penyakit yang akut dengan gejala-gejala yang sangat berat berupa demam yang tinggi, muntah-muntah kesadaran yang menurun, shock yang sangat lemah.

(d) Penyebaran penyakit pes

Penyakit pes sebenarnya bukanlah penyakit pada manusia,



melainkan penyakit pada *rodent* (binatang pengerat) terutama tikus. Bila di suatu daerah akan terjadi wabah pes, biasanya didahului oleh wabah binatang (*epizootie*), yaitu pada tikus. Hal ini disebabkan bila seekor tikus menderita pes, sebelum penyakitnya menjadi parah, ia masih dapat bergaul dengan tikus-tikus yang lainnya, sehingga terjadi penularan di antara tikus-tikus dan dalam waktu yang bersamaan banyak sekali tikus-tikus yang menderita pes (*epizooties*).

Setelah sakitnya berat, tikus-tikus ini akan mencari tempat yang sunyi dan biasanya mendekati manusia, masuk kerumah-rumah. Bila tikusnya mati, kutunya akan keluar dan kelaparan. Kutu yang lapar ini sangat agresif dan menyerang apa yang ada terutama manusia.

Cara pencegahan dan penanggulangannya :

Usaha pencegahan dan pemberantasan penyakit menular mempunyai banyak fase, dan tidak pernah tergantung pada satu fase belaka, terlebih-lebih pada penyakit pes, dimana manusia sebenarnya hanya merupakan cabang dan siklus kuman yang berpusat pada tikus dan kutunya. Karena itu, menjauhkan tikus dan tempat kediaman manusia, tetap merupakan usaha yang aman.

Rumah dari tembok yang terang dan bersih tidak banyak sisa-sisa makanan berceceran ataupun sampah lebih tidak disukai tikus-tikus dari pada rumah bambu yang gelap dan kotor. Untuk mendapatkan kekebalan terhadap pes, di Indonesia dipergunakan vaksin *otten*, yang terdiri atas bakteri yang masih hidup tapi avirulen (tidak ganas) yang ditemukan oleh *dr. Otten* di Ciwidey, Jawa Barat.

Dalam garis besarnya, usaha pencegahan dan pemberantasan pes dijalankan dengan :

- Pemberantasan tikus terutama di daerah yang diduga



daerah pes

- Penyemprotan kutunya dengan DDT
- Pemeriksaan tikus dan kutunya terhadap adanya *Pasteurella pestis* di laboratorium
- Vaksinasi

4). TBC (*Tuberculosis*)

(a) Etiologi :bakteri *MycobacteriWfl Tuberculosis*

Masa inkubasi : 4-6 minggu

➤ Cara penularan:

- Melalui hawa napas. Bakteri masuk ke dalam paru-paru bersama udara.
- Melalui susu sapi yang diminum tanpa dipasteurisasi terlebih dahulu.

➤ Gejala-gejala

Penyakit TBC merupakan penyakit yang kronis. Seringkali gejala permulaannya sangat ringan berupa nasa lesu, demam yang tidak begitu tinggi, berat badan yang tidak mau naik, berkeringat pada malam hari, batuk-batuk yang sukar sembuh. Kadang-kadang penyakit ini tidak menunjukkan gejala sama sekali, sehingga sangat berbahaya untuk penularan.

Penyakit TBC terutama menyerang paru-paru. Paru-paru merupakan organ tubuh yang sangat rapuh (gelembung parupam) sehingga bila terserang TBC dapat jadi bolong-bolong (*cavarne*) dalam paru-paru. Bila penyakitnya bertambah berat, penderita makin kurus, pucat, sangat lemah, dan batuk darah. Kadang-kadang terjadi pendarahan yang hebat karena terputusnya pembuluh darah yang besar di dalam paru-paru. Selain menyerang paru-paru, TBC dapat pula menyerang ginjal, tulang, usus, alat kandungan, kelenjar limfa, dan otak. TBC otak, pengobatannya sangat sulit dan bila sembuh, seringkali meninggalkan sisa (cacat) berupa kelumpuhan,



kecerdasan yang menurun, dan gejala-gejala kelainan syaraf yang lainnya.

Cara pencegahan dan penanggulangannya :

Pada prinsipnya pencegahan dan pemberantasan TBC dijalankan dengan usaha-usaha sebagai berikut :

- Pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang penyakit TBC, bahaya-bahaya, cara penularannya, serta usaha-usaha pencegahannya.
- Pencegahan dengan cara :
 - Vaksinasi BCG pada naak-anak umur 0-14 tahun.
 - Chemoprophylactic dengan INH pada keluarga penderita atau orang-orang yang pernah kontak dengan penderita.
- Menghilangkan sumber penularan dengan mencari dan mengobati semua penderita dalam masyarakat.
- Memberikan pengetahuan tentang pencegahan penyakit TBC pada setiap keluarga dan masyarakat pada umumnya.

a. Penyakit Tidak Menular

1).Pengertian

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit menahun/kronis yang diakibatkan oleh pola gaya hidup yang tidak sehat seperti perilaku mengkonsumsi makanan rendah serat dan tinggi lemak, dan kurang beraktivitas fisik serta kebiasaan merokok setiap hari. Pengendalian penyakit tidak menular diartikan sebagai pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit noninfeksi adalah suatu penyakit yang tidak disebabkan karena kuman melainkan dikarenakan adanya masalah fisiologis atau metabolisme pada jaringan tubuh manusia. Biasanya penyakit ini terjadi karena pola hidup yang kurang sehat seperti merokok, faktor genetik, cacat fisik, penuaan/usia, dan gangguan kejiwaan.



Penyakit tidak menular merupakan proses penyakit yang tidak dapat menular atau dipindahkan dari satu individu manusia ke individu lain. Kelainan genetic acak, faktor keturunan, gaya hidup atau lingkungan dapat menyebabkan timbulnya penyakit tidak menular, seperti kanker, diabetes, asma, hipertensi dan osteoporosis. Berbagai Kategori Penyakit tidak menular contohnya Penyakit autoimun, trauma, patah tulang, gangguan mental, kekurangan gizi, keracunan dan kondisi hormonal.

Deteksi dini adalah usaha untuk mengidentifikasi penyakit/kelainan yang secara klinis belum jelas dengan menggunakan tes, pemeriksaan atau prosedur tertentu yang dapat digunakan secara tepat untuk membedakan orang-orang yang kelihatannya sehat, benar-benar sehat dengan tampak sehat tetapi sesungguhnya menderita kelainan. Cara untuk mendeteksi dini penyakit tidak menular antara lain:

- a) Memeriksa tekanan darah
- b) Memeriksa kadar gula darah
- c) Kontrol berat badan.

2). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

Sesuatu kondisi yang secara potensial berbahaya dan dapat memicu penyakit tidak menular pada seseorang atau kelompok tertentu, yaitu merokok (aktif & pasif), kegemukan, minum minuman beralkohol, kurang aktivitas fisik/olahraga, kurang makan buah dan sayur, makanan tinggi karbohidrat & lemak, tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, dan stres.

3). Jenis-Jenis Penyakit Tidak Menular

a. Hipertensi

Hipertensi adalah tekanan darah persisten di mana tekanan sistoliknya di atas 140mmHg dan tekanan diastolic di atas 90 mmHg (Smelz&bare, 2002).

b. Penyakit Jantung



Penyakit jantung adalah sebuah kondisi yang menyebabkan Jantung tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Hal-hal tersebut antara lain Otot jantung yang lemah (kelainan bawaan sejak lahir) dan atau adanya celah antara serambi kanan dan serambi kiri, oleh karena tidak sempurnanya pembentukan lapisan yang memisahkan antara kedua serambi saat penderita masih di dalam kandungan. Hal ini menyebabkan darah bersih dan darah kotor tercampur.

c. *Diabetes Mellitus*

Diabetes atau yang sering disebut dengan Diabetes Mellitus merupakan penyakit kelainan metabolisme yang disebabkan kurangnya produksi insulin, zat yang dihasilkan oleh kelenjar pankreas. Bisa pula karena adanya gangguan pada fungsi insulin, meskipun jumlahnya normal. Seseorang dikatakan menderita Diabetes jika kadar glukosa dalam darahnya di atas 120mg/dl (dalam kondisi berpuasa) dan di atas 200mg/dl (dua jam setelah makan).

e. Kanker

Penyakit Kanker adalah penyakit akibat pertumbuhan tidak normal dari sel-sel jaringan tubuh yang berubah menjadi sel kanker. Dalam perkembangannya, sel-sel kanker ini dapat menyebar ke bagian tubuh lainnya sehingga dapat menyebabkan kematian. Kanker adalah istilah yang mencakup sekelompok kompleks lebih dari berbagai jenis penyakit kanker. Kanker dapat mempengaruhi hampir setiap organ dalam tubuh manusia.

f. *Osteoporosis*

Osteoporosis berasal dari kata osteo dan porous, osteo artinya tulang, dan porous berarti berlubang-lubang atau keropos. Jadi, osteoporosis adalah tulang yang keropos, yaitu penyakit yang mempunyai sifat khas berupa massa tulangnya rendah atau berkurang, disertai gangguan mikro-arsitektur tulang dan



penurunan kualitas jaringan tulang yang dapat menimbulkan kerapuhan tulang (Tandra, 2009).

g. *Stroke*

Stroke adalah suatu kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke suatu bagian otak tiba-tiba terganggu. Dalam jaringan otak, kurangnya aliran darah menyebabkan serangkaian reaksi biokimia, yang dapat merusakkan atau mematikan sel-sel otak.

Kematian jaringan otak dapat menyebabkan hilangnya fungsi yang dikendalikan oleh jaringan itu. Stroke adalah penyebab kematian yang ketiga di Amerika Serikat dan banyak negara industri di Eropa (Jauch, 2005). Bila dapat diselamatkan, kadang-kadang si penderita mengalami kelumpuhan pada anggota badannya, hilangnya sebagian ingatan atau kemampuan bicaranya. Untuk menggarisbawahi betapa seriusnya stroke ini, beberapa tahun belakangan ini telah semakin populer istilah serangan otak. Istilah ini berpadanan dengan istilah yang sudah dikenal luas, “serangan jantung”. stroke terjadi karena cabang pembuluh darah terhambat oleh emboli. emboli bisa berupa kolesterol atau mungkin udara.

4). Bahaya Penyakit Tidak Menular

- a. Menurunnya produktivitas
- b. Mengakibatkan kecacatan
- c. Ketidakmampuan beraktivitas
- d. Komplikasi berbagai penyakit
- e. Beban ekonomi keluarga
- f. Kematian.

5). Pencegahan Penyakit Tidak Menular

- a) Beraktivitas fisik paling tidak 30 menit setiap hari
- b) Tidak merokok atau mengkonsumsi tembakau dan tidak minum alkohol



- c) Hindari minuman mengandung pemanis, batasi konsumsi makanan energi padat (terutama makanan olahan tinggi kadar gula, atau rendah serat, atau tinggi kadar lemak).
- d) Perbanyak makan beraneka ragam sayuran, buah-buahan, semua biji-bijian dan kacang-kacangan seperti buncis
- e) Batasi konsumsi daging merah dan hindari daging olahan
- f) Batasi konsumsi makanan yang asin
- g) Capai berat badan ideal
- h) Berikan ASI Eksklusif 6 bulan pada bayi

C. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:
 - a) memahami dan mencermati materi pelatihan BHS
 - b) mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus
 - c) menyimpulkan mengenai Pengembangan Budaya Hidup Sehat
 - d) melakukan refleksi.
2. Aktivitas kelompok meliputi:
 - a) mendiskusikan materi pelatihan budaya hidup sehat
 - b) bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus
 - c) membuat rangkuman.

D. Latihan Soal

Untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran 1 (satu), kerjakan latihan dibawah ini:

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban benar!

1. Suatu tempat yang didiami oleh sekelompok orang yang berinteraksi satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya disebut....
 - A. lingkungan
 - B. tempat tinggal
 - C. pemukiman



- D. perkampungan
2. Sehat atau tidaknya suatu lingkungan dapat ditentukan oleh faktor....
- A. alam sekitar
 - B. manusia
 - C. habitat setempat
 - D. penduduk sekitar
3. Penyebab penyakit yang timbul dari dalam diri manusia yang dapat menyerang perorangan atau masyarakat disebut faktor....
- A. eksoogen
 - B. indogen
 - C. endogen
 - D. introgen
4. Dalam kehidupannya, manusia tidak pernah bebas dari kontak dan interaksi dengan berbagai macam bibit penyakit. Dari berbagai kontakannya tersebut, tidak semua orang bisa langsung jatuh sakit. Hal ini disebabkan oleh....
- A. tingkat kebugaran jasmani yang baik
 - B. tingkat daya tahan tubuh yang baik
 - C. faktor bawaan manusia
 - D. kekebalan tubuh secara alami
5. Segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup manusia serta masyarakat di sekitarnya....
- A. lingkungan hidup
 - B. lingkungan fisik
 - C. lingkungan biologis
 - D. lingkungan hidup ekonomis
6. Hal yang perlu dilakukan sebagai upaya penanggulangan kesehatan lingkungan adalah....
- A. menanggulangi masalah pencemaran
 - B. memberantas sumber penyakit
 - C. mencegah sumber-sumber penyakit



- D. menanggulangi pencemaran dan memberantas sumber penyakit
7. Tubuh kita memerlukan sejumlah tenaga untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh dan untuk dapat melakukan berbagai pekerjaan, serta untuk memanaskan tubuh. Sumber tenaga utama bagi tubuh manusia adalah....
- A. lemak
 - B. protein
 - C. karbohidrat
 - D. mineral
8. Zat gizi yang sangat penting bagi tubuh manusia karena tergolong dalam zat pembangun adalah....
- A. lemak
 - B. protein
 - C. karbohidrat
 - D. vitamin
9. Zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit, tetapi penting untuk mempertahankan gizi yang normal dan hanya dapat diperoleh dari makanan adalah....
- A. lemak
 - B. protein
 - C. karbohidrat
 - D. vitamin
10. Makanan yang cukup mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan memberikan rasa kenyang atau puas disebut....
- A. makanan seimbang
 - B. makanan bergizi tinggi
 - C. gizi seimbang
 - D. makanan 4 sehat 5 sempurna

E. Rangkuman



Pembangunan kesehatan diarahkan kepada peningkatan kesehatan sumberdaya manusia dan kualitas kehidupan sejahtera serta mempertinggi kesadaran masyarakat untuk tetap hidup sehat.

Lingkungan adalah suatu tempat yang didiami oleh sekelompok orang yang berinteraksi satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Lingkungan dapat dibedakan menjadi lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, serta lingkungan kerja. Lingkungan terminal adalah tempat di mana orang-orang yang berada di terminal atau stasion termasuk pekerja, pedagang, dan para penumpang. Sehat atau tidaknya suatu lingkungan dapat ditentukan oleh faktor manusia yang berada di lingkungan tersebut. Selain itu, kesehatan lingkungan dapat pula ditentukan oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang kesehatan, semakin sadar orang menjaga lingkungan-lingkungannya dengan baik dan bersih serta sebaliknya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi lingkungan adalah faktor penyakit, manusia dan lingkungan hidup. Penyebab penyakit yang timbul dari dalam diri manusia yang dapat menyerang perorangan atau masyarakat disebut faktor endogen. Menurut peneliti, penyakit yang disebabkan dari dalam tubuh manusia merupakan bawaan sejak lahir. Dengan demikian, dapat memudahkan timbulnya penyakit tertentu. Penyebab penyakit dari luar tubuh manusia disebut juga faktor eksogen. Penyebab dari luar dapat dibagi menjadi : (1) Penyebab penyakit yang tampak hidup, (2) Penyebab penyakit yang nyata dan tak hidup, dan (3) Penyebab penyakit abstrak. Hal yang perlu dilakukan sebagai upaya penanggulangan kesehatan lingkungan adalah menanggulangi masalah pencemaran dan memberantas penyebab penyakit sehingga tidak akan terjadi wabah penyakit dalam lingkungan sendiri. Tujuan dari usaha penanggulangan kesehatan lingkungan adalah untuk meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat seoptimal mungkin.

Makanan yang kita makan hendaknya dapat memenuhi fungsi-fungsi yang penting di dalam tubuh. Baik hewan maupun manusia mendapatkan zat-zat gizi dalam bentuk makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewan. Tiap bahan makanan mengandung jenis dan jumlah zat-zat gizi



yang benbeda-beda. Bahan makanan mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Semuanya diperlukan oleh manusia untuk mempertahankan kehidupannya. Selain zat-zat gizi tersebut, diperlukan juga zat oksigen (O_2) yang diperoleh dari udara sewaktu kita bernafas.

Berdasarkan fungsinya di dalam tubuh, zat-zat gizi dapat dibagi atas 3 golongan yaitu : (1) Zat gizi sumber tenaga yaitu karbohidrat, lemak dan protein, (2) Zat pembangun yaitu protein, mineral, dan air, dan (3) Zat pengatur yaitu mineral, vitamin dan protein. Makanan seimbang ialah makanan yang cukup mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan memberikan rasa kenyang atau puas. Untuk memudahkan penyediaan makanan yang sehat dapat dipergunakan pedoman pola makanan 4 sehat 5 sempurna.

Guru menjadi bagian utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Oleh karena itu, kompetensi guru harus ditingkatkan agar tetap memiliki motivasi untuk berinovasi dalam melakukan persiapan pembelajarannya, termasuk persiapan peserta didik. Persiapan peserta didik untuk mendapatkan pengalaman belajar dengan memberikan beberapa pengantar yang merujuk pada komponen antisipasi.

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan. Penilaian dapat dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengerjakan Latihan 1, bandingkanlah jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdapat pada akhir modul ini. Untuk mengetahui tingkat penguasaan saudara terhadap materi ini, hitunglah dengan menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$



Keterangan :

- A. 90 – 100% = baik sekali
- B. 80 – 89% = baik
- C. 70 – 79% = cukup
- D. < 70% = kurang

Apabila tingkat penguasaan Anda mencapai 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan materi berikutnya. Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi ini, terutama bagian yang belum Anda kuasai. Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi ini.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR

SEKOLAH DASAR

A. Tujuan

Setelah membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta diklat dapat:

1. Mengidentifikasi konsep aktivitas air pengetahuan di Sekolah Dasar
2. Mengidentifikasi aktivitas air dalam Pengenalan air di Sekolah Dasar.
3. Mengidentifikasi aktivitas air bermain di air Sekolah Dasar.
4. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran aktivitas air tentang keselamatan di air Sekolah Dasar.
5. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas air peserta didik di Sekolah Dasar
6. Mengelompokkan materi pembelajaran aktivitas air sesuai dengan strategi pembelajaran yang di pilih.
7. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi aktivitas air di Sekolah Dasar.
8. Memilih aktivitas air dasar-dasar renang sesuai dengan strategi pembelajaran dan karakteristik anak.



B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi konsep aktivitas airpeserta didik di Sekolah Dasar.
2. Mengidentifikasi aktivitas air keterampilan dalam pengenalan air peserta didik di Sekolah Dasar
3. Mengidentifikasi aktivitas airbermain di air peserta didik di Sekolah Dasar.
4. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran aktivitas air di Sekolah Dasarsecara terperinci.
5. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas air peserta didik di Sekolah Dasar
6. Mengelompokkan materi pembelajaran aktivitas air sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
7. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi aktivitas air di Sekolah Menengah Pertama.
8. Memilih materi pembelajaran aktivitas air dasar-dasar renang dengan strategi pembelajaran dan karakteristik anak.

C. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Air di Sekolah Dasar

Kompetensi dasar PJOK tentang Aktivitas Air dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 57 Tahun 2014 tentang kurikulum SD/M;

Tabel 3. SEKOLAH DASAR KELAS I – VI Tahun 2014

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
I	3.7 Memahami prosedur berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri di air.***	3.7.1 Menjelaskan prosedur berbagai pengenalan aktivitas air 3.7.2 Menjelaskan cara menjaga keselamatan di air
	4.7 mempraktikkan prosedur berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri di air.***	4.7.1 mempraktikkan prosedur berbagai pengenalan aktivitas air 4.7.2 mempraktikkan menjaga keselamatan diri di air
II	3.7 Memahami prosedur menggunakan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif dalam aktivitas	3.7.1 Menjelaskan prosedur menggunakan gerak dasar lokomotordalam aktivitas air



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
	air dan menjaga keselamatan diri dan orang lain di air. ***	3.7.2 Menjelaskan prosedur menggunakan gerak dasar non-lokomotor dalam aktivitas air 3.7.3 Menjelaskan prosedur menggunakan gerak dasar manipulatif dalam aktivitas air 3.7.4 Menjelaskan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di air.
	4.7 Mempraktikkan prosedur menggunakan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif dalam aktivitas air dan menjaga keselamatan diri dan orang lain di air. ***	4.7.1 Mempraktikkan prosedur menggunakan gerak dasar lokomotor dalam aktivitas air 4.7.2 Mempraktikkan prosedur menggunakan gerak dasar non-lokomotor dalam aktivitas air 4.7.3 Mempraktikkan prosedur menggunakan gerak dasar manipulatif dalam aktivitas air 4.7.4 Mempraktikkan prosedur menggunakan gerak dasar manipulatif dalam aktivitas air
III	3.7 Memahami prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri di air.***.	3.7.1 Menjelaskan prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) 3.7.2 Menjelaskan prosedur gerak meluncur di air 3.7.3 Menjelaskan prosedur menjaga keselamatan diri di air
	4.7 Mempraktikkan prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air serta menjaga keselamatan diri di air.***.	3.7.1 Mempraktikkan prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) 3.7.2. Mempraktikkan prosedur gerak meluncur di air 3.7.3 Mempraktikkan prosedur menjaga keselamatan diri di air
IV	3.8 Memahami prosedur gerak dasar satu gaya renang. ***	3.8.1 Menjelaskan prosedur gerak dasar satu gaya renang
	4.8 Mempraktikkan prosedur gerak dasar satu gaya renang. ***	4.8 Mempraktikkan prosedur gerak dasar satu gaya renang.
V.	3.8 Memahami prosedur salah satu gaya renang pada jarak	3.8.1 Menjelaskan prosedur salah satu gaya renang pada



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
	tertentu secara terkoordinasi. ***	jarak tertentu secara terkoordinasi.
	4.8 Mempraktikkan prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi. ***	4.8 Menidentifikasi prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi.
VI.	3.8 Memahami prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri ***	3.8.1 Menjelaskan prosedur keterampilan salah satu gaya renang 3.8.2 Menjelaskan dasar-dasar penyelamatan diri
	4.8 Mempraktikkan prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri ***	4.8.1 Mempraktikkan prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri 4.8.2 Mempraktikkan dasar-dasar penyelamatan diri.

Keterangan:

***) Pembelajaran aktivitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktivitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi

2. Pembelajaran Aktivitas Air I (Pengenalan Air)

Aktivitas air dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah belum banyak diaplikasikan oleh guru penjasorkes walaupun sangat jelas merupakan bagian dari salah satu ruang lingkup (*strand*) penjasorkes yang termuat di dalam lampiran standar isi satuan pendidikan dasar dan menengah, yang diberi tanda (bintang) artinya diajarkan sebagai kegiatan pilihan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Berbagai alasan lainnya seperti; kebijakan sekolah atau pemerintah daerah yang tidak memberikan dukungan dalam pembelajaran aktivitas air, sarana kegiatan aktivitas air yang tidak mendukung, dan lain sebagainya. Aktivitas air (akuatik) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Secara umum media tersebut dapat berupa kolam renang, ataupun tempat sejenis yang mempunyai karakteristik sama yaitu dapat digunakan sebagai tempat untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik, seperti pantai, sungai, danau atau simulator lainnya seperti ember atau bahan yang terbuat dari balon plastik.

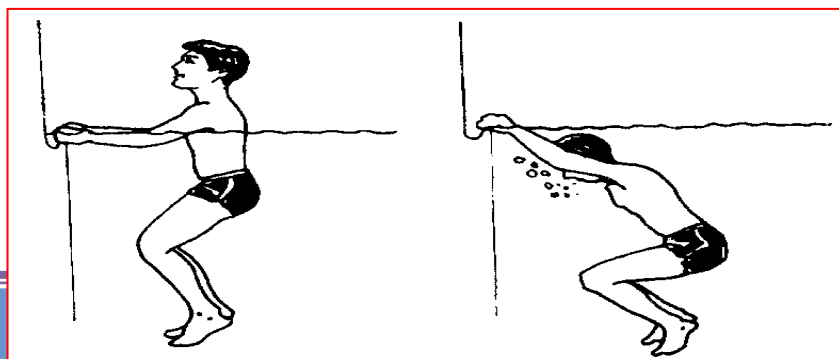


Bentuk kegiatan dalam aktivitas air dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya. Aktivitas yang lazim sering dilakukan adalah renang.

Aktivitas air, anak-anak akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya mereka sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari instruktur/guru, dan bila pengalaman akuatiknya menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program aktivitas air, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap risiko tenggelam. Beberapa hal yang penting dalam membelajarkan aktivitas air maka guru harus memiliki pengetahuan dan keterampilan setidaknya: pengenalan air (*water orientation*), masuk kolam (*water entry*), kontrol nafas (*breath control*), posisi badan (*body position*), dorongan lengan (*arm propulsion*), istirahat lengan (*arm recovery*), gerakan tungkai (*leg action*), renang lengkap (*combined movement*).

Pengenalan aktivitas air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum peserta didik diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari pembelajaran aktivitas air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan dan keterampilan mengapung dan meluncur pada permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah peserta didik melakukan bentuk-bentuk gerakan lanjutan.

Dalam pengenalan air dapat menggunakan permainan sebagai media penyampaian materi, untuk itu permainan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Agar anak didik tidak bosan dalam pelajaran renang, maka diperkenankan menggunakan cara mengajar dengan permainan. Cara ini lebih efektif dalam pencapaian hasil didik. Perhatikan gambar berikut ini:





Gambar 1 Latihan pengenalan air renang gaya bebas(David G. Thomas, MS, 1996)

Bagi peserta didik pemula maka pengenalan air dalam pembelajaran aktivitas air memiliki tujuan antara lain:

- a. Agar peserta didik mengetahui dan dapat merasakan adanya perbedaan bergerak di darat dengan di dalam air.
- b. Agar peserta didik dapat mengetahui dan merasakan adanya pengaruh air terhadap gerakan yang dilakukan.
- c. Agar peserta didik dapat mengetahui dan merasakan adanya pengaruh dan rangsangan terhadap pernafasan.
- d. Agar peserta didik dapat mengetahui dan merasakan pengaruh air terhadap keseimbangan tubuh dan gerak.
- e. Memupuk rasa keberanian peserta didik, menghilangkan rasa takut terhadap air, dan memupuk rasa percaya diri.
- f. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang makin lama makin senang terhadap pembelajaran dalam air.

3. Pembelajaran Aktivitas Air II (Bermain di Air)

Bermain adalah merupakan sesuatu aktivitas untuk bersenang-senang, kata bermain ditambah satu kata air menjadi bermain air berarti melakukan permainan air untuk bersenang-senang. Usia anak Sekolah Dasar bermain air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain air juga bisa dijadikan pembelajaran. Anak-anak yang memang sangat suka main air bisa jadi tidak pandang tempat. Di mana ada air, di situ anak memuaskankesenangannya.

Pada usiaSD, umumnya anak menyukai aktivitas di kolam renang. Biasanya anak akan menepuk-nepuk air disekitarnya hingga badannya terpercik air. Seorang guruPJOK harus memastikan di mana posisi anak

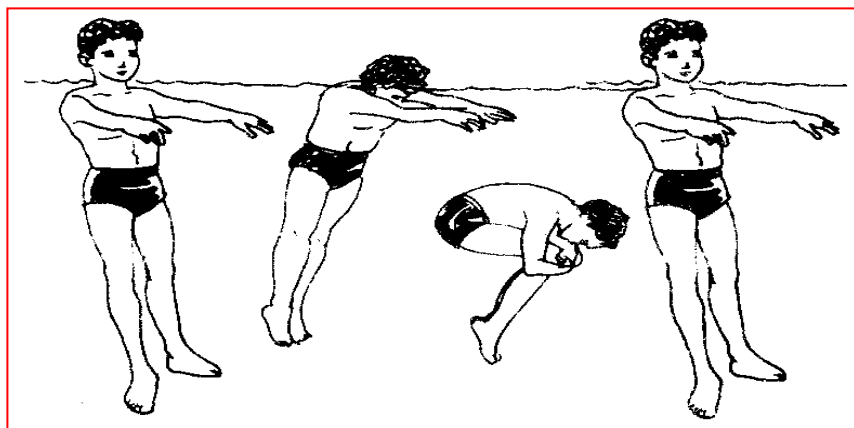


dalam kolam tersebut. Kalau permukaan air kolam tidak sampai melewati dada anak, itu artinya masih aman. Berbahaya apa bila kolam itu tidak menunjukkan batas antara kolam yang dangkal dengan yang dalam. Setelah pengenalan air dan bermain dengan air yang menyenangkan, tahap materi selanjutnya yaitu guru PJOK memberikan suatu materi yang diberikan kepada peserta didik yaitu dari yang mudah ke yang sulit. Teknik-teknik sebagai dasar renang adalah sebagai berikut:

a). Mengapung

Mengapung adalah aktivitas berusaha menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam di dalam kolam. Latihan mengapung dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- 1) Peserta didik memegang lututnya masing-masing dan kepala dimasukkan kedalam air, usahakan tidak menyentuh dasar kolam.
- 2) Peserta didik melentangkan tubuhnya dan kepala menghadap keatas.
- 3) Peserta didik melentangkan tubuhnya, dengan kepala menghadap kebawah atau melihat dasar kolam.



Gambar 2 Latihan mengapung di air(David G. Thomas, MS, 1996).

b). Menyelam

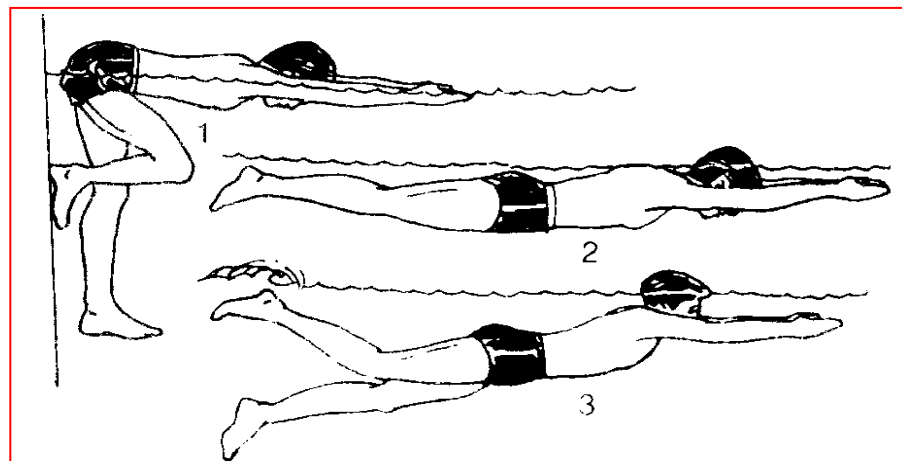
Menyelam yaitu memasukkan tubuh kedalam kolam. Guru memberikan materi ini kepada peserta didik dengan intruksi



memberikan permainan, misalnya mencari koin atau kelereng kedasar air. Teknik tersebut adalah salah satu cara mengajar menyelam dengan cara permainan, guru PJOK juga bisa memberikan teknik menyelam dengan cara guru menginsturksikan anak didik meluncur dari tepi kolam dan berusaha menyelam sejauh-jauhnya. Kemudian setelah teknik menyelam dapat diterima peserta didik dengan baik dan dilakukan berulang ulang.

c). Meluncur

Meluncur dilakukan dengan berdiri bersandar dinding kolam kemudian kaki menolak pada dinding agar badan memperoleh gaya dorong ke depan sehingga dapat meluncur di air. Saat meluncur lengan lurus ke depan dan tungkai juga lurus ke belakang. Latihan meluncur juga bisa dibantu oleh teman, dengan cara peserta didik disuruh telungkup kemudian temannya mendorong kakinya agar bisa meluncur. Dilakukan secara berulang ulang apakah gerakan meluncur sudah benar-benar lancar. Perhatikan gambar berikut:



Gambar 3 Latihan mengapung di air (David G. Thomas, MS, 1996)

4. Pembelajaran Aktivitas Air III (Keselamatan Diri di Air)

Hal yang mendasar dalam kegiatan pembelajaran aktivitas air agar tidak terjadi kecelakaan maka usaha-usaha pencegahan, kewaspadaan dan



antisipasi perlu ditekankan dalam kegiatan pembelajaran pada peserta didik. Hal ini harus ditekankan kepada peserta didik, baik saat sebelum berada di air atau bahkan saat di dalam air. Kemampuan untuk mengapung, meluncur, berputar haluan, terjun, menekuk tubuh, menyelam, timbul, dan berputar di tempat dalam keadaan tanpa berat dapat membawa kesenangan tersendiri untuk merasa nyaman di air bagaikan merasa di rumah sendiri. Kemampuan itulah yang harus dikuasai sebelum belajar renang. Pada umumnya orang yang dapat mengatasi berbagai kondisi di air akan lebih aman dari pada orang yang tidak lebih nyaman berada di air. Namun demikian, bukan berarti seoraang perenang tidak dapat tenggelam. Bahkan perenang terbaik sekalipun akan menghadapi kesulitan dalam situasi dimana dirinya cidera atau sangat lelah sehingga dapat tenggelam.

Keselamatan jiwa merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan untuk itu, sejak awal kepada peserta didik harus diajarkan tata cara memasuki daerah kolam renang/danau/sungai/lingkungan yang dituju. Baik aturan oleh guru maupun peraturan lingkungan kolam. Ketakutan yang berlebihan terhadap air tidak ada gunanya, tetapi rasa segan terhadap hukum-hukum fisik yang mengatur air tersebut sangat diperlukan. Hati-hati merupakan kunci dari keselamatan, berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam aktivitas di air:

- a. Jangan berenang sendirian. Aktivitas di air perlu didampingi seseorang untuk dimintai pertolongan dalam keadaan darurat.
- b. Kenali daerah di mana akan melakukan aktivitas di air, seperti kedalaman air karena bahaya-bahaya tersembunyi tidak terlihat dari atas permukaan air.
- c. Jangan memasukkan sesuatu/makanan di mulut sewaktu berenang. Pola pernafasan dalam renang memerlukan kerongkongan dan mulut yang kosong.
- d. Hindari makan besar dalam rentang satu jam sebelumnya untuk melakukan aktivitas renang.



- e. Jangan berlari-larian, dorong-dorongan atau kuda-kudaan di tepi kolam. Daerah pelataran kolam biasanya basah, licin, dan kecelakaan dapat dengan mudah terjadi.

Keselamatan di air adalah suatu yang menelaah tentang penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Selamat, artinya terhindar dari bencana, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Beberapa penyebab kecelakaan di air, khususnya di sungai atau di kolam renang adalah faktor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

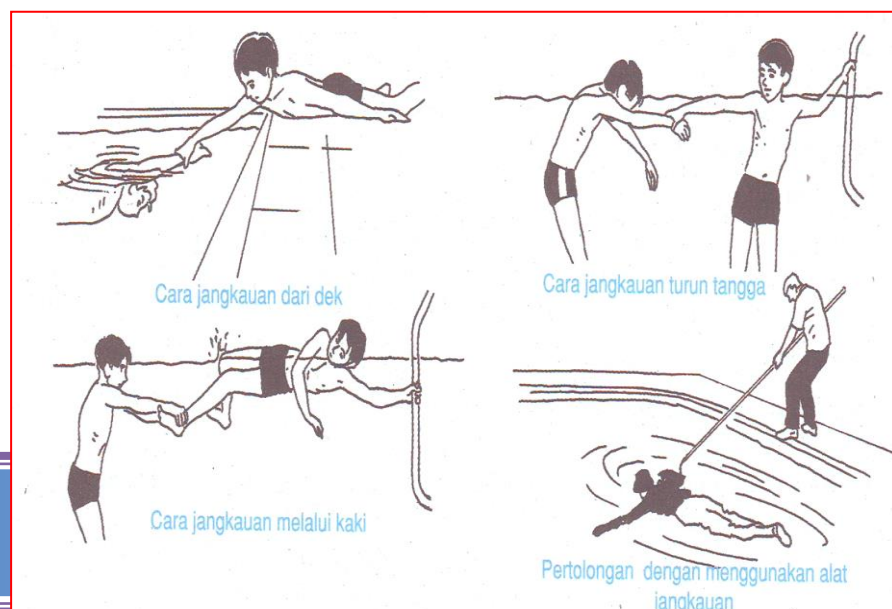
Secara umum hal-hal yang lebih rinci saat belajar aktivitas air berhubungan dengan keselamatan di air adalah:

- Disarankan berhati-hati akan bahaya beraktivitas air baik di lingkungan kolam, danau, pantai atau lainnya setiap waktu.
- Pemanasan sangat disarankan sebelum melakukan aktivitas air untuk mencegah cedera sendi maupun kram otot.
- Mengetahui keterampilan berenang, dan mengetahui apa yang pantas dilakukan dan tidak pantas dilakukan, jangan mengambil resiko di sekitar tempat beraktivitas air untuk menghindari kecelakaan.
- Jika peserta didik baru saja belajar berenang, sebaiknya belajar di tempat yang dangkal.
- Jika sedang bertugas mengawasi anak-anak yang berenang, jangan sekali-kali melepaskan pandangan dari kolam.
- Bagi orang yang belum terampil berenang, upayakan menggunakan pelampung yang sempurna.
- Jika mendapatkan kram di lengan tangan, betis dan telapak kaki ketika berenang, segera berhenti dan meregangkan otot di luar kolam dan jika segera berubah arah tujuan menepi.



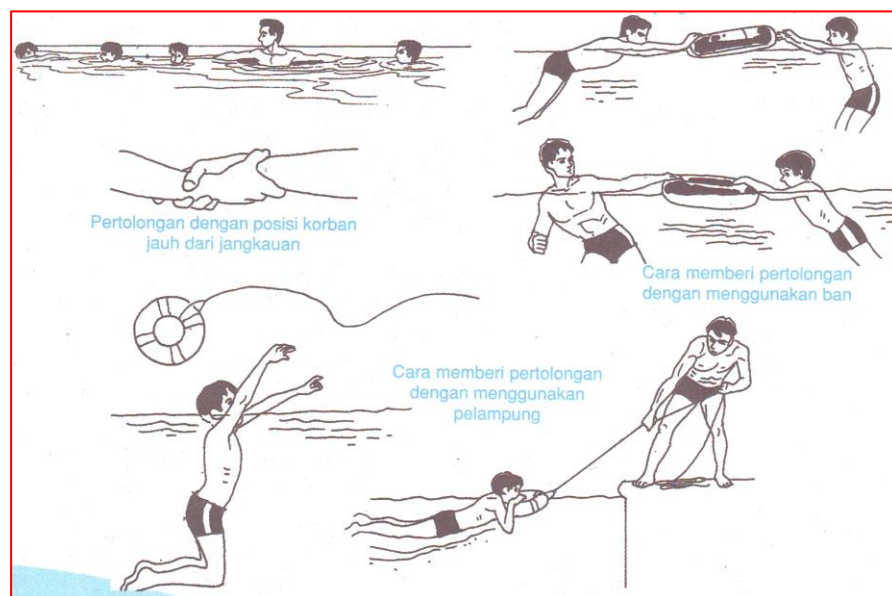
- Meminta bantuan manakala jika mendapatkan kesulitan dengan berteriak dan melambaikan tangan.
- Jangan berlari di tepi kolam, karena dapat mengakibatkan tergelincir dan mendapatkan luka atau jatuh.
- Hindari bahaya-bahaya bertabrakan atau tertimpa dengan orang lain saat di air.
- Jika diijinkan menggunakan peralatan, gunakanlah dengan hati-hati.
- Jangan melompat ke kolam tanpa memperhatikan apakah seseorang lain di bawah.
- Jangan bercanda di kolam, karena dapat melukai teman anda dengan dinding tepi kolam.
- Pastikan kolam tempat latihan anda tersedia alat pengapungan dan peralatan penolong.
- Jangan pernah meninggalkan anak-anak kecil tanpa pengawasan siapapun di kolam, karena anak-anak tidak pernah berpikir air sebagai bahaya, yang secara insting sangat lengah. Meninggalkan anak-anak sendiri di kolam tanpa pengawasan dapat berakibat FATAL.
- Angkatlah anak-anak kecil keluar dari kolam jika ada telepon berbunyi atau jika harus melaksanakan beberapa tugas ringkas.
- Jika ada seorang anak yang hilang carilah dikolam pertama kali untuk menyelamatkannya.
- Ingat bahkan perenang yang baikpun dapat tenggelam

Perhatikan gambar berikut ini:





Gambar 4: Penyelamatan di air (David G. Thomas, MS, 1996)

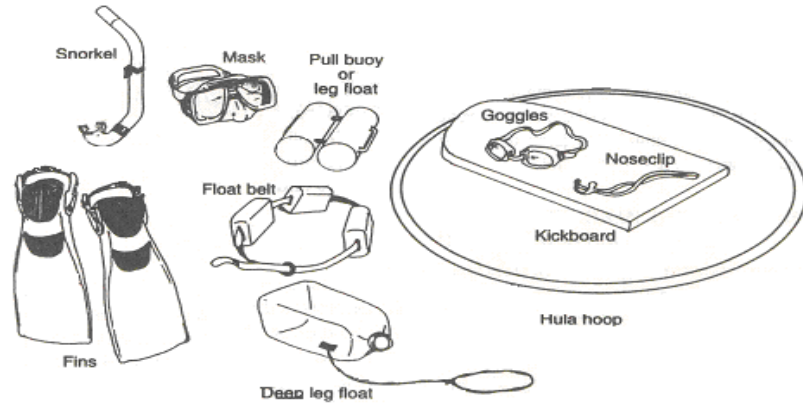


Gambar 5: Penyelamatan di air (David G. Thomas, MS, 1996)

Untuk membantu penguasaan keterampilan aktivitas air khususnya pembelajaran renang dibutuhkan alat-alat, seperti: papan pelampung (*kickboard*), sabuk pelampung (*float belt*), pelampung kaki (*pull buoy* atau *leg float*), masker (Mask), snorkel, kacamata renang (*goggles*), penjepit hidung (*noseclip*), sepatu katak (*fins*) dan kaos kaki, *stopwatch*, dan sebagainya. Dari beberapa alat tersebut yang dominan dan



dipergunakan untuk berlatih yaitu; kaca mata renang, papan pelampung, *fins* dan pelampung kaki.



Gambar 6. Peralatan aktivitas air (Sumber: David G. Thomas, MS, 1996; 3)

Prinsip pertolongan pertama pada korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang, adalah berikut:

- Upayakan agar si penderita tenang dan tidak panik.
- Jika penderita masih dapat menggerakkan anggota tubuh, pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong badan si penderita ke arah pinggir kolam secara perlahan-lahan.
- Jika si penderita tidak dapat menggerakkan anggota tubuhnya atau pingsan, dapat dilakukan pertolongan dengan cara membuat korban tenang dan upayakan muka korban berada di atas permukaan air saat dibawa ke pinggir kolam.

2. Pengembangan Aktivitas Air IV (Dasar-dasar Renang Gaya)

a. Renang Gaya Bebas

Segala jenis gaya dalam renang yang diperlombakan merupakan hal yang penting untuk dipelajari, gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang karena gaya ini merupakan gaya yang tercepat, dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang dinilai. Pada umumnya orang-orang yang menonton kompetisi renang tidak akan kagum dengan seberapa kuat ayunan kaki menggantung yang dilakukan, ataupun seberapa jauh untuk



meluncur pada setiap kayuhan renang gaya dada seseorang, tetapi bila melihat bagaimana mulusnya dan mudahnya renang seseorang dalam gaya bebas.

Untuk berenang dengan baik harus diingat bahwa berenang bukan supaya seseorang tetap mengapung, tetapi bahwa daya apung tubuh seseorang akan selalu membuat tubuh itu mengapung, baik bila seseorang berenang maupun tidak. Oleh karena itu berenang gaya bebas dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai, kemudian akan terlihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan-kaki, dan pernapasan.

1. Ayunan kaki gaya bebas

Mulai gerakan mengayun kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki bebas yang santai. Pergelangan kaki harus benar-benar lemas hingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki sehingga telapak kaki menjadi lurus. Lutut harus berhenti bergerak ke bawah pada kedalaman sekitar 23 sentimeter, dan bagian bawah kaki, pergelangan dan telapak kaki harus terus bergerak ke bawah sampai lutut menjadi lurus.

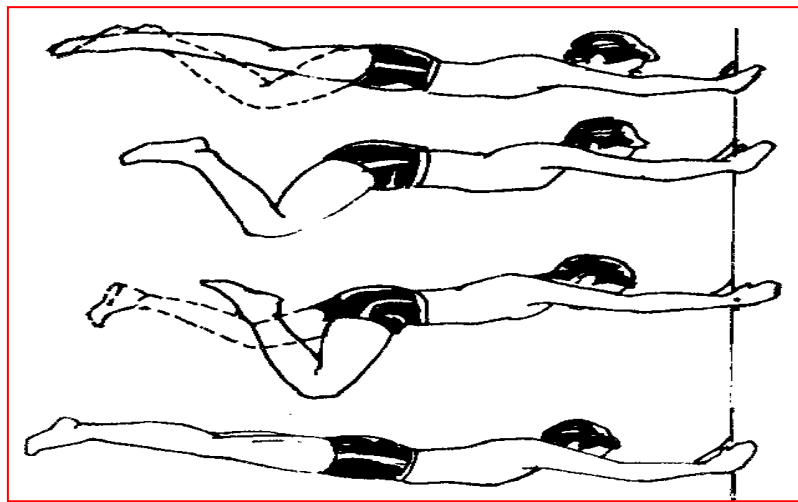
Pada saat lutut dalam posisi lurus maka seluruh kaki yang sedang dalam keadaan lurus tersebut diayun kembali ke atas. Dengan pergelangan kaki benar-benar lemas, ayunan ke atas tersebut akan membuat pergelangan kaki tertekuk oleh tekanan air pada telapak kaki. Kaki harus terus bergerak ke atas sampai tumit kaki anda mencapai permukaan air. Pada saat tumit mencapai permukaan, stop gerakan ke atas dan lanjutan dengan ayunan kaki kembali ke bawah. Kaki yang sebelah bergerak dalam pola gerakan yang sama, tapi ke arah berlawanan.

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang gaya bebas adalah sebagai berikut:



- Posisi tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
- Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tumbuh menjadi naik-turun atau meliuk-liukkan badan.
- Sikap kepala yang normal: Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan agak lurus ke depan).

Perhatikan gambar berikut ini:



Gambar 7 .Latihan gerakan ayunan renang gaya bebas(Sumber: David G . Thomas, MS, 1996)

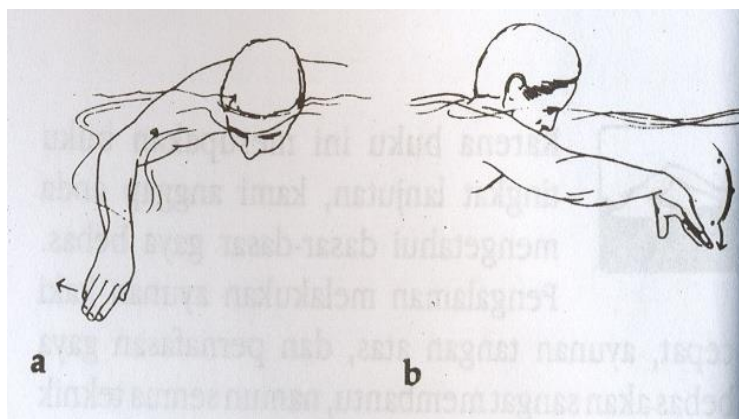
2. Ayuhan tangan gaya bebas

Kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, dijelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur huruf-S. Perhatikan gambar !



Gambar 8 Pola kayuhan tangan huruf-S(David G. Thomas, MS, 2003: 14)

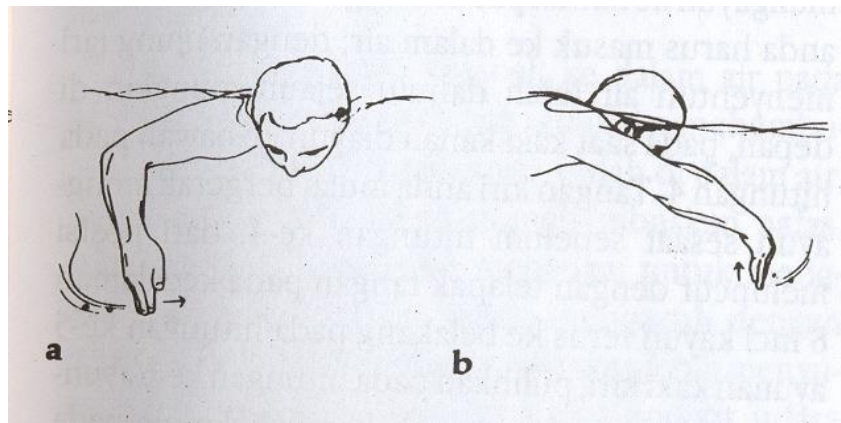
Dalam posisi meluncur telungkup dengan kedua tangan terjulur ke depan, telapak tangan sekitar 3 centimeter di bawah permukaan air dengan jari-jari lurus rapat tetapi lemas. Tekuk pergelangan tangan ke dalam, jari-jari miring menunjuk ke bawah dan keluar sekitar 45 derajat. Tekuk sedikit sikut pada saat memutar tangan, sehingga telapak tangan sedikit menghadap keluar. Pertahankan posisi tangan dan sikut tersebut kuat-kuat dan gerakan tangan ke arah luar sehingga telapak tangan bergerak miring sejauh 5-7 sentimeter.



Gambar 9: Daya dorong pertama dari kayuhan tangan, dilihat dari depan (a) dan dari samping (b) (David G. Thomas, MS, 2003: 14)

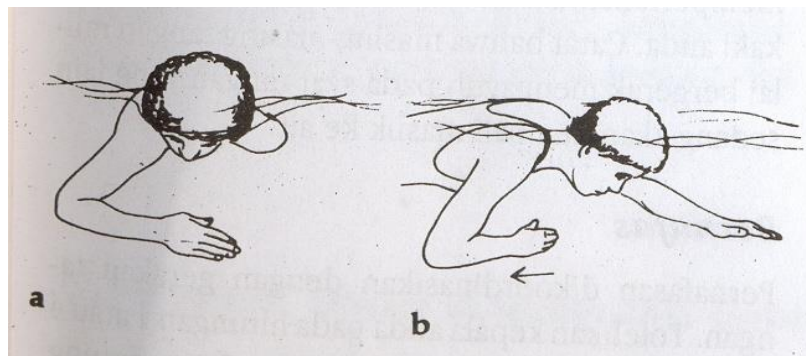


Pada saat telapak tangan selesai bergerak ke luar putarlah tangan dengan mulus, luruskan pergelangan tangan, dan tekuk sikut membentuk sudut 100 derajat, sehingga jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah, menyilang dan ke belakang menuju garis tengah dari tubuh pada ketinggian setinggi dagu. Gerakan ini sebagian berupa gerakan mendayung dan sebagian berupa gerakan mengayuh.



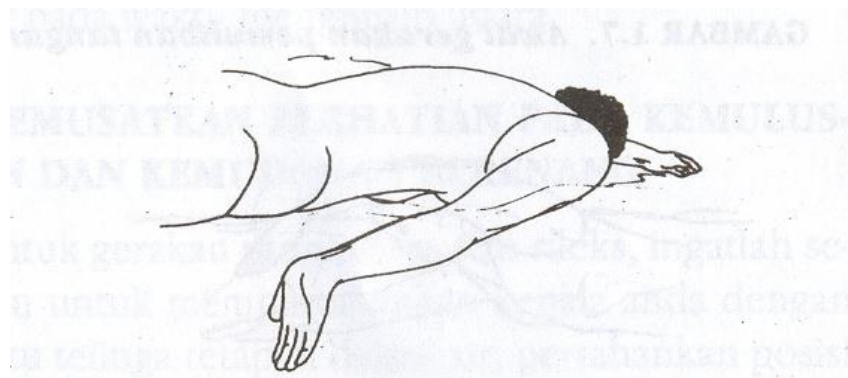
Gambar 10: Daya dorong kedua dari kayuhan tangan, dilihat dari depan (a) dan dari samping (b) (David G. Thomas, MS, 2003: 15)

Sikut tetap ditekuk 90 derajat sementara seluruh tangan, mulai dari bahu, meneruskan gerakan mengayuh. Pada titik ini, lengan atas harus setinggi bahu dan agak miring sedikit ke luar, sehingga, dengan sikut ditekuk 90 derajat, telapak tangan tepat berada di bawah dagu pada garis tengah tubuh. Sekarang lengan sudah dalam posisi terbaik untuk melakukan kayuhan. Seluruh bagian tangan-lengan bawah, pergelangan tangan, telapak tangan, dan lengan atas dalam posisi tegak lurus dengan arah kayuhan



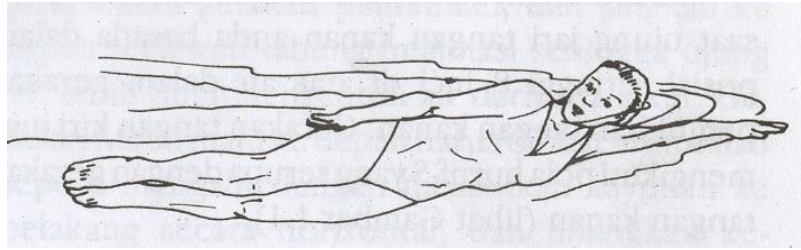
Gambar 11: Tampak muka (a) dan samping (b) dari daya dorong yang dihasilkan oleh seluruh lengan (David G. Thomas, MS, 2003: 15)

Sambil mendorong, pergelangan tangan mulai dilemaskan, dan tekanan air akan menekuk pergelangan tangan ke belakang sehingga telapak tangan tetap tegak lurus dengan arah dorongan.



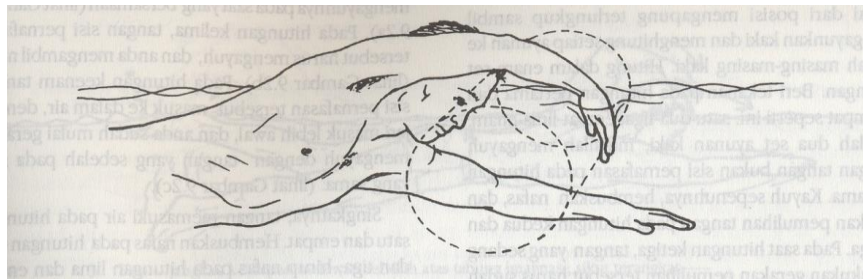
Gambar 12: Daya dorong dari telapak tangan (David G. Thomas, MS, 2003: 15)

Luruskan sikut sambil tetap mendorong, dan telapak tangan bergerak sampai ke samping paha atas. Dalam melakukan kayuhan-dorongan ini tubuh akan sedikit berputar sehingga bahu kanan akan ke luar menembus permukaan air. Dalam posisi-akhir-kayuhan ini, ibu jari tangan harus berada pada posisi sekitar 2 sentimeter di atas paha, sikut lurus, dan telapak tangan menghadap ke atas.



Gambar 13 : Posisi akhir-kayuhan(David G. Thomas, MS, 2003: 15)

Gerakan pemulihan tangan dengan mengangkat sikut ke atas dan ke depan, dengan hanya menggunakan otot bahu, sementara sikut , pergelangan tangan dan telapak tangan tetap lemas. Pastikan bahwa gerakan tangan memutar ke arah dalam dari pangkal bahu, pada waktu tangan bergerak ke depan sampai lengan bawah setinggi bahu. Pada saat telapak tangan melewati bahu dan bergerak ke depan, mulai meluruskan sikut, dengan bahu kanan tetap terangkat, dan mulai untuk menjangkau melewati”atas tabung imajinasi” untuk kemudian menyentuh air dengan ujung jari pada titik sejauh mungkin di depan kepala.



Gambar 14: Posisi melewati atas-tabung-imajinasi(David G. Thomas, MS,, 2003: 16)

Mulai mengayuh dengan tangan kiri pada saat ujung jari tangan kanan berada dalam posisi setinggi sekitar 4 sentimeter di atas air dalam gerakan pemulihan tangan kanan. Gerakan tangan kiri juga mengikuti pola huruf-S yang serupa dengan gerakan tangan kanan.

3. Koordinasi Tangan-Kaki

Gaya bebas modern memberikan lebih banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gaya bebas klasik Amerika 6-hitungan atau gaya bebas Australia 4-hitungan yang



lebih kuno. Ayunan dalam gaya bebas semakin berkurang pentingnya bila kita ingat bahwa ayunan kaki bebas memerlukan tenaga yang cukup banyak padahal daya dorong yang dihasilkannya sedikit. Ada berbagai variasi dalam pola koordinasi yang sering digunakan oleh perenang kelas dunia. Ada yang menggunakan pola klasik 6-hitungan, terutama para perenang cepat. Ada yang menggunakan pola 4 atau 2-hitungan, terutama perenang jarak jauh, dan ada juga yang menggunakan ayunan kaki hanya sebagai penjaga keseimbangan.

4. Koordinasi Gerakan Tangan-kaki Gaya bebas Amerika

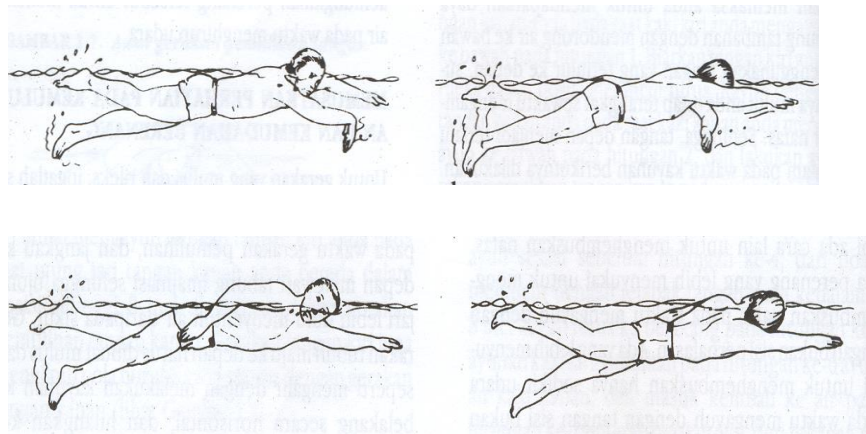
Jika belum terbiasa pola ini, terlebih dahulu harus menghitung setiap ayunan kaki ke bawah dalam putaran 6-hitungan. Mulai mengayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 1. Biarkan tangan kiri rileks dalam posisi meluncur lurus. Kayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kanan mengayun ke bawah pada hitungan 2, dan lakukan gerakan pemulihan tangan kanan pada waktu kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 3. Tangan kanan harus masuk ke dalam air, dengan ujung jari menyentuh air lebih dahulu sejauh mungkin di depan, pada saat kaki kanan diayun ke bawah pada hitungan 4. Tangan kiri mulai bergerak mengayuh sesaat sebelum hitungan ke-4, dari posisi meluncur dengan telapak tangan pada kedalaman sekitar 20 sentimeter kayuh terus ke belakang pada hitungan ke-5 ayunan kaki kiri, pulihkan pada hitungan ke-6 ayunan kaki kanan, dan masuk kembali ke air pada hitungan 1 dan 4 sebagai hitungan kunci untuk mempertahankan koordinasi gerakan tangan dan kaki. Catat bahwa masing-masing tangan mulai bergerak mengayuh pada saat tangan yang lain sedang akan kembali masuk ke air.

5. Pernapasan

Pernafasan dikoordinasikan dengan gerakan tangan. Tolehkan kepala pada hitungan 1 atau 4 dan hirup napas pada hitungan 2



atau 5, tergantung pada apakah ingin bernapas ke sisi kiri atau sisi kanan. Perhatikan bahwa untuk mengambil napas harus menolehkan kepala, dan bukan mengangkatnya. Penghirupan napas pada hitungan ke-2 (atau ke-5), tangan anda menyelesaikan gerakan mengayuh, telapak tangan tetap dalam air, dan bahu anda berputar agar lengan dapat terangkat untuk gerakan pemulihan.



Gambar 15: Tahap Pelaksanaan (Bernapas ke sisi sebelah kiri)
(David G. Thomas, MS,2003)

Jika menunggu untuk bernapas sampai tangan sudah di atas air dalam gerakan pemulihan, beban tambahan yang diakibatkan oleh tangan yang sudah tidak didukung daya apung tersebut akan memaksa untuk mendapatkan daya apung tambahan dengan mendorong air ke bawah menggunakan tangan yang terjulur ke depan, mulut tetap terangkat sewaktu mengambil napas. Sehingga, tangan depan menjadi terlalu dalam pada waktu kayuhan berikutnya dilakukan. Akibatnya, akan kehilangan koordinasi dan daya dorong.

Putar kembali kembali ke dalam air pada hitungan 4 (atau 1). Mulailah penghembusan napas pada saat wajah sudah di dalam air, tapi ada lain untuk menghembuskan napas. Ada perenang yang lebih menyukai untuk menghembuskan hanya sedikit udara pada waktu mengayuh dengan tangan sisi bukan pernapasan tersebut, menahan napas sampai sesaat sebelum wajah menembus



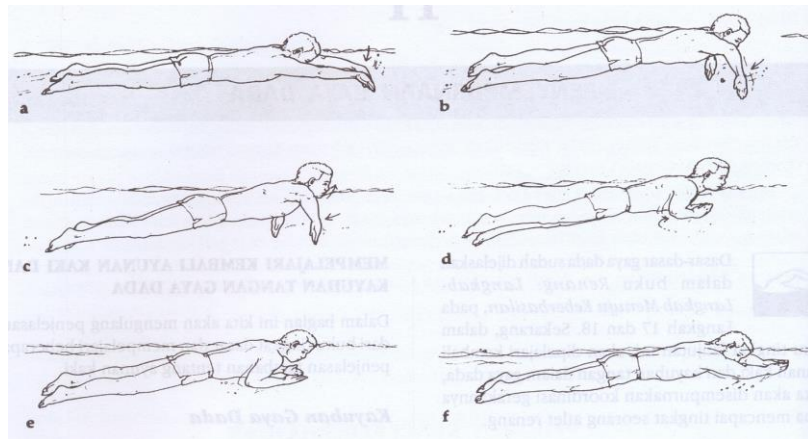
permukaan untuk pengambilan napas berikutnya. Kemudian, sebagian besar udara dihembuskan sekuatnya pada saat mulut mulai naik menembus permukaan.

b. Renang gaya dada

Renang gaya dada merupakan gaya yang paling mudah dan paling cepat untuk dipelajari. Tapi dalam segi kecepatan, gaya ini merupakan gaya yang paling lambat. Segala jenis gaya dalam renang yang diperlombakan merupakan hal yang penting untuk dipelajari, gaya dada merupakan salah satu dari empat gaya yang diperlombakan.

1). Kayuhan Gaya Dada

Mulai dari posisi mengapung tertelungkup, tangan terjulur ke depan. Lenturkan pergelangan tangan, jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah, dan angkat siku ke posisi di-atas-tabung-imaginasi seperti dalam gaya bebas (lihat gambar 1.a dan b). Hadapkan telapak tangan sedikit keluar. Angkat dagu saat menggerakkan masing-masing tangan dalam gerakan mengayuh setengah lingkaran-ke luar, ke belakang, dan ke dalam-dengan sikut ditekuk 90 derajat dan ujung jari menunjuk ke bawah dagu (lihat gambar 1 c). Ambil nafas pada saat menyelesaikan kayuhan dengan sikut ke luar dan telapak tangan menghadap ke atas pada posisi di bawah dagu (lihat gambar 1 d). Untuk pemulihan, masukkan kembali wajah ke air, gerakkan sikut ke samping tubuh, dan hadapkan telapak tangan ke bawah dan sentakkan telapak tangan ke depan tepat di bawah permukaan air, dengan ujung jari lurus ke depan, sehingga tangan kembali dalam posisi terjulur ke depan (lihat gambar 1 e dan f).



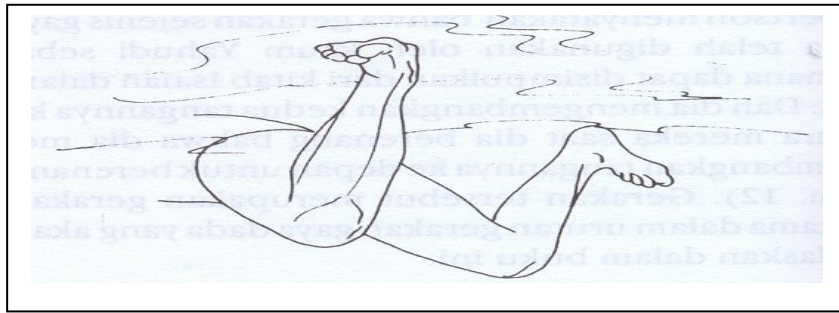
Gambar 16 Rangkaian Gambar : Kayuhan Tangan Gaya Dada(David G. Thomas, MS,,

1996)

Kayuhan yang dilakukan harus terasa seperti sedang memegang air di depan kepala dengan kuat lalu menarik tubuh ke depan. Sikut harus tetap berada sejauh mungkin di depan sampai menarik mereka ke sisi tubuh. Daya dorong harus dihasilkan oleh tarikan telapak tangan ke arah luar dan belakang, dan kemudian ke dalam dan kembali ke dagu. Selesaikan satu kayuhan penuh di depan bahu, dan telapak tangan tidak boleh mengayuh melewati garis bahu. Masing-masing telapak tangan bergerak dalam setengah lingkaran dari posisi terjulur ke depan ke arah dagu.

2). Ayunan Kaki Gaya Dada

Ayunan kaki gaya dada mirip dengan ayunan kaki yang digunakan dalam gaya punggung elementer, hanya posisinya terbalik. Mulai dari posisi meluncur tertelungkup dengan kaki dan jari-jari kaki lurus. Biarkan bagian tubuh untuk agak tenggelam sehingga tumit tetap di bawah permukaan air pada saat menekuk lutut dan pergelangan kaki dan mengangkat kaki ke atas dan ke depan sejauh mungkin ke arah pantat. Dengan kedua pergelangan kaki dan lutut tertekuk dan terbuka lebar tapi tidak melebihi lebar bahu, hadapkan jari-jari kaki ke arah luar sejauh mungkin (lihat gambar 2).



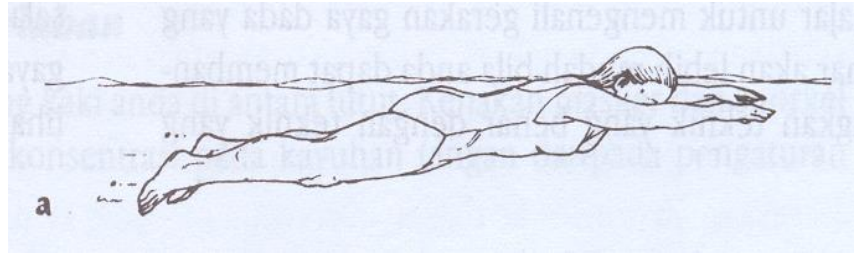
Gambar 17 **Ayunan kaki gaya dada** (David G. Thomas, MS, 1996)

Dari posisi terkokang ini, gerakan telapak kaki keluar ke samping tubuh dan biarkan kedua lutut terpisah saat menendang keluar, berputar, ke belakang, dan kembali saling merapat dalam keadaan lurus terjulur.

3). Koordinasi Gaya Dada Untuk Perlombaan

Koordinasi gerakan tangan dan kaki untuk perlombaan sedikit berbeda dari koordinasi untuk santai. Ayunan kaki dimulai lebih lambat, dan sentakan tangan ke depan dimulai lebih cepat, hasilnya waktu meluncur yang lebih pendek. Dari posisi mengapung terlungkup, mulai lakukan kayuhan tangan gaya dada dan angkat kepala. Jika kayuhan sudah dipersiapkan dengan baik, gerakkan kedua tumit ke atas di belakang dalam gerakan pemulihan ayunan kaki gaya dada. Hirup napas secepatnya; saat telapak tangan berputar dalam gerakan memeras menggunakan sikut, telapak kaki harus berputar keluar bersiap-siap untuk melakukan dorongan kaki. Masukkan wajah ke dalam air dan dorong telapak tangan ke depan, sehingga tangan hampir terjulur penuh saat ayunan kaki sedang menghasilkan kekuatan maksimum. Luruskan tubuh dan bersiap untuk memulai kayuhan berikutnya dengan meluncur sesingkat mungkin. Hembuskan napas saat meluruskan lengan ke depan. Perhatikan gambar!

Tahap Persiapan



Gambar 18: Gerakan Meluncur(David G.Thomas, MS, 1996)

Tahap Pelaksanaan

<p>1. Mulai mengayuh, kemudian naikkan kepala, tumit ke atas __</p>	
<p>2. Telapak kaki tertekuk, menghadap keluar __</p>	
<p>3. Tangan mulai ke depan, telapak kaki bergerak keluar __</p>	

Gambar 19: Rangkaian gambar gerakan lengkap gaya dada untuk perlombaan(David G.Thomas, MS, 1996)

C. Aktivitas Pembelajaran

Diskusikanlah berbagai permasalahan yang berkenaan dengan Pengembangan Aktivitas Air I, II, III, IV, dan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Air maupun masalah-masalah yang bersifat teknis pelaksanaan. Persentasikan masing masing kelompok dari hasil diskusi.

D. Latihan Soal

Untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran 1 (satu), kerjakan latihan dibawah ini:

Pilihan Ganda



1. Secara umum media air yang dapat digunakan sebagai tempat untuk belajar aktivitas air termasuk dibawah ini, **kecuali...**
 - A. laut
 - B. danau
 - C. sungai
 - D. kolam renang

2. Berikut termasuk hal yang penting dalam pembelajaran aktivitas air sebelum dilakukan belajar renang gaya, **kecuali...**
 - A. pengenalan air
 - B. kontrol pernafasan
 - C. renang lengkap
 - D. masuk kolam

3. Berikut termasuk yang perlu diperhatikan dalam keselamatan di air dalam aktivitas di air....
 - A. Tidak perlu mengenali daerah/lokasi beraktivitas air.
 - B. Bebas mengkonsumsi makanan saat melaksanakan aktivitas air.
 - C. Diperbolehkan berlari-larian atau bercanda di atas permukaan lantai pinggir kolam renang.
 - D. Diperingatkan untuk tidak berenang sendirian, karena jika terjadi suatu bahaya di air tidak ada yang menolong

4. Pembelajaran pengenalan air dapat diberikan berbagai bentuk permainan yang menyerupai di darat, yang dilakukan di kolam dangkal, seperti....
 - A. Galasin
 - B. Mencari jumlah kelompok
 - C. Sondah mada
 - D. Petak umpet

5. Alat-alat yang dominan digunakan dalam aktivitas air termasuk di bawah ini, **kecuali...**
 - A. Kacamata renang
 - B. Papan luncur



- C. Barbel
 - D. Pelampung kaki
6. Berenang gaya bebas/crawl dengan posisi telungkup sambil meluncur rileks, maka akan nampak secara berurutan pola gerakan...
- A. pernafasan, koordinasi tangan-kaki, gerakan mengayun kaki, dan gerakan mengayuh tangan
 - B. koordinasi tangan-kaki, gerakan mengayun kaki, gerakan mengayuh tangan, pernafasan
 - C. gerakan tangan, gerakan kaki, pernafasan, koordinasi tangan-kaki, dan
 - D. gerakan mengayun kaki, gerakan mengayuh tangan, koordinasi tangan-kaki, dan pernafasan
7. Gerakan mengayun kaki dalam renang gaya bebas, dicirikan dengan beberapa kriteria tersebut dibawah ini, **keculi....**
- A. Pergelangan kaki lemas hingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki.
 - B. Tekanan air diakibatkan oleh ayunan bagian punggung telapak kaki sehingga kaki menjadi lurus.
 - C. Lutut harus berhenti bergerak ke bawah pada kedalaman sekitar 25 centimeter, dan bagian bawah kaki, pergelangan telapak kaki harus terus bergerak ke bawah sampai lutut menjadi lurus.
 - D. Pada saat tumit mencapai permukaan, gerakan dilakukan sampai ke atas permukaan air hingga lutut membentuk siku dan lanjutan dengan ayunan kaki kembali ke bawah
8. Pada renang gaya bebas/crawl gerakan kayuhan tangan, melalui tahapan gerakan tangan dengan fase....
- A. pemulihan, memasukkan, menangkap, menarik, dan mendorong
 - B. memasukkan, menangkap, menarik, mendorong, dan pemulihan
 - C. menangkap, menarik, mendorong, pemulihan, dan memasukkan



- D. menarik, mendorong, pemulihan, memasukkan, dan menangkap
9. Satu siklus (*cycle*) lengkap renang gaya dada dalam perlombaan adalah....
- A. dua tendangan kaki satu tarikan tangan pada kejadian itu bagian kepala harus harus memecah permukaan air.
 - B. satu tarikan tangan satu tendangan kaki pada kejadian itu bagian kepala harus harus memecah permukaan air.
 - C. satu tendangan kaki satu tarikan tangan.
 - D. satu tarikan tangan satu tendangan kaki
10. Kesalahan yang sering dilakukan dalam gerakan kaki renang gaya dada adalah....
- A. gerakan dorongan menggunakan telapak kaki.
 - B. gerakan membuka kaki dibatasi selebar bahu.
 - C. gerakan dorongan menggunakan punggung kaki
 - D. tekuk pergelangan kaki dan putar telapak kaki keluar.

E. Rangkuman

Aktivitas air (akuatik) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air. Secara umum media tersebut dapat berupa kolam renang, ataupun tempat sejenis yang mempunyai karakteristik sama yaitu dapat digunakan sebagai tempat untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik, seperti pantai, sungai, danau atau simulator lainnya seperti ember atau bahan yang terbuat dari balon plastik. Bentuk kegiatan dalam aktivitas air dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya. Aktivitas yang lazim sering dilakukan adalah renang.

Setelah pengenalan air dan bermain dengan air yang menyenangkan, tahap materi selanjutnya yaitu guru PJOK memberikan suatu materi yang diberikan kepada peserta didik yaitu dari yang mudah ke yang sulit.

Segala jenis gaya dalam renang yang diperlombakan merupakan hal yang penting untuk dipelajari, gaya bebas adalah satu-satunya gambaran



berenang karena gaya ini merupakan gaya yang tercepat, dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang dinilai.

Dalam melakukan posisi tubuh di atas kolam renang gaya beba adalah sebagai berikut:

- ✓ Posisi tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
- ✓ Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- ✓ Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tumbuh menjadi naik-turun atau meliuk-liukkan badan.
- ✓ Sikap kepala yang normal: Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan agak lurus ke depan).

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengerjakan Latihan 1, bandingkanlah jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdapat pada akhir modul ini. Untuk mengetahui tingkat penguasaan saudara terhadap materi ini, hitunglah dengan menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

- A. 90 – 100% = baik sekali
- B. 80 – 89% = baik
- C. 70 – 79% = cukup
- D. < 70% = kurang

Apabila tingkat penguasaan Anda mencapai 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan materi berikutnya. Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi ini, terutama bagian yang belum Anda kuasai. Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi ini.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PEMBELAJARAN AKTIVITAS SENAM

SEKOLAH DASAR

A. Tujuan

Setelah membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta diklat dapat:

1. Menyebutkan Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Senam di Sekolah dasar secara terperinci.
2. Menjelaskan materi aktivitas senam I (Pola Gerak Dominan) secara terperinci.
3. Melaksanakan proses pembelajaran dengan materi aktivitas senam II (variasi gerak dasar dominan) secara terperinci
4. Melaksanakan proses pembelajaran dengan materi aktivitas senam II (variasi gerak dasar dominan)
5. Memberikan contoh gerak dasar senam di sekolah dasar dalam model pembelajaran yang menyenangkan
6. Memodifikasi berbagai sarana dan media dalam pembelajaran penjas dengan materi aktivitas senam
7. Merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian pembelajaran aktivitas senam di sekolah dasar.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Senam di Sekolah dasar
2. Menjelaskan materi aktivitas senam I (Pola Gerak Dominan)
3. Melaksanakan materi Aktivitas Senam II (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Dominan)
4. Melaksanakan materi Aktivitas Senam III (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Dominan)
5. Melaksanakan materi Aktivitas Senam IV (Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Dominan)



6. Memodifikasi berbagai sarana dan media dalam pembelajaran penjas dengan materi aktivitas senam
7. Merencanakan, melaksanakan, dan menilai pembelajaran aktivitas senam.

C. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Senam di SD

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dirancang dengan seksama dan teliti untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap peserta didik.

Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah mencapai tujuan membantu peserta didik mengembangkan gaya hidup aktif secara fisik, sehat dan memiliki motivasi untuk menjadikan aktivitas jasmani sebagai bagian dari kehidupannya. Sebagai bentuk pengalaman yang terencana, pembelajaran pendidikan jasmani memberikan jalan untuk mengembangkan gaya hidup aktif bagi anak, seperti dinyatakan bahwa: *“physical education may be the only opportunity for all school-aged children to learn about the comprehensive health benefits of physical activity and the necessary motor and behavior management skills to effectively participate in a variety of sports, physical activities, and exercises”* (Chen; Ennis, 2004: 329-338).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah satu-satunya kesempatan untuk peserta didik belajar tentang kesehatan secara komprehensif serta memperoleh manfaat dari berbagai aktivitas jasmani, olahraga dan latihan melalui berbagai model pembelajaran yang disusun berdasarkan tujuan kurikulum.

Konsekuensi logisnya adalah tersedianya seperangkat peralatan juga metode yang memungkinkan proses pembelajaran penjasorkes



sehingga dapat berjalan dengan baik. Salah satu yang mendukung adalah kemampuan guru penjasorkes dalam mengelola kelasnya dengan menyajikan pembelajaran yang dimodifikasi secara unik, menarik, inovatif dan kreatif dan dilaksanakan dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan tujuan pembelajaran.

Karakteristik Kurikulum 2013 adalah adanya keseimbangan antara sikap, pengetahuan, dan keterampilan untuk membangun *soft skills* dan *hard skills* peserta didik dari mulai jenjang SD, SMP, SMA/ SMK, dan PT seperti yang diungkapkan Marzano (1985) dan Bruner (1960). Pada jenjang SD ranah *attitude* harus lebih banyak atau lebih dominan dikenalkan, diajarkan dan atau dicontohkan pada anak, kemudian diikuti ranah *skill*, dan ranah *knowledge* lebih sedikit diajarkan pada anak. Hal ini berbanding terbalik dengan membangun *soft skills* dan *hard skills* pada jenjang PT. Di PT ranah *knowledge* lebih dominan diajarkan dibandingkan ranah *skills* dan *attitude*. Kompetensi dasar dirumuskan untuk mencapai kompetensi inti. Rumusan Kompetensi Dasar dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri dari suatu mata pelajaran. Kompetensi dasar dibagi menjadi empat kelompok sesuai dengan pengelompokan kompetensi inti sebagai berikut:

- 1) Kelompok 1: kelompok kompetensi dasar sikap spiritual dalam rangka menjabarkan KI-1;
- 2) Kelompok 2: kelompok kompetensi dasar sikap sosial dalam rangka menjabarkan KI-2;
- 3) Kelompok 3: kelompok kompetensi dasar pengetahuan dalam rangka menjabarkan KI-3;
- 4) Kelompok 4: kompetensi dasar keterampilan dalam rangka menjabarkan KI-4.

Penjabaran lengkap mengenai kompetensi dasar per jenjang kelas dan per mata pelajaran dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.



SEKOLAH DASAR KELAS I - VI

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
I	3.5 Mengetahui konsep berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang /samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	3.5.1. Menjelaskan konsep berbagai pola gerak dasar dominan statis 3.5.2. Menjelaskan konsep pola gerak dasar dominan dinamis
	4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayu, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	4.5.1. Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan statis 4.5.2. Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan dinamis
II	3.5 Mengetahui konsep variasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki),serta pola gerak dominan dinamis 3.6 (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	3.6.1 Menjelaskan konsep variasi berbagai pola gerak dasar dominan statis 6.2 Menjelaskan konsep variasi berbagai pola gerak dasar dominan



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
		dinamis.
	4.5 Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki),serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	4.5.1 Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dasar dominan statis 4.5.2 Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dasar dominan dinamis
III	3.5 Mengetahui konsep kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam	3.5.1 Mengetahui konsep kombinasi pola gerak dasar dominan statis 3.5.2 Mengetahui konsep kombinasi pola gerak dasar dominan dinamis
	4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/belakang/samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak,	4.5.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan statis 4.5.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan dinamis



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
	mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam	
IV	3.5 Memahami konsep kombinasi pola gerak dasar dominan statis dan dinamis untuk membentuk keterampilan/ teknik dasar senam (seperti: handstand, kayang, meroda, dsb).	<p>3.5.1 Menjelaskan konsep kombinasi pola gerak dasar dominan statis untuk membentuk keterampilan/teknik dasar senam</p> <p>3.5.2 Menjelaskan konsep kombinasi pola gerak dasar dominan dinamis untuk membentuk keterampilan/teknik dasar senam</p>
	4.5 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan statis dan dinamis untuk membentuk keterampilan/ teknik dasar senam (seperti: handstand, kayang, meroda, dsb).	<p>4.5.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan statis untuk membentuk keterampilan/teknik dasar senam</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan dinamis untuk membentuk keterampilan/teknik dasar senam.</p>
V	3.6 Memahami konsep kombinasi pola gerak dominan statis dan dinamis (melompat, menggantung, mengayun, meniti, mendarat) untuk membentuk keterampilan/ teknik dasar senam menggunakan alat	<p>3.6.1 Menjelaskan konsep kombinasi pola gerak dominan statis untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat</p> <p>3.6.2 Menjelaskan konsep kombinasi pola gerak dominan dinamis untuk membentuk keterampilan</p>



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
		dasar senam menggunakan alat
	4.6 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan statis dan dinamis (melompat, menggantung, mengayun, meniti, mendarat) untuk membentuk keterampilan/ teknik dasar senam menggunakan alat.	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan statis untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat 4.6.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan dinamis untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat
VI	3.6 Memahami konsep rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam	3.6.1 Menjelaskan konsep rangkaian gerak dasar senam 3.6.2 Menjelaskan tiga rangkaian gerak dasar senam
	4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam	4.6.1 Mempraktikkan rangkaian gerak dasar senam 4.6.2 Mempraktikkan tiga rangkaian gerak dasar senam

2. Aktivitas senam I (Pola Gerak Dominan)

Pembelajaran senam di sekolah (dalam pelajaran penjas) berbeda sifatnya dengan pelatihan senam yang ada di klub-klub senam. Dalam pendidikan jasmani, anak hadir di hall senam bukan karena mereka ingin ada disana, melainkan mereka harus ada disana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, sementara tidak sedikit pula yang terlihat terpaksa, ragu-ragu, atau malah terlihat malas. Tidak ada dua anak yang sama dalam segala hal. Mereka biasanya



berbeda dalam hal fisik, begitu pula dalam hal kepribadian dan perbedaan individu lainnya. Apa yang disenangi seorang atau sebagian anak bisa jadi sesuatu yang membosankan atau menakutkan bagi anak lain. Kemungkinan tersebut bisa berlaku dalam pembelajaran senam, dimana proses pembelajarannya bersifat sangat khusus dan berbeda dari pelajaran keterampilan gerak lainnya seperti permainan.

Dalam senam anak biasanya melihat alat yang asing bagi mereka. Belum lagi gerakan-gerakan yang harus dikuasai di dalamnya bersifat sangat khas, seolah sangat ditentukan oleh kemampuan dan ciri fisik anak yang melakukannya. Anak yang gemuk, misalnya, akan merasa bahwa dirinya tidak akan mudah melakukan gerakan yang diminta oleh guru, sehingga belum apa-apa (mencoba) dia akan serta-merta mengatakan tidak mau, atau tidak bisa. Demikian juga dengan anak yang mungkin merasa dirinya tidak punya kekuatan, iapun akan menolak untuk melakukan handstand atau bertumpu di palang, dsb.

Pengajaran senam, termasuk di dalamnya senam lantai, sangat menuntut kerja fisik dan mental. Beban ini biasanya meningkat manakala mengajarkan dan memperkenalkan keterampilan baru, terutama gerakan yang kompleks. Pada tahap ini, guru seolah diwajibkan memberikan bantuan terus menerus, yang bantuan tersebut lebih sering berupa upaya mendukung atau mengangkat tubuh peserta didik pada setiap tahap gerakannya. Dapat dibayangkan, betapa besar energi yang dikeluarkan guru, jika jumlah peserta didik di dalam kelas mencapai 40 orang peserta didik, dan setiap peserta didik melakukan minimal dua hingga tiga kali ulangan. Jika guru tidak mengerti teknik bantuan dan bagaimana memanfaatkan peserta didik atau peserta didik lain untuk saling membantu, maka tugas mengajar senam akan sangat memberatkan.

Di samping usaha dari pihak guru peserta didikpun harus banyak berusaha mengulang-ulang gerakan dimaksud agar dapat menguasainya. Umumnya, semakin sulit gerakan itu, semakin banyak usaha yang diperlukan untuk menguasainya. Persoalan ini ternyata



tidak mudah dipecahkan karena bahkan setelah anak berusaha dengan baik sekalipun, dirinya tidak serta-merta mampu menguasai keterampilan tersebut. Belum lagi jika faktor ketakutan peserta didik mulai diperhitungkan. Salah satu isu yang paling santer dalam pembelajaran senam adalah bagaimana peserta didik dapat termotivasi ketika mengikuti pelajaran. Kenyataan menunjukkan, bahwa dalam banyak situasi pembelajaran senam, banyak sekali peserta didik yang nampaknya tidak tertarik untuk betul-betul menguasai keterampilan senam. Dari pengalaman malahan hampir semua peserta didik putri seperti ini takut mengikuti pelajaran senam.

Sebenarnya persoalan takutnya anak dalam mengikuti pelajaran senam bukan masalah baru. Dan itu terjadi bukan hanya di sekolah-sekolah Indonesia yang peralatannya sangat tidak memadai. Bahkan di negara majupun keadaan di atas tampak sangat mencolok. Di mana sebenarnya letak kesalahannya? menurut para ahli, kesalahannya justru pada pendekatan pengajaran senam yang ditempuh para guru.

Jika para guru memilih pendekatan pengajaran formal terhadap senam prestasi, maka akan banyak anak yang merasa dirinya tidak mampu dan karena itu tidak termotivasi sama sekali. Untuk itu agar peserta didik termotivasi guru perlu mengubah pendekatan pengajaran senamnya dengan pendekatan yang berorientasi permainan, atau pendekatan Pola Gerak Dasar (PGD). Karena itu disarankan agar guru bisa menempuh pendekatan baru, dengan menerapkan serta memanfaatkan bermacam-macam keterampilan mengajar, metode dan gaya mengajar yang dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus (Mosston & Asworth, 1994).

Untuk mengusung niat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu diwujudkan melalui pemilihan pendekatan pengajaran yang tepat. Sejauh ini ada berbagai pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam, misalnya pendekatan melalui pengelompokan keterampilan formal, pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pendekatan pola gerak dasar (PGD).



Pendekatan terakhirlah yang akan dipilih. Dalam pendekatan ini ada fase-fase keterampilan gerak antara lain :

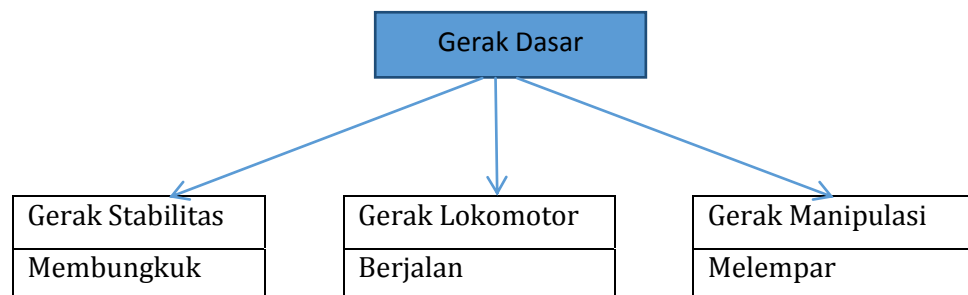
Keterampilan gerak dasar pada fase psikomotor

- a) lokomotor
- b) non lokomotor
- c) manipulatif
- d) persepsi motorik/kinetik
 - 1) Kemampuan biomotorik dasar: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, komposisi tubuh
 - 2) Kemampuan biomotorik pendukung: kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak otot.

Pengembangan Keterampilan gerak fase kognitif

- a) Kreatifitas
 - b) Pemecahan masalah
 - c) Kesiapan anak
 - d) Pemahaman nilai-nilai (peraturan, taktik, wasit)
 - e) Pemahaman nilai-nilai etika
- c. Pengembangan keterampilan fase afektif
- 1). Hubungan sosial
 - 2). Hubungan antar personal
 - 3). Kejujuran
 - 4). Konsep diri
 - 5). Tanggung jawab
 - 6). Disiplin
 - 7). Kebersamaan/team work

Secara skema pola gerak dasar bisa digambarkan sebagai berikut:





Meregang	Berlari	Menangkap
Memutar	Meloncat	Menendang
Mengayun	Melompat	Menjerat/menjebak
Handstand	Melayang	Menyerang
Memutar tubuh	Meluncur	Memvoli
Mendarat	Berjengkak	Melambung
Berhenti	Memanjat	Memelanting
Mengelak	Dll	Bergulir
Keseimbangan		Menggelinging
Dll		menyepak

walaupun sebagian besar keterampilan manipulatif menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian-bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Manipulasi terhadap objek tertentu mengarah pada koordinasi mata-tangan dan mata-kaki yang lebih baik, terutama penting untuk gerakan-gerakan yang mengikuti jalan atau alur (tracking) pada tempat tertentu.

Keterampilan manipulatif merupakan dasar-dasar dari berbagai keterampilan permainan (game skill). Gerakan yang memerlukan tenaga, seperti melempar, memukul, dan menendang dan gerakan menerima objek, seperti menangkap merupakan keterampilan yang penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai jenis bola. Gerakan melambungkan atau mengarahkan objek yang melayang, seperti bola voli merupakan bentuk keterampilan manipulatif lain yang sangat penting. Kontrol terhadap suatu objek yang dilakukan secara terus menerus, seperti menggunakan tongkat atau simpai juga merupakan aktivitas manipulatif.

1. Klasifikasi Keterampilan gerak

Pengklasifikasian keterampilan gerak dapat dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang, berikut ini disajikan beberapa klasifikasi keterampilan gerak:

- a. Berdasarkan kecermatan gerak
- b. perbedaan titik awal dan titik akhir
- c. Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:



- a. Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus.

Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- 1) Keterampilan gerak agal (gross motor skills)
- 2) Keterampilan gerak halus (fine motor skills)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing.

Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah.

Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus.

- b. Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:

- 1) Keterampilan gerak diskret (discrete motor skill)
- 2) Keterampilan gerak serial (serial motor skill)
- 3) Keterampilan gerak kontinyu (continuous motor skill)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan



meletakkan kedua telapak tangan dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali.

Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali.

Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam rangkaian gerakan.

Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemampuan sipelaku dan stimulus eksternal. dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya si pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak berpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

c. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

1) Keterampilan tertutup (*closed skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap untuk melakukannya, dan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya,

2) Keterampilan Terbuka (*open skill*)



Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spesial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulannya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulannya.

3. Materi Aktivitas Senam I (Pola Gerak Dasar Dominan)

Keterampilan gerak dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan keterampilan gerak, maka semakin efisien pelaksanaan gerakannya. Efisiensi pelaksanaan dapat dicapai apabila secara mekanis gerakan dilakukan dengan benar dan bisa dikuasai, maka yang menguasai dikatakan terampil.

Harrow mengemukakan bahwa gerak dasar merupakan pola gerak yang *inheren* yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (1) gerak lokomotor; (2) gerak non lokomotor; dan (3) gerak manipulatif. Kemampuan gerak dasar akan berkembang menjadi suatu keterampilan motorik tertentu, hal ini akan bergantung pada sejauh mana mereka mendapatkan pengalaman gerak dari lingkungannya yang kemudian akan membentuk *long term memory* untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks. Peran orang tua, anda sebagai guru Penjas, teman, dan orang-orang terdekat serta sarana prasarana akan sangat mempengaruhi hal itu. Berikut ini akan dibahas mengenai keterampilan gerak dasar dalam senam.

1. Gerak Dasar Locomotor (Locomotor skills)

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian



besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang. Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

Jenis-jenis lokomotor. Dalam kaitan ini, lokomotor dapat dibagi dalam empat bagian besar, yaitu : (1). lokomotor pada kedua kaki, misalnya berlari, hop, melompat, skip, berderap dan gerakan- gerakan tarian, dll. Untuk membuat variasi pada gerak di atas, bisa dilakukan dengan merubah arahnya, merubah jalurnya, merubah tingkat ketinggiannya, serta merubah iramanya, termasuk tempat gerakan dilakukan, apakah di lantai atau di atas alat tertentu (2) lokomotor dalam posisi bertumpu, misalnya gerakan-gerakan lokomotor menirukan gerakan-gerakan binatang seperti ulat ukur, anjing, gajah, buaya, kepiting, dll, serta (3) gerak lokomotor bertumpu di atas alat senam seperti palang sejajar dan kuda pelana. (4) gerak lokomotor dalam posisi menggantung, misalnya naik tambang, menggantung di palang sejajar sambil bergerak, dsb. Locomotor yang lain, misalnya roll depan atau roll belakang sebagai contoh putaran, loncat-loncat dengan tangan maupun dengan kaki . Contoh gerakan lokomotor dalam senam adalah berguling ke depan, Gerakan berguling ini merupakan gerakan atau teknik dasar dari semua gerakan senam.

2. Gerak Dasar Nonlokomotor (*Non locomotor skills*)

Keterampilan nonlokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skill*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini paralel dengan penguasaan keterampilan lokomotor. Pesenam yang



sedang dalam posisi non lokomotor adalah pesenam yang sedang dalam posisi seimbang atau statis. Pada saat demikian, titik pusat berat tubuhnya sedang tidak bergerak. Yang dimaksud posisi statis adalah posisi tubuh yang dibuat oleh semua posisi “bertahan” atau “diam” yang sangat umum dalam senam. Posisi ini biasanya dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu bertumpu (*support*), menggantung (*hang*), dan keseimbangan (*Balance*). Contoh gerakan non lokomotor terlihat pada gambar.

3. Gerak Dasar Manipulaif (*Manipulative skills*)

Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

Dalam pembelajaran aktivitas senam di Sekolah Dasar ada beberapa pola gerak dasar yang bisa di ajarkan pada peserta didik, antara lain:

1. Pola gerak dasar berguling ke depan.

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

- a. Jongkok dengan sempurna.
- b. Letakkan ketiak tepat diatas lutut.
- c. Kedua lengan lurus ke depan.
- d. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari terbuka.

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



1.1 Latihan menggulingkan badan dengan bulat

Pada tahap latihan ini diawali dengan posisi jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk, badan dibulatkan, kedua tangan memeluk lutut, dagu rapat pada dada. Gerakan selanjutnya adalah gulingkan badan ke belakang, dengan cara menjatuhkan kedua tumit lebih dulu ke matras/permadani, meyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan berakhir pada pundak, kemudian cepat jongkok kembali. Pada waktu berguling maupun jongkok kembali, badan tetap bulat, kedua tangan tetap memeluk lutut, dan dagu tetap rapat ke dada.

1.2 Latihan mengangkat pinggul dan memindahkan berat badan

Seperti posisi latihan sebelumnya, untuk latihan ini posisi awal masih sama yaitu jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras, dengan kedua lengan sejajar bahu. Pandangan ke depan. Setelah itu dilanjutkan dengan meluruskan kedua lutut, angkat pinggul ke atas hingga seluruh kaki lurus dan tumit terangkat. Kemudian, pindahkan/dorongkan badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua belah tangan, kepala mengikuti gerakan badan, mata melihat ujung kaki. Pertahankan sikap ini selama 8 – 10 detik (antara 8 – 10 hitungan). Lakukan latihan ini berulang-ulang, hingga kedua tangan benar-benar dapat menahan berat badan. Apabila kedua tangan itu sudah benar-benar dapat menahan berat badan, maka latihan dilanjutkan dengan membengkokkan kedua siku ke samping.

1.3 Latihan meletakkan pundak

Untuk latihan ini sama seperti latihan mengangkat pinggul, hanya kedua kaki dibuka, Kemudian angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus, dan tumit terangkat. Setelah itu dorong badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua tangan. Kemudian, bengkokkan siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan dan usahakan sampai pundak seluruhnya kena pada matras. Kemudian, kembali ke sikap permulaan lagi. Lakukan latihan ini



secara berulang-ulang hingga dapat meletakkan pundak pada matras dengan lebih lancar, dengan demikian kepala tidak akan kena pada matras. Bila badan berguling, segera lipat kedua lutut, hingga badan berbentuk bulat.

2. Rangkaian gerakan berguling ke depan secara keseluruhan

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

Gerakannya:

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

3. Sikap Akhir Berguling Ke Depan

Posisi akhir dari rangkaian gerakan berguling ke depan adalah:

- a. Kembali pada posisi jongkok.
- b. Kedua tangan memeluk lutut.
- c. Pandangan lurus ke depan.
- d. Setelah posisi badan stabil dilanjutkan dengan berdiri dan kedua tangan lurus keatas.
- e. Berdiri sempurna.

D. Aktivitas Pembelajaran

Diskusikan berbagai permasalahan yang berkenaan dengan pembelajaran aktivitas senam dengan tahapan yang dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Mengkaji informasi dengan membaca pembelajaran aktivitas senam.
2. Melakukan diskusi kelompok berkenaan materi aktiviitas senam.
3. Melakukan presentasi hasil diskusi dalam kelompok besar.



4. Melakukan perbaikan-perbaikan dan kesimpulan berdasarkan masukan yang diberikan pada saat presentasi.

E. Latihan Soal

1. Gerakan meroda, salto ke depan dan belakang termasuk rangkaian dalam senam....
 - A. Ritmik
 - B. Ketangkasan
 - C. Prestasi
 - D. Alat
2. Pada waktu melakukan gerakan senam lantai berguling ke depan, bagian untuk pertama kali kena matras adalah....
 - A. Kepala
 - B. Tengkuk
 - C. Pundak
 - D. Punggung
3. Pada waktu melakukan gerakan salto ke depan, salah satu unsur fisik dominan yang dibutuhkan saat badan berputar di udara adalah....
 - A. Kekuatan
 - B. Kelentukan
 - C. Kecepatan
 - D. Kekuatan dan kelentukan
4. Bloom dan kawan-kawan mengklasifikasi tujuan pendidikan menjadi 3 domain afektif, kognitif, psikomotor. Di bawah ini yang termasuk katagori domain afektif adalah....
 - A. Aplikasi
 - B. Pengetahuan
 - C. Pemahaman
 - D. Konsep diri
5. Sehubungan dengan perumusan tujuan pengajaran, kita simak contoh berikut : Peserta didik dapat mendemonstrasikan 4 cara melakukan guling



ke depan. Sehubungan dengan tujuan pengajaran tersebut materi pembelajaran yang tepat adalah....

- A. Senam ketangkasan
 - B. Aktifitas ritmik
 - C. Aktifitas senam
 - D. Senam lantai(artistik)
6. Fungsi utama indikator dalam silabus adalah....
- A. Untuk merumuskan materi pokok
 - B. Untuk merumuskan bentuk dan jenis penilaian
 - C. Untuk menetapkan alokasi waktu
 - D. Untuk menentukan sumber belajar
7. Dalam penerapan pola gerak dasar dalam pembelajaran penjasorkes agar peserta didik lebih mudah menguasai tugas gerak yang diberikan guru, maka....
- A. Penyampaian materi dari yang mudah menuju yang sulit
 - B. Guru selalu mendemonstrasikan tugas gerak
 - C. Memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak
 - D. Guru Memperhatikan kemampuan awal peserta didik
8. Dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah hendaknya lebih menekankan pada kemampuan gerak dasar anak, adapun kemampuan gerak dasar yang dimaksud adalah....
- A. Lokomotor, non lokomotor, manipulatif
 - B. Jalan, lari, lompat, loncat dan lempar
 - C. Kognitif, asosiatif dan otomatis
 - D. Lempar-tangkap, jalan-lari, lompat-loncat

F. Rangkuman

Di Sekolah Dasar, pengembangan pola gerak dasar penting diajarkan pada peserta didik, yaitu antara lain: mempersiapkan kemampuan awal peserta didik pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mempelajari teknik-teknik tertentu dalam permainan dan olahraga juga pentingnya pengembangan



gerak dasar untuk penerapan dalam kehidupan sehari-hari, maka tuntutan guru penjas terutama pada sekolah dasar harus benar-benar paham dan mengerti tentang konsep gerak dasar dan pola-pola pengembangan gerak dasar yang kemudian mempraktikkan dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran aktivitas senam berguling adalah dasar dari sekian banyak gerakan dan teknik dalam senam, tanpa dasar yang kuat maka semuanya tidak akan menjadi bagus, untuk mendapatkan rangkaian gerakan senam yang baik maka teknik dasar berguling harus benar-benar dipahami oleh seluruh peserta didik.

Keberhasilan pembelajaran dalam satuan pendidikan yang lebih tinggi (SMP, SMA) yang sudah mulai intens dengan pembelajaran penerapan teknik dasar dalam permainan dan olahraga tergantung dari entry behavior dari peserta didik, jika ada kasus rendahnya penguasaan gerak dasar pada jenjang SMP atau SMA, ini berarti kurang berhasilnya tujuan yang dicapai pada tingkat sekolah dasar, dan ini akan berdampak pada target yang dicapai pada pembelajaran pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mempelajari modul pada kegiatan pembelajaran, maka diharapkan anda memiliki pondasi wawasan yang utuh mengenai materi yang telah disampaikan sesuai kompetensi yang diharapkan. Hal tersebut dapat dilihat dari kebenaran dalam menjawab soal yang telah diberikan. Jika anda masih mengalami kendala dalam menjawab soal sebaiknya melakukan telaah ulang secara mendalam atas materi. Untuk menunjang proses pemahaman dan praktik pembuatan program tahunan, program semester, silabus, dan rencana pelaksanaan pembelajaran anda dapat melakukan melalui *internet research*.

Setelah mempelajari berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas senam sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana



konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan gerak dasar) dan dalam praktik pembelajaran.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

LANDASAN YURIDIS KOMPETENSI

MATAPELAJARAN PJOK

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat Mengidentifikasi permendikbud no. 57 tahun 2014
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi permendikbud no. 57 tahun 2014
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menganalisis permendikbud no. 57 tahun 2014

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Permendikbud No. 57 Tahun 2014
2. Menganalisis Permendikbud No. 57 Tahun 2014

C. Uraian Materi

1. *Overview* Konsep Kurikulum 2013

a. Struktur Kurikulum SD/ MI


Struktur kurikulum menggambarkan konseptualisasi konten kurikulum dalam bentuk mata pelajaran, posisi konten/mata pelajaran dalam kurikulum, distribusi konten/mata pelajaran dalam semester atau tahun, beban belajar untuk mata pelajaran dan beban belajar per minggu untuk setiap peserta didik. Struktur kurikulum adalah juga merupakan aplikasi konsep pengorganisasian konten dalam sistem belajar dan pengorganisasian beban belajar dalam sistem pembelajaran. Pengorganisasian konten dalam sistem belajar yang digunakan untuk kurikulum yang akan datang adalah sistem semester sedangkan pengorganisasian beban belajar dalam sistem pembelajaran berdasarkan jam pelajaran per semester.



Beban belajar dinyatakan dalam jam belajar setiap minggu untuk masa belajar selama satu semester. Beban belajar di SD/MI kelas I, II, dan III masing-masing 30, 32, 34 sedangkan untuk kelas IV, V, dan VI masing-masing 36 jam setiap minggu. Jam belajar SD/MI adalah 35 menit. Struktur Kurikulum SD/MI adalah sebagai berikut.

Tabel 1.1 Struktur Kurikulum SD/MI

MATA PELAJARAN		ALOKASI WAKTU BELAJAR PER MINGGU					
		I	II	III	IV	V	VI
Kelompok A							
1.	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	4	4	4	4	4	4
2.	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	5	5	6	5	5	5
3.	Bahasa Indonesia	8	9	10	7	7	7
4.	Matematika	5	6	6	6	6	6
5.	Ilmu Pengetahuan Alam	-	-	-	3	3	3
6.	Ilmu Pengetahuan Sosial	-	-	-	3	3	3
Kelompok B							
1.	Seni Budaya dan Prakarya	4	4	4	4	4	4
2.	Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan	4	4	4	4	4	4
Jumlah Alokasi Waktu Per Minggu		30	32	34	36	36	36

 = Pembelajaran Tematik Terpadu

2. Elemen Perubahan Kurikulum 2013

Elemen-elemen perubahan kurikulum 2013 mencakup Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Isi (SI), Standar Proses, dan Standar Penilaian.

- a. Perubahan Kurikulum 2013 pada Kompetensi Lulusan adalah: konstruksi holistik, didukung oleh semua materi atau mapel, terintegrasi secara vertikal maupun horizontal.
- b. Perubahan Kurikulum 2013 pada materi pembelajaran dikembangkan berbasis kompetensi sehingga memenuhi aspek kesesuaian dan kecukupan, kemudian mengakomodasi konten lokal, nasional, dan internasional antara lain TIMMS, PISA, PIRLS.



- c. Perubahan Kurikulum 2013 pada proses pembelajaran mencakup: a) berorientasi pada karakteristik kompetensi yang mencakup: 1) sikap (Krathwohl): menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan, 2) keterampilan (Dyers): mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyajikan, dan mencipta, dan 3) pengetahuan (Bloom & Anderson): mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta; b) menggunakan pendekatan saintifik, karakteristik kompetensi sesuai jenjang. Untuk SD: tematik terpadu; untuk SMP: tematik terpadu untuk IPA dan IPS, serta mapel; untuk SMA: tematik dan Mapel; c) mengutamakan Discovery Learning dan Project Based Learning.
- d. Perubahan Kurikulum 2013 pada penilaian mencakup penilaian berbasis tes dan nontes (portofolio), menilai proses dan output dengan menggunakan authentic assesment, rapor memuat penilaian deskripsi kualitatif tentang sikap, pengetahuan dan keterampilan.

3. Standar Kompetensi Lulusan (SKL)

Standar Kompetensi Lulusan merupakan salah satu dari 8 (delapan) Standar Nasional Pendidikan sebagaimana yang ditetapkan dalam Pasal 35 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan, yang akan menjadi acuan bagi pengembangan kurikulum dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Penetapan pendekatan kompetensi lulusan didahului dengan mengidentifikasi apa yang hendak dibentuk, dibangun, dan diberdayakan dalam diri peserta didik sebagai jaminan yang akan mereka capai setelah menyelesaikan pendidikannya pada satuan pendidikan tertentu. Pendekatan kompetensi lulusan menekankan pada kemampuan holistik yang harus dimiliki setiap peserta didik. Hal itu akan membawa implikasi terhadap apa yang seharusnya dipelajari oleh setiap individu peserta didik, bagaimana cara mengajarkan, dan kapan diajarkannya. Cakupan kompetensi lulusan



satuan pendidikan berdasarkan elemen-elemen yang harus dicapai dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1.2 Kompetensi Lulusan Berdasarkan Elemen-Elemen Harus Dicapai

Kompetensi Lulusan Berdasarkan Elemen-Elemen yang Harus Dicapai

DOMAIN	Elemen	SD	SMP	SMA-SMK
SIKAP	Proses	Menerima + Menjalankan + Menghargai + Menghayati + Mengamalkan		
	Individu	beriman, berakhlak mulia (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun), rasa ingin tahu, estetika, percaya diri, motivasi internal		
	Sosial	toleransi, gotong royong, kerjasama, dan musyawarah		
	Alam	pola hidup sehat, ramah lingkungan, patriotik, dan cinta perdamaian		
PENGETAHUAN	Proses	Mengetahui + Memahami + Menerapkan + Menganalisis + Mengevaluasi		
	Objek	ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya		
	Subyek	manusia, bangsa, negara, tanah air, dan dunia		
KETERAMPILAN	Proses	Mengamati + Menanya + Mencoba + Mengolah + Menyaji + Menalar + Mencipta		
	Abstrak	membaca, menulis, menghitung, menggambar, mengarang		
	Konkret	menggunakan, mengurai, merangkai,		



DOMAIN	Elemen	SD	SMP	SMA-SMK
		memodifikasi, membuat, mencipta		

Cakupan kompetensi lulusan satuan pendidikan secara holistik dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1.3 Kompetensi Lulusan secara Holistik

DOMAIN	SD	SMP	SMA-SMK
SIKAP	Menerima + Menjalankan + Menghargai + Menghayati + Mengamalkan		
	pribadi yang beriman, berakhlak mulia, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial, alam sekitar, serta dunia dan peradabannya		
PENGETAHUAN	Mengetahui + Memahami + Menerapkan + Menganalisis + Mengevaluasi		
	pribadi yang menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan berwawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban		
KETERAMPILAN	Mengamati + Menanya + Mencoba + Mengolah + Menyaji + Menalar + Mencipta		
	pribadi yang berkemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret		

Dari tabel di atas, cakupan kompetensi lulusan secara holistik dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Kemampuan Lulusan dalam Dimensi Sikap



Manusia yang memiliki pribadi yang beriman, berakhlak mulia, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial, alam sekitar, serta dunia dan peradabannya.

Pencapaian pribadi tersebut dilakukan melalui proses: menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan.

2) Kemampuan Lulusan dalam Dimensi Pengetahuan

Manusia yang memiliki pribadi yang menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan berwawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban

Pencapaian pribadi tersebut dilakukan melalui proses: mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi.

3) Kemampuan Lulusan dalam Dimensi Keterampilan

Manusia yang memiliki pribadi yang berkemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret.

Pencapaian pribadi tersebut dilakukan melalui proses: mengamati; menanya; mencoba dan mengolah; menalar; mencipta; menyajikandan mengkomunikasikan.

Perumusan kompetensi lulusan antarsatuan pendidikan mempertimbangkan gradasi setiap tingkatan satuan pendidikan dan memperhatikan kriteria sebagai berikut:

- 1) perkembangan psikologis anak,
- 2) lingkup dan kedalaman materi,
- 3) kesinambungan, dan
- 4) fungsi satuan pendidikan.

Kompetensi lulusan satuan pendidikan SD/MI/SDLB/Paket A

Lulusan SD/MI/SDLB/Paket A adalah manusia yang memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berikut ini.

Tabel 1.4 Kompetensi Lulusan SD/MI/SDLB/PAKET A

DIMENSI	KOMPETENSI LULUSAN
---------	--------------------



SIKAP	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam di sekitar rumah, sekolah, dan tempat bermain.
PENGETAHUAN	Memiliki pengetahuan faktual dan konseptual dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian di lingkungan rumah, sekolah, dan tempat bermain.
KETERAMPILAN	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sesuai dengan yang ditugaskan kepadanya.

4. Kompetensi Inti

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia peserta didik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga.

Rumusan Kompetensi inti menggunakan notasi berikut ini.

- 1) Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual.
- 2) Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial.
- 3) Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan.
- 4) Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan.

Uraian tentang Kompetensi Inti untuk jenjang Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas II adalah sebagai berikut.

- 1) Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- 2) Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
- 3) Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.



- 4) Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

5. Kompetensi Dasar

Kompetensi dasar dirumuskan untuk mencapai kompetensi inti. Rumusan Kompetensi Dasar dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri dari suatu mata pelajaran. Kompetensi dasar dibagi menjadi empat kelompok sesuai dengan pengelompokan kompetensi inti sebagai berikut:

- 1) Kelompok 1: kelompok kompetensi dasar sikap spiritual dalam rangka menjabarkan KI-1;
- 2) Kelompok 2: kelompok kompetensi dasar sikap sosial dalam rangka menjabarkan KI-2;
- 3) Kelompok 3: kelompok kompetensi dasar pengetahuan dalam rangka menjabarkan KI-3;
- 4) Kelompok 4: kompetensi dasar keterampilan dalam rangka menjabarkan KI-4.

Tabel 1.5 Pemetaan Kompetensi Dasar Sikap: Spritual, Sikap Sosial, Pengetahuan, dan Keterampilan

Mata Palajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD Kurikulum 2013

KELAS					
I	II	III	IV	V	VI
1.1Menghargai tubuh dan kemampuan-nya sebagai anugrah Tuhan YME.	1.1 Menghargai tubuh dan kemampuan-nya sebagai anugrah Tuhan YME.	1.1 Menghargai tubuh dan kemampuan-nya sebagai anugrah Tuhan YME.	1.1 Menghargai tubuh dan kemampuan-nya sebagai anugrah Tuhan YME.	1.1 Menghargai tubuh dan kemampuan-nya sebagai anugrah Tuhan YME.	1.1 Menghargai tubuh dan kemampuan-nya sebagai anugrah Tuhan YME.
2.1Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam	2.1Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam	2.1Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas	2.1Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta	2.1Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta	2.1Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan



KELAS					
I	II	III	IV	V	VI
melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru	melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru	jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya	menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya	menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.	pola hidup sehat dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3.1 Mengetahui prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.1 Mengetahui prosedur gerak variasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.1 Mengetahui prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	3.1 Memahami prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	3.1 Memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *
3.2 Mengetahui prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.2 Mengetahui prosedur gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.2 Mengetahui prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.2 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *	3.1 Memahami prosedur kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *	3.2 Memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *
3.3 Mengetahui prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.3 Mengetahui prosedur variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3 Mengetahui prosedur kombinasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3 Memahami variasi prosedur pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. *	3.3 Memahami prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
-	-	-	3.4 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **	3.4 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **	3.4 Memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **
3.4 Mengetahui prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang	3.4 Mengetahui prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui	3.4 Mengetahui prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran	3.5 Memahami prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk	3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5 Memahami prosedur latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung



KELAS					
I	II	III	IV	V	VI
dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	permainan sederhana dan atau tradisional.	jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	mencapai berat badan ideal.		kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).
3.5 Mengetahui prosedur berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.5 Mengetahui prosedur variasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.5 Mengetahui prosedur kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6 Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6 Memahami prosedur kombinasi pola gerak dominan (melompat, menggantung, mengayun, meniti, mendarat) untuk membentuk keterampilan gerak dasar senam menggunakan alat.	3.6 Memahami prosedur rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam.
3.6 Mengetahui prosedur penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.6 Mengetahui prosedur penggunaan variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.6 Mengetahui prosedur kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.7 Mengetahui prosedur variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.7 Memahami prosedur kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
3.7 Mengetahui prosedur berbagai pengenalan aktivitas air dan keselamatan diri di air.***	3.7 Mengetahui prosedur menggunakan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif untuk aktivitas dan keselamatan diri di air.***	3.7 Mengetahui prosedur gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air.***	3.8 Mengetahui prosedur keterampilan gerak renang.***	3.8 Memahami prosedur renang jarak tertentu dengan koordinasi yang baik dalam aktivitas air.***	3.8 Memahami prosedur salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri ***
3.8 Mengetahui bagian-bagian tubuh, kegunaan, dan cara menjaga kebersihannya serta kebersihan pakaian.	3.8 Mengetahui manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik. 3.9 Memahami cara menjaga lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).	3.8 Mengetahui bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana selama melakukan aktivitas fisik.	3.9 Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh. 3.10 Memahami bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh.	3.9 Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. 3.10 Memahami perlunya menjaga diri dari berbagai tindakan/perilaku tidak terpuji.	3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. 3.10 Memahami perlunya menghindari narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
4.1 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep	4.1 Mempraktikkan gerak variasi pola gerak dasar lokomotor sesuai	4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor sesuai	4.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor,	4.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor,	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor,



KELAS					
I	II	III	IV	V	VI
tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *	non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *
4.2Mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.2Mempraktikkan gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.2Mempraktikkan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.2Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *	4.2Mempraktikkan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dasar sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *	4.2Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *
4.3Mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.3Mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. *	4.3Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
-	-	-	4.4Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **	4.4Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **	4.4Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **
4.4Mempraktikkan menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	4.4Mempraktikkan secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	4.4Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	4.5Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).
4.5Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, lokomosi,	4.5Mempraktikkan variasi gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan,	4.5Mempraktikkan kombinasi gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan,	4.6Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung,	4.6Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (melompat, menggantung, mengayun, meniti, mendarat) untuk membentuk	4.6Mempraktikkan konsep rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam.



KELAS					
I	II	III	IV	V	VI
tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	keseimbangan, lokomosi, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	keterampilan gerak dasar senam menggunakan alat.	
3.6Mempraktikkan penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.6Mempraktikkan penggunaan variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.6Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.7Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.7Mempraktikkan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.7Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
4.7Mempraktikkan pengenalan aktivitas air dan keselamatan diri di air.***	4.7 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif untuk aktivitas dan keselamatan diri di air.***	4.7Mempraktikkan gerak dasar mengambang (water trappen) dan meluncur di air.***	4.8Mempraktikkan keterampilan gerak renang.***	4.8Mempraktikkan renang jarak tertentu dengan koordinasi yang baik dalam aktivitas air.***	4.8Mempraktikkan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri***
4.8Menceritakan bagian-bagian tubuh, kegunaannya, cara menjaga kebersihan pakaian dan mempraktikkan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh.	4.8 Menceritakan manfaat pemanasan dan pendinginan, serta berbagai hal yang harus dilakukan dan dihindari sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik. 4.9 Menceritakan dan mensimulasikan cara menjaga lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).	4.8Menceritakan bentuk dan manfaat istirahat dan pengisian waktu luang untuk menjaga kesehatan. 4.9Menceritakan jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana selama melakukan aktivitas fisik.	4.9Memaparkan cara memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh. 4.10Menceritakan bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh.	4.9Memaparkan cara memelihara kebersihan alat reproduksi. 4.10 Memaparkan cara menjaga diri dari berbagai tindakan/perilaku tidak terpuji.	4.9Memaparkan cara memelihara diri dari penyakit menular dan tidak menular. 4.10Menunjukkan tindakan menghindari diri dari narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

Keterangan:

*) Pembelajaran yang pelaksanaannya memilih salah satu dan atau lebih aktifitas yang terdapat pada KD disesuaikan dengan sarana prasarana yang tersedia.

**) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencaksilat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, yudo, taekondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah.

***) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.



Olahraga beladiri pencak silat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakteristik psikis anak kelas I, II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.

D. Aktivitas Pembelajaran

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi di dalam modul peserta diklat diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Setelah itu mencoba mengerjakan latihan-latihan untuk mengukur kompetensi yang sudah dimiliki.

E. Latihan Soal

1. Jelaskan pemahaman saudara tentang Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.

.....
.....

2. Apa yang Saudara telah pahami dan peroleh setelah membaca dan menyimak paparan tentang konsep kurikulum 2013?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Apa pengaruh dan manfaat penguasaan konsep kurikulum 2013 terhadap peran, tugas dan fungsi Saudara sebagai guru PJOK di sekolah?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

F. Rangkuman

Mengingat pentingnya pemahaman tentang Kurikulum 2013 bertujuan untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia sesuai tentang Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah, maka tuntutan guru penjas terutama pada sekolah dasar harus benar-benar paham dan mengerti kemudian mempraktikkan dalam pembelajaran.

Keberhasilan pembelajaran dalam satuan pendidikan yang lebih tinggi (SMP, SMA) yang sudah mulai intens dengan pembelajaran penerapan teknik dasar dalam permainan dan olahraga tergantung dari entry behavior dari peserta didik, jika ada kasus rendahnya penguasaan gerak dasar pada jenjang SMP atau SMA, ini berarti kurang berhasilnya tujuan yang dicapai pada tingkat sekolah dasar, dan ini akan berdampak pada target yang dicapai pada pembelajaran pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mempelajari modul pada kegiatan pembelajaran, maka diharapkan anda memiliki pondasi wawasan yang utuh mengenai materi yang telah disampaikan sesuai kompetensi yang diharapkan. Hal tersebut dapat dapat



dilihat dari kebenaran dalam menjawab soal yang telah diberikan. Jika anda masih mengalami kendala dalam menjawab soal sebaiknya melakukan telaah ulang secara mendalam atas materi. Untuk menunjang proses pemahaman dan praktik pembuatan program tahunan, program semester, silabus, dan rencana pelaksanaan pembelajaran anda didapat melakukan melalui *internet reseearch* dan lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014.



KUNCI JAWABAN

1) Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 1

1. A
2. B
3. C
4. D
5. A
6. D
7. C
8. B
9. D
10. C

2) Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 2

1. A
2. C
3. C
4. D
5. C
6. D
7. D
8. B
9. B
10. C

3) Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 3

1. B
2. C
3. C
4. A
5. A
6. B
7. D
8. A



4) Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 4

- 1) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 yang ditetapkan pada tanggal 2 Juli 2014 dan diundangkan pada 11 Juli 2014 menyebutkan bahwa Kurikulum pada Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah yang telah dilaksanakan sejak tahun ajaran 2013/2014 disebut Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah tersebut terdiri atas: Kerangka Dasar Kurikulum, berisi landasan filosofis, sosiologis, psikopedagogis, dan yuridis sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan.; Struktur Kurikulum, yang merupakan pengorganisasian Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, muatan pembelajaran, mata pelajaran, dan beban belajar.; Silabus, yang merupakan rencana pembelajaran pada suatu mata pelajaran atau tema pembelajaran tertentu yang mencakup Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.; dan Pedoman Mata Pelajaran dan Pembelajaran Tematik Terpadu yang merupakan profil utuh mata pelajaran dan pengembangan muatan mata pelajaran menjadi pembelajaran tematik terpadu.
- 2) Konseptualisasi konten kurikulum dalam bentuk mata pelajaran, posisi konten/mata pelajaran dalam kurikulum, distribusi konten/mata pelajaran dalam semester atau tahun, beban belajar untuk mata pelajaran dan beban belajar per minggu untuk setiap peserta didik. Struktur kurikulum adalah juga merupakan aplikasi konsep pengorganisasian konten dalam sistem belajar dan pengorganisasian beban belajar dalam sistem pembelajaran. Pengorganisasian konten dalam sistem belajar yang digunakan untuk kurikulum yang akan datang adalah sistem semester sedangkan pengorganisasian beban belajar dalam sistem pembelajaran berdasarkan jam pelajaran per semester.
- 3) Mempengaruhi keefektifan pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk perbaikan kurikulum, peningkatan kemampuan guru, penyediaan lapangan dan fasilitasnya



EVALUASI

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal di bawah ini!

1. Sehat atau tidaknya suatu lingkungan dapat ditentukan oleh faktor....
 - A. alam sekitar
 - B. manusia
 - C. habitat setempat
 - D. penduduk sekitar
2. Dalam kehidupannya, manusia tidak pernah bebas dari kontak dan interaksi dengan berbagai macam bibit penyakit. Dari berbagai kontaknya tersebut, tidak semua orang bisa langsung jatuh sakit. Hal ini disebabkan oleh....
 - A. tingkat kebugaran jasmani yang baik
 - B. tingkat daya tahan tubuh yang baik
 - C. faktor bawaan manusia
 - D. kekebalan tubuh secara alami
3. Segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup manusia serta masyarakat di sekitarnya....
 - A. lingkungan hidup
 - B. lingkungan fisik
 - C. lingkungan biologis
 - D. lingkungan hidup ekonomis
4. Hal yang perlu dilakukan sebagai upaya penanggulangan kesehatan lingkungan adalah....
 - A. menanggulangi masalah pencemaran
 - B. memberantas sumber penyakit
 - C. mencegah sumber-sumber penyakit
 - D. menanggulangi pencemaran dan memberantas sumber penyakit
5. Zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit, tetapi penting untuk mempertahankan gizi yang normal dan hanya dapat diperoleh dari makanan adalah....
 - A. lemak
 - B. protein



- C. karbohidrat
 - D. vitamin
6. Berikut termasuk hal yang penting dalam pembelajaran aktivitas air sebelum dilakukan belajar renang gaya, **kecuali....**
- A. pengenalan air
 - B. kontrol pernafasan
 - C. renang lengkap
 - D. masuk kolam
7. Alat-alat yang dominan digunakan dalam aktivitas air termasuk di bawah ini, **kecuali....**
- A. Kacamata renang
 - B. Papan luncur
 - C. Barbel
 - D. Pelampung kaki
8. Berenang gaya bebas/crawl dengan posisi telungkup sambil meluncur rileks, maka akan nampak secara berurutan pola gerakan....
- A. pernafasan, koordinasi tangan-kaki, gerakan mengayun kaki, dan gerakan mengayuh tangan
 - B. koordinasi tangan-kaki, gerakan mengayun kaki, gerakan mengayuh tangan, pernafasan
 - C. gerakan tangan, gerakan kaki, pernafasan, koordinasi tangan-kaki, dan
 - D. gerakan mengayun kaki, gerakan mengayuh tangan, koordinasi tangan-kaki, dan pernafasan.
9. Satu siklus (*cycle*) lengkap renang gaya dada dalam perlombaan adalah....
- A. dua tendangan kaki satu tarikan tangan pada kejadian itu bagian kepala harus harus memecah permukaan air.
 - B. satu tarikan tangan satu tendangan kaki pada kejadian itu bagian kepala harus harus memecah permukaan air.
 - C. satu tendangan kaki satu tarikan tangan.
 - D. satu tarikan tangan satu tendangan kaki.
10. Kesalahan yang sering dilakukan dalam gerakan kaki renang gaya dada adalah....
- A. gerakan dorongan menggunakan telapak kaki.
 - B. gerakan membuka kaki dibatasi selebar bahu.



- C. gerakan dorongan menggunakan punggung kaki
 - D. tekuk pergelangan kaki dan putar telapak kaki keluar.
11. Gerakan meroda, salto ke depan dan belakang termasuk rangkaian dalam senam....
- A. Ritmik
 - B. Ketangkasan
 - C. Prestasi
 - D. Alat
12. Pada waktu melakukan gerakan senam lantai berguling ke depan, bagian untuk pertama kali kena matras adalah....
- A. Kepala
 - B. Tenguk
 - C. Pundak
 - D. Punggung
13. Pada waktu melakukan gerakan salto ke depan, salah satu unsur fisik dominan yang dibutuhkan saat badan berputar di udara adalah....
- A. Kekuatan
 - B. Kelentukan
 - C. Kecepatan
 - D. Kekuatan dan kelentukan
14. Komponen standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam silabus....
- A. Disesuaikan dengan urutan yang ada pada contoh BSNP
 - B. Boleh dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan sekolah
 - C. Disesuaikan dengan urutan yang ada pada contoh silabus Pusat Kurikulum
 - D. Dijadikan sebagai dasar bagi pengembangan komponen silabus lainnya
15. Dalam menentukan SKL haaraus adanya keseimbangan antara soft skill dan hard skill yang meliputi:....
- A. Kompetensi sosial, keterampilan, dan pengetahuan
 - B. Kompetensi sikap, keterampilan, dan gerakan
 - C. Kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan
 - D. Kompetensi spiritual, keterampilan, dan pengetahuan
16. Pada jenjang SD yang harus lebih dominan dikenalkan adalah....
- A. Attitude
 - B. Skill
 - C. Keterampilan



- D. Pengetahuan umum
17. Tujuan pembelajaran yang dirumuskan harus berdasarkan...
- A. SK
 - B. KI
 - C. SKKD
 - D. KD
18. Proses dan hasil penilaian dapat dijadikan dasar untuk memotivasi, memperbaiki proses pembelajaran bagi pendidik, meningkatkan kualitas belajar dan membina peserta didik agar tumbuh dan berkembang secara optimal. Hal ini merupakan penilaian dilihat dari prinsip...
- A. realibilitas
 - B. menyeluruh
 - C. obyektif
 - D. mendidik
19. Penilaian hasil belajar Penjasorkes sebaiknya harus menggunakan ranah...
- A. kognitif
 - B. afektif
 - C. psikomotor
 - D. kognitif, afektif, psikomotor
20. Strategi komunikasi guru yang efektif ada di bawah ini, KECUALI...
- A. Menarik perhatian peserta didik
 - B. Berbicara secara lantang
 - C. Menyampaikan orientasi pembelajaran
 - D. Presentasi yang runtut
21. Sebelum mulai bicara, hendaknya guru memastikan...
- A. Peserta didik tidak mengantuk
 - B. Kehadiran peserta didik
 - C. Peserta didik berada dalam jarak yang deka dengan guru
 - D. Peralatan tersedia
22. Untuk materi yang sulit ditangkap peserta didik, guru harus...
- A. Meminta wali peserta didik memberi les tambahan
 - B. Memberi pekerjaan rumah
 - C. Mengulang kembali materi tersebut
 - D. Mengganti dengan materi lain



23. Komunikasi guru akan efektif jika peserta didik...
- A. Tenang
 - B. Siap menerima informasi/instruksi
 - C. Berbaris
 - D. Sudah sarapan pagi
24. Tujuan utama menyampaikan orientasi pembelajaran adalah...
- A. Cara mengajar guru menjadi nampak lebih bagus
 - B. Mengarahkan peserta didik
 - C. Membuat cara mengajar guru menjadi lebih mudah
 - D. Peserta didik akan merasa nyaman jika mengetahui apa yang akan dilakukan
25. Agar peserta didik dapat menggunakan materi baru secara lebih efektif, guru seyogyanya mengkomunikasikan....
- A. Materi yang pernah dipelajari sebelumnya
 - B. Bagaimana peserta didik nanti akan dites
 - C. Buku yang akan digunakan
 - D. Materi secara pelan-pelan



PENUTUP

Modul Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Level 2 ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sepuluh modul lainnya dalam Diklat PKB Guru PJOK. Perluasan wawasan dan pengetahuan Anda berkenaan dengan substansi materi ini penting dilakukan, baik melalui kajian buku, jurnal, maupun penerbitan lain yang relevan. Di samping itu, penggunaan sarana perpustakaan, media internet, serta sumber belajar lainnya merupakan wahana yang efektif bagi upaya perluasan tersebut. Demikian pula dengan berbagai kasus yang muncul dalam penyelenggaraan pembelajaran PJOK, baik berdasarkan hasil pengamatan maupun dialog dengan praktisi pendidikan PJOK akan semakin memperkaya wawasan dan pengetahuan Anda.

Dalam tataran praktis, mengimplementasikan berbagai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah mempelajari modul ini, penting dan mendesak untuk dilakukan. Melalui langkah ini, kebermaknaan materi yang dipelajari akan sangat dirasakan oleh Anda. Di samping itu, tahapan penguasaan kompetensi Anda sebagai guru PJOK secara bertahap dapat diperoleh.

Pada akhirnya, keberhasilan Anda dalam mempelajari modul ini tergantung pada tinggi rendahnya motivasi dan komitmen Anda dalam mempelajari dan mempraktekan materi yang disajikan. Modul ini hanyalah merupakan salah satu bentuk stimulasi bagi Anda untuk mempelajari lebih lanjut substansi materi yang disajikan serta penguasaan kompetensi lainnya.



GLOSARIUM

1. Lingkungan adalah suatu tempat yang didiami oleh sekelompok orang yang berinteraksi sama sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.
2. Sehat atau tidaknya suatu lingkungan dapat ditentukan oleh faktor manusia yang berada di lingkungan tersebut.
3. Lingkungan hidup adalah segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup manusia serta masyarakat di sekitarnya.
4. Penyakit cacar adalah suatu penyakit infeksi yang akut dengan gejala-gejala berupa demam, sakit kepala, sakit pinggang, dan anggota gerak, kadang-kadang menggigil disertai rasa mual atau muntah yang berlangsung selama 3 - 4 hari.
5. Pes merupakan penyakit yang akut dengan gejala-gejala yang sangat berat berupa demam yang tinggi, muntah-muntah kesadaran yang menurun, shock yang sangat lemah.
6. Penyakit TBC merupakan penyakit yang kronis. Seringkali gejala permulaannya sangat ringan berupa nasa lesu, demam yang tidak begitu tinggi, berat badan yang tidak mau naik, berkeringat pada malam hari, batuk-batuk yang sukar sembuh.
7. Bahan makanan adalah mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.
8. Protein adalah zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena tergolong dalam zat pembangun. Protein adalah zat gizi yang mengandung nitrogen (N), karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O), sedangkan karbohidrat dan lemak tidak mengandung nitrogen.
9. *Protein sempurna* :yaitu protein yang mengandung asam-asam amino esensial yang lengkap macam dan jumlahnya.
10. *Protein tidak sempurna* :yaitu protein yang tidak atau sangat sedikit mengandung salah satu atau lebih asam-asam amino esensial.
11. *Protein kurang sempurna* :protein ini tidak dapat menjamin pertumbuhan, akan tetapi cukup untuk mempertahankan jaringan yang ada.



12. Vitamin adalah zat organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit, tetapi penting untuk mempertahankan gizi yang normal dan hanya dapat diperoleh dari makanan.
13. Makanan seimbang ialah makanan yang cukup mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dan memberikan rasa kenyang atau puas.
14. Pola makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri atas: makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan susu.
15. Makanan pokok ialah bahan makanan yang dapat mengenyangkan dan memberi tenaga, misalnya beras, jagung, singkong, ubi, talas, pisang, sagu, gandum, mie, roti dan lain-lain.
16. Lauk-pauk merupakan bahan makanan yang dapat menjamin pertumbuhan atau mengganti bagian badan yang aus dan rusak.
17. Sayuran merupakan bahan makanan yang biasanya dapat mempertahankan tubuh dalam keadaan sehat atau mempertahankan tubuh terhadap serangan suatu penyakit.
18. Aktivitas air (akuatik) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air.
19. Pengenalan aktivitas air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum peserta didik diajarkan masing-masing gaya
20. Secara umum maka hal-hal yang lebih rinci saat belajar aktivitas air berhubungan dengan keselamatan di air adalah disarankan berhati-hati akan bahaya beraktivitas air baik di lingkungan kolam, danau, pantai atau lainnya setiap waktu.
21. Renang gaya adalah dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai, kemudian akan terlihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan-kaki, dan pernapasan
22. Renang gaya dada merupakan gaya dengan posisi telungkup, tangan terjulur ke depan. Lenturkan pergelangan tangan, jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah, dan angkat siku ke posisi di-atas-tabung-imajinasi seperti dalam gaya bebas.



DAFTAR PUSTAKA

- David G. Thomas, MS, 1996, *Renang Tingkat Pemula*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- David G. Thomas, MS, 2003, *Renang Tingkat Mahir*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Entjang, Indan. (1993). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung : PT. Citra Aditya Bakti.
- Forster, Margaret, dan Masters, G. (1996). *Project Assessment Resource Kit*. Camberwell, Melbourne: The Australian Council for Educational Research Ltd.
- Forster, Margaret, dan Masters, G. (1998). *Product Assessment Resource Kit*. Camberwell, Melbourne: The Australian Council for Educational Research Ltd.
- Forster, Margaret, dan Masters, G. (1999). *Paper and Pen Assessment Resource Kit*. Camberwell, Melbourne: The Australian Council for Educational Research Ltd.
- Gronlund, E. Norman. (1982). *Constructing Achievement Tests*. London: Prentice Hall.
- Hendromartono, Soejoko. (1992). *Renang*. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI
- <http://blogging.co.id/manfaat-istirahat-yang-cukup/rabu/21/10/2015>
- <http://doktersehat.com/macam-macam-penyakit-tidak-menular/Sabtu/17/10/2015>
- [http://pembelajar99.blogspot.co.id/2014/05/manfaat-istirahat-yang-cukup-untuk.html.rabu 21/10/2015](http://pembelajar99.blogspot.co.id/2014/05/manfaat-istirahat-yang-cukup-untuk.html.rabu%2021/10/2015)
- <http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/manfaat-berenang-bagi-kesehatan-tubuh-kita./sabtu16/10/2015>
- Kuntaraf, Jonathan. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Percetakan Advent Indonesia.
- Linn, R.L., dan Gronlund, N.E. (1995). *Measurement and Assessment in Teaching*. New Jersey: Prentice Hall.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Untuk SMA*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Untuk SMP*. Jakarta : PT. Yudhistira.
- Mukhtar, Martinis Yamin, *Metode Pembelajaran yang Berhasil*, Jakarta: P.T. SESAMA MITRA SUKSES, 2003
- Murni, Muhammad. (2005). *Renang*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.



Oemar Hamalik, *Pendidikan Guru: Berdasar Pendekatan Kompetensi*, Jakarta: P.T BUMI AKSARA, 2002

Peraturan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan NO. 57 Tahun 2014,

Popham, W.J. (1995) *Classroom Assessment, What Teachers Need to Know*. Boston: Allyn & Bacon.

Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. (2004). *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga

Sukintaka, *Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*, Bandung: Nuansa, 2001 tentang Kurikulum 2013

Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.