



MODUL GURU PEMBELAJAR

**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan
Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

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. Imam Zulkarnaen, M.Pd, 08128885040, e-Mail: mamzulkarnaen@gmail.com
2. Drs. Hermawan Pamaot Raharjo, M.Pd, 08156502265, e-Mail:
hermawan_pamot@gmail.com
3. Sutarto, S.Pd, M.Or, 085624424110, e-Mail: sutartotegal@gmail.com

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 profesional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional 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 profesional 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 2016 telah merancang program 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 Program Guru Pembelajar 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 program guru pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta program guru pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta program guru pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam pelaksanaan program guru pembelajar 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	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: PENGEMBANGAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA	6
A. Tujuan	6
1. Kompetensi Dasar	6
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	6
B. Uraian Materi	7
1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pengembangan Budaya Hidup Sehat di SMP.....	7
2. Pengembangan Budaya Hidup Sehat I di SMP	8
3. Pengembangan Budaya Hidup Sehat II	11
4. Pengembangan Budaya Hidup Sehat III	17
5. Pengembangan Budaya Hidup Sehat IV	24
6. Pengembangan Budaya Hidup Sehat V	28
C. Aktivitas Pembelajaran	40
D. Latihan Soal	41
E. Rangkuman	43
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	45
G. Kunci Jawaban	46
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA	47
A. Tujuan	47
1. Kompetensi Dasar	47
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	47
B. Uraian Materi	48
1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Air di SMP.....	48
2. Pembelajaran Aktivitas Air	50
C. Aktivitas Pembelajaran	62
D. Latihan Soal	63
E. Rangkuman	65
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	66
G. Kunci Jawaban	67



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: PEMBELAJARAN AKTIVITAS SENAM DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA.....	68
A. Tujuan	68
1. Kompetensi Dasar	68
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	68
B. Uraian Materi	69
1. Teknik Dasar Latihan Persiapan dalam Aktivitas Senam.....	69
2. Latihan Gerakan untuk Pelemasan.....	76
3. Guling Depan.....	76
4. Guling Belakang.....	77
5. Baling-baling.....	77
C. Aktivitas Pembelajaran	78
D. Latihan Soal	79
E. Rangkuman	81
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	83
G. Kunci Jawaban	83
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: LANDASAN YURIDIS KOMPETENSI MATA PEMBELAJARAN PJOK	84
A. Tujuan	84
1. Kompetensi Dasar	84
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	84
B. Uraian Materi	85
1. Landasan Yuridis Kompetensi Mata Pelajaran PJOK.....	85
2. Tujuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah.....	87
3. Cakupan Kompetensi Lulusan.....	87
4. Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan.....	91
C. Aktivitas Pembelajaran	91
D. Latihan Soal.....	92
E. Rangkuman	94
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	95
G. Kunci Jawaban	95
EVALUASI.....	96
PENUTUP	100
GLOSARIUM	101
DAFTAR PUSTAKA	103



DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1: posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas	52
Gambar 2: Cara melakukan gerakan kaki renang gaya bebas.....	53
Gambar 3: Cara melakukan gerakan lengan renang gaya bebas.....	54
Gambar 4: Gerakan mengambil napas	55
Gambar 5: Rangkaian gerak renang gaya bebas.....	56
Gambar 6: Posisi tubuh renang gaya dada	57
Gambar 7: Gerakan koordinasi renang gaya dada.....	61
Gambar 8: Latihan gerakan kaki	62
Gambar 9: Latihan gerakan tangan	62
Gambar 10: latihan gerakan lengan.....	71
Gambar 11: latihan gerakan bahu.....	71
Gambar 12: latihan gerakan siku.....	72
Gambar 13: latihan gerakan tungkai.....	74
Gambar 14: latihan gerakan mengguling.....	77
Gambar 15: latihan gerakan mengguling depan belakang.....	77
Gambar 16: latihan gerakan baling-baling.....	78



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1: Kompetensi Dasar Budaya Hidup Sehat.....	7
Tabel 2: Kebutuhan istirahat tidur	27
Tabel 3: Kompetensi Dasar Aktivitas Air.....	48
Tabel 4: Kompetensi Lulusan berdasarkan elemen yang harus dicapai	88
Tabel 5: Kompetensi Lulusan secara holistik.....	89
Tabel 6: Kompetensi Lulusan SMP/MTs/SMPLB/ PAKET B.....	91



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Guru dan tenaga kependidikan wajib untuk melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan agar mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan PKB akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan PKB baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk PKB dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat PKB dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Modul diklat kelompok kompetensi B ini disusun untuk digunakan guru pembelajar mata pelajaran PJOK pada tingkat satuan Sekolah Menengah Pertama (SMP).



B. Tujuan

Modul ini disajikan agar peserta 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, peserta juga diharapkan mampu memahami aspek-aspek pembelajaran yang meliputi budaya hidup sehat, aktivitas air, aktivitas senam, serta landasan yuridis kompetensi mata pelajaran PJOK.

C. Peta Kompetensi





D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat (BHS), pembelajaran aktivitas air, pembelajaran aktivitas senam, dan landasan yuridis mata pelajaran PJOK

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 saudara pelajari, tujuannya agar saudara mengetahui modul yang akan anda baca dan pokok-pokok materi yang terdapat dalam modul tersebut.
2. Bacalah secara seksama seluruh materi yang akan saudara pelajari. Bacalah judul materi kemudian membacanya. Tujuannya ialah agar saudara mengetahui atau memperoleh gambaran secara global ataupun samar-samar saja mengenai materi yang terdapat dalam pembelajaran tersebut.
3. 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.
4. 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 saudara untuk mengemukakan kembali isi pengertian dari kalimat yang baru selesai dipelajari. Tujuannya ialah untuk mulai mencamkan isi bacaan.
5. 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.

6. Berilah garis-garis di bawah kata atau kalimat-kalimat yang anggap paling penting. Dapat 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.
7. 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 saudara 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.
8. Biasakanlah untuk membuat sendiri pertanyaan-pertanyaan dari materi yang telah saudara pelajari. Kemudian tutuplah modul saudara dan cobalah menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah saudara buat itu. Pertanyaan-pertanyaan yang telah saudara susun ini dapat bersifat pertanyaan reproduksi ataupun pikiran. Alangkah baiknya jika Tanya jawab itu saudara lakukan dalam kelompok belajar bersama untuk dapat mengevaluasi diri saudara sendiri mengenai sejauh mana pengetahuan itu telah menjadi milik saudara. Tujuannya ialah agar saudara nantinya mampu menganalisa materi yang menjadi pokok bahasan serta dapat mengungkapkan dengan bahasa yang disusun sendiri.
9. Saudara 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.

10. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan saudara mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang saudara kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

PENGEMBANGAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

- a. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) kebersihan diri peserta didik di SMP.
- b. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) kebersihan lingkungan peserta didik di SMP.
- c. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat (BHS) makanan sehat dan seimbang pada peserta didik di SMP.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat (BHS) manfaat aktivitas fisik, istirahat dan kesehatan pada peserta didik di SMP.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan pengembangan budaya hidup sehat (BHS) penyakit menular dan tidak menular pada peserta didik di SMP.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi pengembangan budaya hidup sehat di SMP.
- h. Memilih materi pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

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

- a. Mengidentifikasi pengembangan budaya hidup sehat kebersihan diri peserta didik di SMP.
- b. Mengidentifikasi pengembangan Budaya Hidup Sehat kebersihan lingkungan peserta didik di SMP.



- c. Mengidentifikasi Pengembangan Budaya Hidup Sehat makanan sehat dan seimbang peserta didik di SMP.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran Pengembangan Budaya Hidup Sehat manfaat aktivitas fisik, istirahat dan kesehatan pada peserta didik di SMP.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan Pengembangan Budaya Hidup Sehat penyakit menular dan tidak menular pada peserta didik di SMP
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang di pilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi pengembangan hidup sehat di SMP
- h. Memilih materi Pembelajaran Pengembangan Budaya Hidup Sehat sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

B. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pengembangan Budaya Hidup Sehat di Sekolah Menengah Pertama

Tabel 1. Kompetensi Dasar dan Indikator SMP berdasarkan Permendikbud nomor 58 tahun 2014

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
VII	3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	3.10.1 Menjelaskan pola makan sehat dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.2 Menjelaskan makanan bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan
	4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10.1. Mempresentasikan pola makan sehat serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10.2. Mempresentasikan makanan bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap



		kesehatan.
VIII	3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	3.9.1 Menjelaskan perlunya pencegahan terhadap “pergaulan bebas” 3.9.2 Menyebutkan cara-cara melakukan pencegahan terhadap pergaulan bebas.
	4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	4.9.1 Mempresentasikan perlunya pencegahan terhadap “pergaulan bebas”
IX	3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	3.10.1 Menjelaskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. 3.10.2 Mengidentifikasi aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
	4.10 Mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	4.10.1 Mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

2. Pengembangan Budaya Hidup Sehat I

a. Kebersihan dan Kesehatan Diri

Kehidupan modern menuntut kepada kita agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri, dengan meningkatnya kesehatan diri, diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal.

Upaya memelihara kesehatan diri sendiri harus dilakukan oleh setiap orang. Kebersihan adalah faktor terpenting dalam upaya ini. Kebersihan bukan saja diperlukan agar seseorang itu disenangi dan diterima dalam pergaulan, tetapi kebersihan sangat diperlukan agar



seseorang dapat hidup sehat. Kebersihan adalah kunci bagi kesehatan.

Sebagaimana telah diketahui bahwa masa remaja memiliki ciri-ciri yang khas, sehubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya. Peningkatan produksi hormon yang terjadi pada tahap awal memasuki masa pubertas menyebabkan perubahan-perubahan jasmani pada anak wanita dan anak laki-laki. Pembesaran alat kelamin luar pada anak laki-laki dan wanita, pembesaran payudara, tumbuhnya rambut ditempat-tempat tertentu di badan, serta meningkatnya produksi/aktivitas kelenjar minyak, keringat, dan bau menyebabkan para remaja harus lebih memperhatikan dan menjaga kebersihan, terutama:

1. kebersihan kulit,
2. kebersihan rambut,
3. kebersihan daerah/alat kelamin, dan
4. kebersihan kaki dan pakaian.

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

1) Kebersihan Kulit

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

Dalam menjaga kebersihan kulit, jangan sampai melupakan kebersihan kulit wajah, karena dengan bertambah aktifnya kelenjar



lemak/minyak kulit serta debu yang menempel akan menyebabkan timbulnya jerawat.

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

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

2) Kebersihan Rambut

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

3) Kebersihan Daerah/Alat Kelamin

Pada hakekatnya kebersihan kulit juga mencakup kebersihan alat kelamin dan sekitarnya. Seperti diketahui, pada remaja laki-laki dan remaja wanita, terjadi perubahan perubahan pada daerah kelamin dan yang khas ialah selain tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin juga keluarnya produk-produk dan kelenjar-kelenjar di daerah kelamin, termasuk keringat, air seni, dan darah haid (khusus remaja wanita) maka kebersihan daerah ini adalah sangat penting diperhatikan. Daerah ini harus selalu terjaga kebersihannya, harus selalu kering dan tidak lembab karena suasana basah memudahkan berjangkitnya infeksi dan luar, terutama jamur.

b. Kebersihan Kaki dan Pakaian

Kaki yang kurang terpelihara kebersihannya, dapat menjadi sarang atau tempat masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam tubuh. Ada



tiga hal yang perlu diperhatikan dalam pemeliharaan kebersihan kaki sebagai berikut.

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

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

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 kehidupan masyarakat, akan melemahkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Penyakit-penyakit yang umum akibat kekurangan makanan adalah sebagai berikut:



- Penyakit kekurangan vitamin, cacangan, gusi berdarah, beri-beri dan penyakit mata.
- Penyakit kekurangan kalori/protein, misalnya kwashiorkor dan marasmus.
- 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 ketiahanan 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, tumbuhan bisa melakukan fotosintesis karena tumbuhan mengambil CO₂ dari sisa hasil pembakaran dan menghasilkan O₂ yang berguna untuk manusia.

4. Pengembangan Budaya Hidup Sehat III

Makanan Sehat dan Seimbang

a. Pola Makan Sehat

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

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

Zat-zat makanan tubuh manusia antara lain adalah :

1. Karbohidrat

Merupakan sumber tenaga dan pertumbuhan. Makanan yang



mengandung karbohidrat adalah makanan pokok, seperti nasi, jagung, sagu, dan tiwul.

2. Protein

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

3. Lemak

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

4. Mineral

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

5. Vitamin

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

b. Menu Makanan Bergizi

Pernakah kalian mendengar pola makan makanan bergizi? Jika pernah, apakah yang dimaksud dengan makanan bergizi? Dikatakan makanan bergizi, jika pola makan dalam kesehariannya kita mampu memenuhi sajian/ menu nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu.

1. Nasi

Nasi adalah salah satu sumber utama karbohidrat (hidrat arang). Selain nasi, karbohidrat dapat diperoleh dari sumber makanan



seperti jagung, gandum, kentang, ubi, singkong dan lain-lain. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi tubuh manusia. Karbohidrat dalam tubuh kita berfungsi sebagai sumber energi dan tenaga cadangan.

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

2. Lauk-pauk

Lauk pauk adalah salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Protein terdiri atas dua sumber, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah prorein yang bersumber dari hewan seperti daging, telur, dan susu. Adapun protein nabati adalah protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan. Kacang-kacangan dapat disajikan dalam menu makan kita seperti tahu, tempe, dan sebagainya.

Adapun fungsi protein dalam tubuh kita adalah :

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

3. Sayur-mayur

Sayur-mayur merupakan salah satu sumber mineral yang dibutuhkan tubuh kita. Mineral juga disebut dengan garam-garam mineral. Garam-garam mineral terdiri atas zat kapur, fosfor, zat besi, garam yodium, garam flour, garam natrium, garam klor, dan garam kalium. Dengan mengonsumsi banyak sayuran yang



mengandung zat kapur, maka tubuh kita akan menjadi kuat. Karena zat kapur dalam tubuh kita dapat berfungsi sebagai :

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

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

4. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan salah satu sumber vitamin. Vitamin tidak dapat dibuat dalam tubuh kita dalam jumlah yang cukup. Vitamin dapat diperoleh dengan mengonsumsi berbagai macam buah dan sayuran. Vitamin A, berasal dari pisang, papaya, wortel, dan tomat. Vitamin C, berasal dari jeruk, nanas, strawberry, dan sebagainya.

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

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

5. Susu

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



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

c. Keseimbangan Pola Makanan Sehat

Kita wajib bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tuhan menciptakan kita sebagai manusia dengan bentuk tubuh yang sempurna. Tubuh manusia terdiri atas berbagai organ yang semua bekerja membentuk sistem jaringan. Sistem ini akan bekerja dengan baik jika terjaga keseimbangannya baik keseimbangan olahraga maupun pola makannya. Di atas tadi telah diuraikan pola makan makanan bergizi. Manusia hidup tidak saja membutuhkan makan, tetapi juga butuh minuman, dan cairan lainnya. Hal itu untuk memberikam keseimbangan dalam metabolisme tubuh kita. Sebagai contoh, misalnya air.

Air sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Air akan memberikan keseimbangan dalam pola makan yang sehat, karena air memiliki banyak fungsi dalam tubuh kita, antara lain:

- a. membangun sel jaringan tubuh,
- b. membentuk cairan tubuh,
- c. melarutkan zat-zat di dalam tubuh,
- d. mengangkut zat-zat makanan dan sisa metabolisme tubuh, serta
- e. mengatur suhu dalam tubuh.

Selain air, dalam tubuh kita membutuhkan zat-zat cair lainnya. Mungkin kalian pernah dengar istilah vegetarian. Vegetarian adalah orang yang tidak makan daging, tetapi mengonsumsi banyak buah, sayuran, dan hasil tumbuhan yang lain. Karena makanan buah dan sayuran (nabati) sangat sesuai dengan struktur tubuh manusia.



Buah dan sayuran ini akan mampu meningkatkan daya tahan tubuh manusia.

Untuk memberi keseimbangan pada pola makan yang sehat, dalam kesehariannya, buah dan sayuran sangat dibutuhkan manusia. Buah dan sayuran ini banyak mengandung bermacam-macam vitamin, mineral, dan air. Agar zat-zat yang terkandung dalam buah dan sayuran itu tidak terbuang percuma, maka hendaknya memperhatikan cara mengonsumsinya. Misalnya, buah dan sayuran itu sebelum dikonsumsi harus dicuci, atau dimasak terlebih dahulu.

Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keseimbangan pola makan yang baik adalah kita harus makan dengan teratur. Disebut makan teratur jika dilakukan secara rutin, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Makan di pagi hari lebih utama karena dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi, baik dalam belajar maupun bekerja.

d. Keseimbangan Gizi

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Kadaan gizi seseorang merupakan cerminan dari terpenuhi atau tidak kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi.

1. Perlunya Keseimbangan Gizi

Makanan yang kita makan mempunyai peranan yang sangat penting, untuk kelangsungan hidup manusia. Orang yang melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan tenaga, daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta mendorong pertumbuhan perkembangan, dan pemeliharaan tubuh. Agar semua itu berlangsung dengan baik dan tetap terjaga, maka manusia memerlukan asupan yang sesuai dengan aktivitas tersebut, melalui gizi yang seimbang. Gizi seimbang harus tetap ada dalam makanan kita, gizi seimbang juga disesuaikan dengan usia, pekerjaan, jenis kelamin, kondisi seseorang.



2. Unsur Zat Gizi yang Diperlukan Tubuh

Unsur gizi dalam makanan adalah berbeda, karena nilai gizi setiap makanan berbeda. Unsur gizi dapat dibedakan menjadi:

- a. Sumber energi :
 - karbohidrat,
 - protein, dan
 - lemak
- b. Zat pembangun :
 - Protein dan
 - mineral.
- c. Zat pengantar
 - protein,
 - vitamin, dan
 - mineral.

3. Penyakit Akibat Kurang Gizi

Penyakit yang timbul akibat kurang gizi kebanyakan diderita pada masyarakat pedesaan, sedangkan penyakit kelebihan gizi lebih banyak pada masyarakat perkotaan. Adapun penyakit kurang gizi adalah :

- a. Busung lapar (kwashiorkor)

Busung lapar, yaitu penyakit kekurangan energi protein (KEP). Biasanya penyakit ini diderita pada anak-anak atau bayi lima tahun. Balita terhambat pertumbuhan, perutnya buncit (bengkak). Biasanya banyak di daerah garis kemiskinan sehingga tidak mencukupi nilai gizi dalam makanan sehari-hari.
- b. Gondek (golter)

Penyakit ini ditandai adanya pembengkakan kelenjar tiroid. Dikarenakan kurang mineral yodium. Yodium berguna dalam pembentukan hormone tiroksin. Zat ini terdapat pada garam, ikan laut, udang, dan
- c. Rabun senja
Penyakit ini berlangsung pada hari mulai senja. Oleh karena itu, penderita ini tidak melihat pada senja hari (rabun senja). Hal ini



karena kekurangan Vitamin A dalam waktu yang lama.

d. Anemia

Anemia adalah penyakit kekurangan darah, dikarenakan dalam makanan sehari-harinya kekurangan zat besi, juga terhambatnya asupan zat besi berupa asam fitat yang terdapat pada kacang-kacang, gandum, dan teh, kopi (palifenal).

4. Mengukur Gizi Seimbang

Untuk mengukur gizi kita seimbang atau tidak dapat dilakukan melalui pengukuran berat badan dibagi tinggi badan dinamakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT untuk setiap Negara berbeda, contoh IMT penduduk Asia (WITO) tahun 2000.

Kategori	IMT
Kurus	<18,5
Normal	18,5
Kelebihan Berat badan (overweight)	18,5 – 22,9
Overwight berisiko	23,0 – 24,9
Obesitas tingkat 1	25,5 – 29,9
Obesitas tingkat 2	> 30

Tabel 1 Indeks Massa Tubuh

$$\text{Rumus IMT} = \frac{BB (\text{Berat badan})\text{kg}}{TB (\text{Tinggi badan})\text{m}}$$

5. Pengembangan Budaya Hidup Sehat IV

1. 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



mahluk hidup namun, lebih bertujuan kepada tahap regenerasi tubuh di setiap harinya. Dalam tahap fase pertumbuhan manusia, kebutuhan terhadap istirahat yang cukup ini berbeda-beda namun, memiliki keutamaan yang kurang lebih sama untuk kesehatan tubuh, seperti berikut ini:

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

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

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



2. 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

3. 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.

Apabila seseorang mengalami kehilangan tidur REM, maka akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Cenderung hiperaktif.
 - Kurang dapat mengendalikan diri dan emosi (emosinya labil).
 - Nafsu makan bertambah.



- Bingung dan curiga.

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.



Pengembangan Budaya Hidup Sehat V

b. 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 dari debu pakaian, tempat tidur, dan keropeng yang jatuh di tanah ataupun dari 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 benak *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 Stof*). Karena muntah dan benak yang sangat sering ini, penderita akan sangat banyak kehilangan cairan dan elektrolit (dehidrasi), yang akan menyebabkan kematian dalam waktu 12 jam dari permulaan penyakitnya.

Angka kematian berkisar antara 50-75%. Angka kematian yang tinggi disebabkan terutama karena pertolongan yang terlambat. Sebagai pertolongan pertama pada penderita kolera dapat diberikan garam diane. Bekas penderita akan kebal terhadap kolera untuk beberapa tahun. Dengan vaksinasi akan diperoleh kekebalan selama 6 bulan.

Bahan yang berbahaya untuk penularan adalah *faeces* dan muntahan dan penderita, karena itu janganlah dibuang ke kali, air permukaan, ataupun ke tanah permukaan. Sebaiknya dibuang ke cubluk atau dikubur dalam tanah. *Faeces* penderita masih mengandung bibit penyakit kurang lebih 7 sampai 14 hari setelah sembuh dari penyakit. Bekas penderita dapat pula menjadi carier yang sangat berbahaya bagi penularan.

(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. Pada *Pes bubo*, terjadi pembengkakan kelenjar *limfa* yang terasa sakit, dapat pula pecah dan



mengeluarkan nanah. Pada pes paru paru, penderita sesak napas, batuk-batuk dengan *sputum* (dahak) yang berdarah. Penyakit pes sangat menular, angka kematiannya pada pes bubo antara 25-50%, pada pes paru-paru hampir 100%.

(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

(5). Malaria

(a) Etiologi: Plasmodium sp

Dikenal empat species Plasmodium yaitu:

- *Plasmodium falcifarum*: penyebab malaria tropica
- *Plasmodium vivax* : penyebab malaria tertiana
- *Plasm odium malariae*: penyebab malaria quartana
- *Plasmodium ovale* : penyebab malaria ovale

(b) Cara penularannya :

Penularan dengan cara gigitan nyamuk *Anopheles sp*. Di Indonesia terdapat 93 species *Anopheles* yang merupakan vektor penyakit malaria. Yang terpenting diantaranya:

- di pantai laut : *Anopheles sundaicius*
- di sawah : *Anopheles aconticus*
- di sumber air : *Anopheles maculates*
- di hutan : *Anopheles leucosphyrus*
- di rawa-rawa : *Anopheles hyrcanus*

(c) Gejala-gejala :

Penderita merasa sakit kepala, lesu diikuti demam tinggi. Sering kali disertai meracau dan menggigil, diakhiri berkeringat banyak. *Plasmodium sp*. dapat pula menyerang otak menyebabkan, *Malaria cerebralis*



dengan gejala-gejala kaku kuduk, kesadaran yang menurun seperti pada gejala-gejala radang otak yang lainnya.

Malaria masih merupakan penyakit rakyat nomor satu di Indonesia, tersebar luas di seluruh kepulauan Indonesia. Menurut perkiraan kasar *dr. Leimena* (tahun 1958), jumlah penderita malaria adalah 30 juta setahun, angka kematiannya sebesar seribu setahun.

Pada tahun 1970, di Irian Jaya saja jumlah penderita malaria sebanyak 118.072 orang dan yang meninggal 87 orang. Walaupun angka kematian malaria rendah, tetapi morbiditinya (angka pesakitannya) tinggi yang dapat menyebabkan:

- Daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah diserang penyakit yang lain.
- Daya kerja menurun sehingga menurunkan kemampuan produksi bahan-bahan, baik untuk konsumsi maupun untuk ekspor.
- Karena banyak yang sakit, negara akan banyak kehilangan jam kerja. Menurut perkiraan kasar *dr Leimena* (tahun 1958), negara kehilangan 4.250.000.000 jam kerja setahun.
- Menghambat lancarnya kepariwisataan karena adanya malaria di suatu obyek pariwisata.

(d) Cara pencegahan, penanggulangan, dan pemberantasan: Timbulnya penyakit malaria tergantung pada tiga faktor, yaitu : (1) manusia sebagai tuan rumah, (2) *Plasmodium sp.* sebagai penyebab penyakitnya dan (3) *Anopheles sp.* sebagai vektor penyakitnya.

(e) Dalam usaha pemberantasan, pembasmiannya dilakukan tindakan-tindakan yang ditujukan kepada tiga faktor tersebut yaitu :

Tindakan-tindakan terhadap *Plasmodium sp.*:



- Memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat agar mereka dapat terhindar dari penyakit malaria dengan usahanya sendiri, misalnya tidur berkelambu, dan juga agar mereka turut aktif dalam usaha-usaha pemberantasan malaria yang lainnya.
 - Pengobatan semua penderita untuk penyembuhan dan membasmi sumber penularan.
- (f) Pengobatan-pengobatannya
- Dengan obat-obatan anti malaria seperti kina, paludrine, chloroquine, primaquin, semua plasmodium sp yang terdapat dalam tubuh penderita dibunuh. Obat-obatan ini dapat pula dipakai sebagai usaha pencegahan (prophylaxis) sebelum orang pergi ke daerah malaria dan selama berada di daerah malaria.
- (g) Tindakan-tindakan terhadap vektorpenyakitnya
- Usaha untuk membasmi larva (jentik-jentik) nyamuk adalah sebagai berikut:
- Mempergunakan larvacida misalnya malariol
 - Secara biologis dengan memelihara ikan pemakan jentik-jentik
 - Meniadakan air tergenang tempat bertelurnya nyamuk-nyamuk.
- (h) Usaha untuk membunuh imagonya (serangga dewasanya)
- Dengan insektisida misalnya: *DDT*, *Phyretum* dan sebagainya. Bila *Anopheles* sp bersentuhan dengan insektisida akan mati dalam waktu 24-8 jam. Daya bunuh insektisida yang menempel pada dinding berlangsung selama 6 bulan. Karena itu, rumah-rumah perlu disemprot setiap 6 bulan sekali. Dosis DDT 2 gram/m³, dua kali setahun.

6). TBC (Tuberculosis)



(a) Etiologi : bakteri *Mycobacteri Wfl 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 (*cavame*) 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-usahapencegahannya.
- Pencegahan dengan cara :
 - Vaksinasi BCG pada naak-anak umur 0-14 tahun.
 - Chemoprohylactic 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.
- Berhasil atau tidaknya usaha pemberantasan TBC tergantung pada :
 - Keadaan sosial ekonomi masyarakat, sehingga makin jelek gizi dan hygienes lingkungan yang akan menyebab-kan rendahnya daya tahan tubuh manusia, sehingga mudah terserang penyakit.
 - Kesadaran berobat penderita :
 - Pengobatan TBC memerlukan waktu yang lama (minimal 2 tahun secara teratur), sebab obat anti TBC baru bersifat tuberculostatica, belum bersifat tuberculocida.
 - Kadang-kadang walaupun penyakitnya agak berat, penderita tak merasa sakit, sehingga tidak mencari pengobatan.

b. 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 dimana tekanan sistoliknya di atas 140mmHg dan tekanan diastolic di atas 90 mmHg (Smeltz & 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 mikroarsitektur 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 bio-kimia, 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 mengonsumsi 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

Tahapan yang harus peserta lakukan dalam kegiatan ini adalah:

1. Melakukan telaah informasi melalui overview pengembangan keprofesian berkelanjutan dengan membaca, melihat tayangan, melakukan tanya jawab, diskusi dan berfikir reflektif.
2. Mengkaji informasi mengenai pengembangan keprofesian berkelanjutan dengan kerja kelompok serta hasil kerja kelompok di presentasikan agar mendapat masukan dari kelompok lain untuk kemudian di lakukan penyempurnaan.
3. Mengkaji informasi mengenai pengembangan keprofesian berkelanjutan kesulitan belajar peserta didik, pelaksanaan pembelajaran 1, refleksi dalam pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat melakukan kerja kelompok sesuai dengan kompetensi. Setiap kelas terdiri dari 10 kelompok dan setiap kelompok



mendapatkan materi untuk di diskusikan. Hasil kerja kelompok di diskusikan agar mendapatkan masukan dari kelompok lain untuk kemudian dilakukan penyempurnaan.

4. Menyimulasikan materi pembelajaran setelah disusun rencana pelaksanaan pembelajarannya.
5. Setiap kelas di bentuk tim perumus untuk melakukan review dan revisi bahan tayang seluruh materi diklat.

D. Latihan soal

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling 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
 - A. indogen
 - B. endogen
 - C. 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

Lingkungan adalah suatu tempat yang didiami oleh sekelompok orang yang berinteraksi sama 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, hal ini 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.

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.



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. Dengan berpedoman pada pola makanan tersebut akan menjamin adanya keseimbangan semua unsur makanan yang diperlukan oleh tubuh. Kita dapat menyusun menu yang seimbang yang artinya tidak hanya mementingkan satu golongan makanan saja tetapi menggunakan juga golongan makanan yang lain, karena masing-masing golongan mempunyai fungsi sendiri-sendiri.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran pengembangan budaya hidup sehat yang mengulas tentang: penyakit akibat lingkungan yang tidak sehat dan pola makanan sehat memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup budaya hidup sehat pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK).

Dengan 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 pengembangan budaya hidup sehat sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (memahami dan menerapkan pengembangan budaya hidup sehat) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.



Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

G. Kunci Jawaban

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



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

AKTIVITAS AIR DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

A. Tujuan

a. Kompetensi dasar

- a. Mengidentifikasi aktivitas air pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- b. Mengidentifikasi aktivitas air keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama .
- c. Mengidentifikasi aktivitas air sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran aktivitas air di Sekolah Menengah Pertama.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas air peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran aktivitas air sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi aktivitas air di Sekolah Menengah Pertama.
- h. Memilih materi pembelajaran aktivitas air dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

b. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat diharapkan dapat mengidentifikasi aktivitas air pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat diharapkan dapat mengidentifikasi aktivitas air keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat diharapkan dapat



mengidentifikasi aktivitas air sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.

- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi lingkup pembelajaran aktivitas air di Sekolah Menengah Pertama.
- e. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas air peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- f. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran aktivitas air sesuai dengan strategi pembelajaran yang di pilih.
- g. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan materi aktivitas air di Sekolah Menengah Pertama.
- h. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini peserta diklat dapat membuat Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Air di Sekolah Menengah Pertama
- i. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi aktivitas air sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

B. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Air di Sekolah Menengah Pertama

Tabel 3. Kompetensi dasar aktivitas air berdasarkan permendikbud nomor 58 tahun 2014 tentang kurikulum SMP/MTS:

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
VII	3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.	3.8.1 Menjelaskan konsep keterampilan



	4.8 Mempraktikkan Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.	<p>dasar renang gaya dada</p> <p>3.8.2 Menjelaskan konsep keterampilan dasar renang gaya bebas</p> <p>4.8.1 Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya dada</p> <p>4.8.2 Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya bebas.</p>
VIII	<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik.</p>	<p>3.8.1 Menjelaskan konsep keterampilan renang gaya dada</p> <p>3.8.2 Menjelaskan konsep keterampilan renang gaya bebas</p> <p>4.8.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada</p> <p>4.8.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas</p>
IX	<p>3.8 Memahami konsep gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda.</p>	<p>3.8.1 Menjelaskan konsep gerak dasar renang gaya dada</p> <p>3.8.2 Menjelaskan konsep gerak dasar renang gaya bebas</p> <p>3.8.3 Menjelaskan konsep gerak dasar renang gaya punggung</p> <p>4.8.1. Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya dada</p> <p>4.8.2. Mempraktikkan</p>



		keterampilan dasar renang gaya bebas 4.8.3. Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya punggung
--	--	--

2. Pembelajaran Aktivitas Air

Aktivitas air merupakan 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: bak mandi, bahan yang terbuat dari balon plastik, sungai, danau atau media lainnya.

Pada kelompok 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 aktivitas air menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program aktivitas air, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap resiko tenggelam.

Pada pembahasan aktivitas air berikut akan menelaah olahraga renang sebagai media pendidikan jasmani, yaitu renang gaya bebas/craw, renang gaya dada, dan pertolongan kecelakaan di air. Renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain dan bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Dalam keadaan normal, kita dapat bergerak bebas di bawah daya tarik bumi, sedangkan di dalam air kita harus belajar menyesuaikan



gerakan dengan air. Hal tersebut akan menyebabkan terjadinya gerakan-gerakan yang nampaknya aneh. Lama-kelamaan terciptalah gerakan-gerakan tertentu yang dianggap paling menguntungkan bagi seseorang pada waktu berenang, baik ditinjau dari segi mudahnya gerakan tersebut dilakukan maupun dari segi cepatnya melaju ke depan.

Gerakan-gerakan tertentu ini kemudian menjadi gaya-gaya renang tertentu gerakannya semakin menjadi mantap dan mempunyai ciri-ciri khusus, seperti gerakan-gerakan yang terdapat pada gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Pada umumnya anak-anak lebih cepat terampil belajar berenang dari pada orang dewasa. Hal ini disebabkan karena anak-anak menyukai proses belajar dan pengalaman baru yang terdapat di air dan mereka tidak memaksakan diri untuk melakukan gerakan atau gaya yang sempurna. Bagi orang dewasa ingin secepatnya menguasai gerakan yang sempurna.

a. Renang Gaya Bebas

Pada cabang olahraga renang mempunyai gaya-gaya tertentu yang diantaranya gaya bebas. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu, gaya ini disebut gaya "*Crawl*" yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog style*). Gaya bebas ini disebut juga gaya "*Rimau*", yang berasal dari kata "*Harimau*".

Gerakan gaya bebas yang pertama adalah "*Crawl Australia*", yaitu yang dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan.

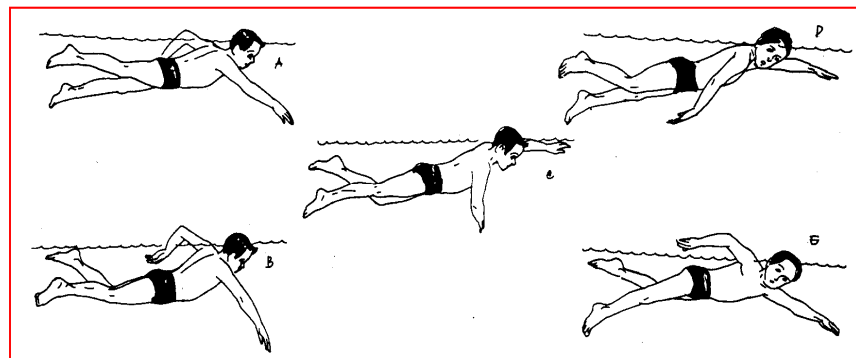
Teknik renang gaya bebas antara lain: (1) Posisi tubuh, (2) gerakan kaki, (3) mengambil napas, (4) koordinasi gerakan kaki dan pernapasan, (5) rotasi tangan dan seterusnya. Teknik-teknik renang gaya bebas adalah sebagai berikut:



(a) Latihan Posisi Tubuh (*Body Position*)

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang 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).
- Untuk perenang jarak menengah dan jauh sikap kepala agak rendah (arahkan pandangan sedikit membentuk sudut dengan dasar kolam)



Gambar 1. Posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas

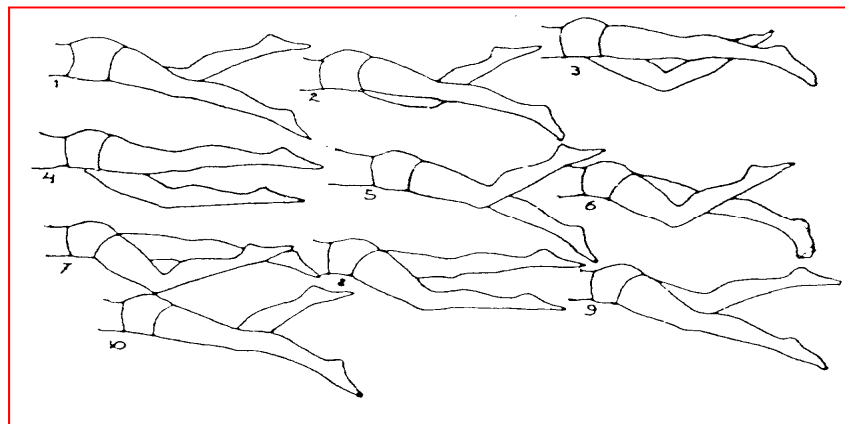
(b) Latihan Gerakan Kaki (*Kicking*)

Cara melakukan latihan gerakan kaki adalah sebagai berikut :

1. Naik turun kaki mengarah lurus (*flutter kick*).
2. Naik turun kaki 2 pukulan kaki, artinya 2 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan.
3. Naik turun kaki 4 pukulan kaki, artinya 4 kali gerakan kaki 2 kali dengan lengan.



4. Naik turun kaki 6 pukulan kaki, artinya 6 kali gerakan kaki 2 kali dengan lengan.
5. Naik turun kaki 8 pukulan kaki, artinya 4 kali gerakan kaki 2 kali dengan lengan.
6. Pada fase istirahat (disaat lutut membengkok, membentuk sudut untuk memukul dan melecut) mempunyai sudut berkisar antara 30-40°.
7. Kedalaman paha ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul dan melecut adalah 25-30 cm dari permukaan air.
8. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan kaki sekitar 30-35 cm.



Gambar 2. Cara melakukan gerakan kaki renang gaya bebas

(c) Latihan Gerakan Lengan (*Handrotation*)

Dalam proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga fase, yaitu sebagai berikut: (1) Fase menarik, (2) fase mendorong, dan (3) fase istirahat.

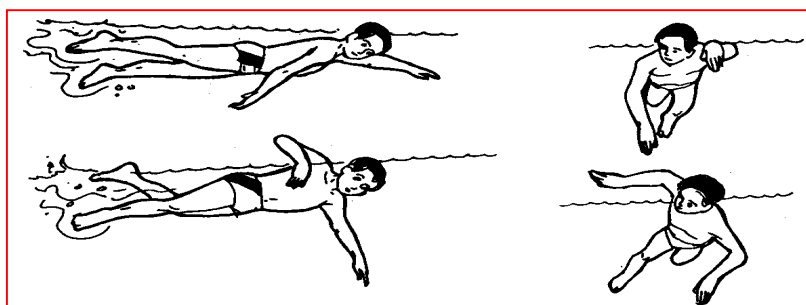
Cara melakukan latihan teknik gerakan lengan renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

1. Gerakan menarik dimulai setelah siku masuk kedalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal. Setelah itu



dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.

2. Kemudian dilanjutkan dengan recovery, yaitu setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari secara.
3. Gerakan lengan pada waktu pull, harus dilakukan dengan kuat, dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan berada di bawah dada. Selanjutnya dengan tenaga yang kuat tangan didorong ke belakang sampai siku lurus.
4. Kemudian siku ditarik ke atas rileks, terus digeser ke depan pelan-pelan seirama dengan lengan yang lain yang sedang ditarik sampai segaris dengan bahu. Telapak tangan dan jari-jari mengikuti gerakan siku secara pasif.



Gambar 3. Cara melakukan gerakan lengan renang gaya bebas

(d) Latihan Gerakan Pernapasan (*Breathing*)

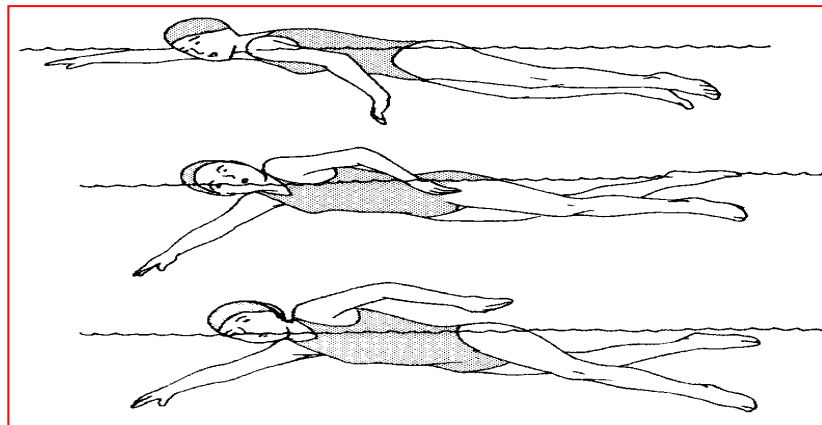
Teknik gerakan mengambil napas sebagai berikut:

1. Sikap permulaan:

Peserta didik berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan air, muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.
2. Gerakannya:
 - a. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan, sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.



- b. Gerakan ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah putaran kepala berada di belakang samping tubuh.
- c. Latihan pernapasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar peserta didik dapat mengatur irama pengambilan napas.
- d. Pengambilan udara dilakukan dengan mulut ialah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.



Gambar 4. Gerakan mengambil napas renang gaya bebas

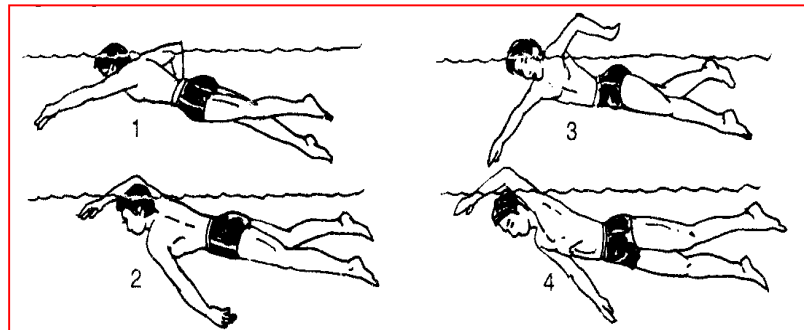
(e) Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas

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

1. Posisi badan sejajar dan sedatar mungkin, walaupun masih membiarkan kaki cukup dalam di dalam air.
2. Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.
3. Gerakan lengan pada gaya bebas dibagi dalam dua gerakan, yaitu gerakan menekan dan gerakan kembali ke posisi semula.



4. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala diputar kesatu arah), sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.
5. Seluruh rangkaian renang gaya bebas tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 5. Cara melakukan serangkaian gerakan renang gaya bebas

b. Renang Gaya Dada

a. Latihan Renang Gaya Dada

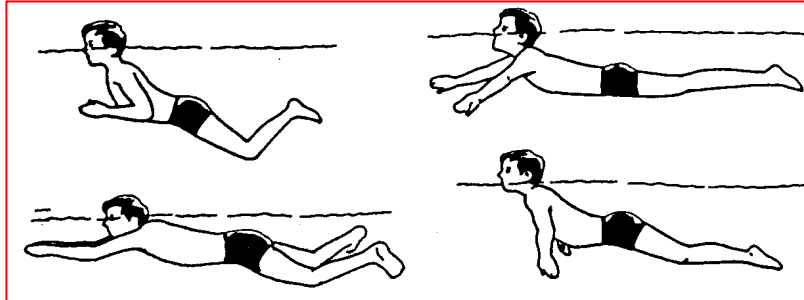
Kelangsungan renang gaya dada terdiri dari : (1) Posisi tubuh (*body position*), (2) gerakan kaki (*kicking*), (3) gerakan pernapasan (*breathing*), (4) koordinasi gerakan, (5) rotasi tangan (*hand rotation*). Secara lengkap semua teknik renang dada tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut:

1) Latihan Gerakan Posisi Tubuh (*Body Position*)

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



terletak di atas permukaan air dan lebih tinggi dibandingkan dengan kaki.



Gambar 6 Posisi tubuh saat melakukan renang gaya dada

2) Latihan Gerakan Kaki (*Kicking*)

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

- a) Sikap kedua belah kaki lurus ke belakang, saling berdampingan.
- b) Tarik kedua belah kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dengan dibantu oleh kedua belah paha membuka.
- c) Setelah mengambil sikap yang menyudut tersebut, lakukan perputaran pergelangan kaki dimana telapak kaki siap mendorong.
- d) Dorong telapak kaki secara serentak dan kuat ke samping hingga membentuk setengah lingkaran di atas.



- e) Dorongan dilakukan secara serentak dan dengan tenaga yang maksimum sambil diakhiri dengan lecutan kedua belah ujung telapak kaki.
- f) Dalam sikap akhir mendorong, selanjutnya mulai bergerak untuk menutup.
- g) Tutup kedua belah kaki, serentak sebagai lanjutan dari akhir lecutan kaki.
- h) Kedua belah kaki menutup kembali seperti permulaan dengan lurus ke belakang.

3) Latihan Gerakan Rotasi Tangan (*Hand Rotation*)

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

a) Gerakan Menarik

- (1) Gerakan menarik adalah gerakan kedua lengan ke luar (ke samping) berjarak kira-kira 30 cm antara lengan kiri dan kanan.
- (2) Bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar dengan wajar. Selanjutnya tarik kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Pada saat ini, gerakan pada siku terlihat jelas.
- (3) Putarlah kedua telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada.
- (4) Gerakan menarik kedua lengan, bengkokkan kedua siku sampai ke putaran kedua telapak tangan, lakukan dengan kuat dan mentap.

b) Gerakan Pengembalian Lengan

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



4) **Latihan Gerakan Pernapasan (*Breathing*)**

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

5) **Latihan Gerakan Koordinasi (Gerakan Kaki, Tangan, dan Pernapasan)**

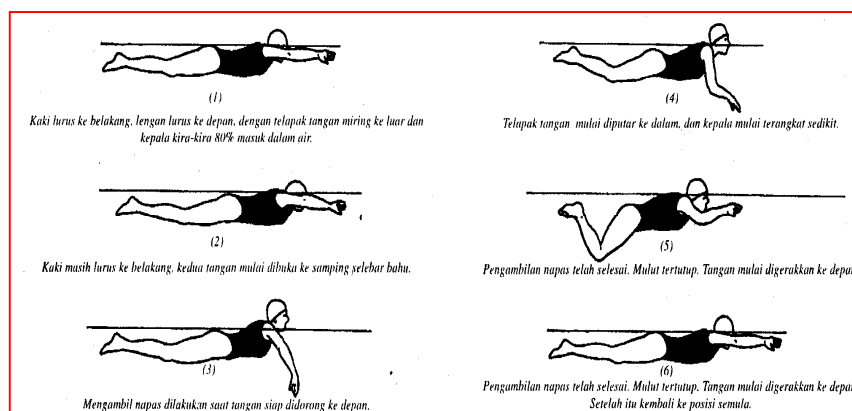
Pada renang gaya dada ada dua pendapat dalam menentukan bagian mana yang terlebih dahulu melakukan gerakan pada saat berenang dimulai. Ada yang menyebutkan dimulai dari gerakan tangan-kepala-bahu, selanjutnya bagian kaki mengikutinya. Pendapat lain mengatakan, mulai dari kaki dan seterusnya merupakan kebalikan dari pendapat pertama.

Kedua pendapat tersebut di atas memang tidak begitu saja diikuti tanpa adanya alasan yang kuat. Akan tetapi terlepas dari kedua pendapat tersebut, sebenarnya gerakan/bagian mana yang pertama kali mulai pada saat berenang tidak menjadi persoalan. Sebab bagaimanapun juga kedua pendapat di atas pada saat renang dilakukan, akan membentuk rangkaian yang sama dan tidak begitu berpengaruh terhadap kecepatan renang. Sedangkan untuk mempermudah dalam memberikan penjelasan, gerakannya dimulai dengan gerakan tangan, sebab tangan dan kepala merupakan kemudi dari gerakan-gerakan lain selanjutnya. Urutan-urutan secara keseluruhan renang gaya dada seperti terlihat pada gambar berikut ini.

- a. Saat kedua belah tangan berada lurus di depan, pandangan lurus ke depan, posisi kepala agak tinggi dari lengan. Kemudian kaki lurus ke belakang.
- b. Buka kedua belah lengan dengan tekanan pada kedua belah tangan melebar ke samping melebihi bahu.



- c. Meraih air ke samping melebihi bahu, pada saat itu lakukan pembuangan udara di dalam air secara perlahan-lahan, kemudian tangan terus bergerak melebar melebihi lebarnya bahu.
- d. Selanjutnya tekukkan tangan dalam usaha melakukan tarikan di dalam air.
- e. Tekuk siku makin membesar sehingga membentuk sikap jari dari siku yang tinggi di dalam permukaan air.
- f. Akhir daripada sikap siku yang tinggi ini dilanjutkan dengan bersiap mengambil udara di atas permukaan air.
- g. Serentak kedua belah siku akan saling dipertemukan dengan menutupnya kedua belah lengan. Saat itu mengambil udara di atas permukaan air dengan diikuti mulai menekuk tungkai kaki bagian bawah.
- h. Setelah kedua belah siku saling bertemu, kemudian udara yang diambil sudah cukup, kaki telah membentuk sudut pada bagian lutut, maka sikap tangan untuk diluruskan kembali ke depan.
- i. Sikap kaki siap mendorong, sikap tangan siap meluncur, serentak lakukan luncuran tangan ke depan dengan dorongan kaki ke belakang dan masuknya kepala ke bawah permukaan air.
- j. Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak hingga lurus.
- k. Setelah luncuran tangan serta dorongan kaki, hingga mengambil sikap melebar dengan diakhiri oleh lecutan dari ujung telapak kaki.
- l. Tutup kedua belah kaki hingga saling berhimpitan dan lurus di depan.



Gambar 7. Gerakan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) renang gaya dada

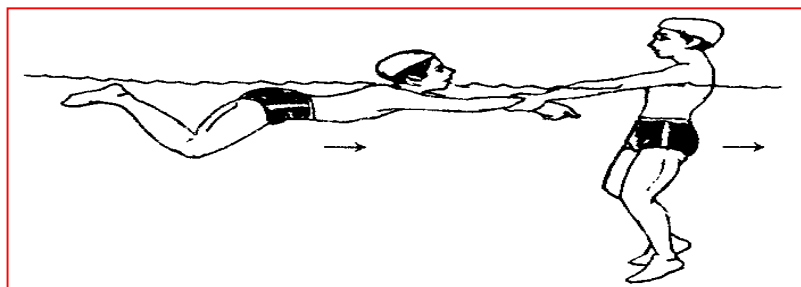
b. Bentuk-bentuk Latihan Renang Gaya Dada

1) Latihan Gerakan Kaki di Tempat

Cara yang dilakukan adalah posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang paarit kolam. Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka. Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong. Langkah selanjutnya, gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.

2) Latihan Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan Dipegang

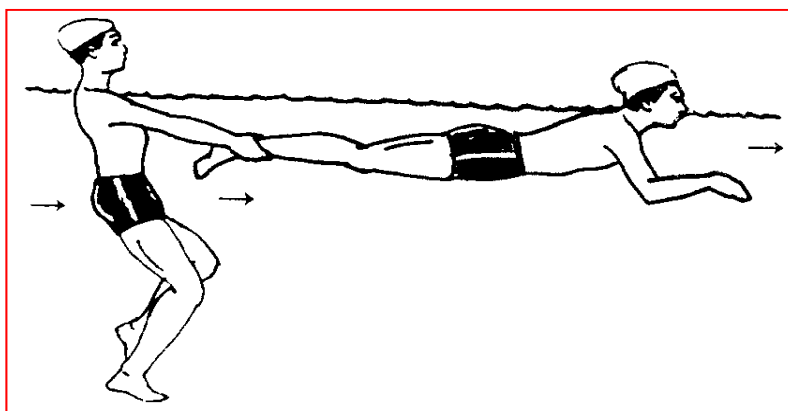
Latihan ini dilakukan dengan cara sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang. Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti latihan pertama. Lakukan latihan dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.



Gambar 8 . Latihan gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang

3) Latihan Gerakan Tangan dan Pengambilan Napas

Latihan ini dilakukan dengan cara dari sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan. Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada. Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu. Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. Lakukan latihan dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.



Gambar 9. Latihan gerakan tangan dan pengambilan napas

C. Aktivitas Pembelajaran

Tahap demi tahap yang harus saudara lalui dalam kegiatan ini adalah :



1. Melakukan telaah informasi melalui overview pengembangan keprofesian berkelanjutan dengan membaca, melihat tayangan, melakukan tanya jawab, diskusi dan berfikir reflektif.
2. Mengkaji informasi mengenai pengembangan keprofesian berkelanjutan dengan kerja kelompok dan hasil kerja kelompok dipresentasikan agar mendapat masukan dari kelompok lain untuk kemudian di lakukan penyempurnaan.
3. Mengkaji informasi mengenai pengembangan keprofesian berkelanjutan kesulitan belajar peserta didik, pelaksanaan pembelajaran 2 , refleksi dalam pembelajaran PJOK kegiatan pembelajaran Aktivitas air, melakukan kerja kelompok sesuai dengan kompetensi. Setiap kelas terdiri dari 10 kelompok dan setiap kelompok mendapatkan materi untuk di diskusikan. Hasil kerja kelompok di diskusikan agar mendapatkan masukan dari kelompok lain untuk kemudian dilakukan penyempurnaan.
4. Menyimulasikan materi pembelajaran setelah disusun rencana pelaksanaan pembelajarannya.
5. Setiap kelas di bentuk tim perumus untuk melakukan review dan revisi bahan tayang seluruh materi diklat.

D. Latihan soal

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar

1. Tujuan dari pengenalan air bagi peserta didik adalah.....
 - a. supaya tidak tenggelam
 - b. adaptasi terhadap suhu air
 - c. adaptasi dengan air agar berani.
 - d. agar tidak kram kaki di air.
2. Manfaat dari permainan dalam pembelajaran akuatik bagi peserta didik adalah.....
 - a. Anak merasa senang dan tidak jenuh
 - b. Anak merasa terpacu dalam beraktivitas di air
 - c. Anak cepat beradaptasi dengan air



- d. Anak akan cepat menguasai gerakan dasar renang
3. Hal –hal yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri di air adalah sebagai berikut, kecuali.....
 - a. Berenang dengan percaya diri.
 - b. Jangan berenang sendiri
 - c. Mengetahui kemampuan diri dalam berenang
 - d. Mentaati peraturan di tempat renang.
 4. Teknik dasar membawa korban kecelakaan di air ada dibawah ini, kecuali.....
 - a. Melakukan renangan pertolongan dengan baik.
 - b. Memegang lengan dari depan.
 - c. Memegang lengan korban dengan dua orang penolong.
 - d. Memberi beban pada korbannya
 5. Posisi badan pada renang gaya bebas yang baik adalah.....
 - a. Berdiri/vertikal
 - b. Horisontal
 - c. Tidur
 - d. Jongkok
 6. Gerakan kaki pada renang gaya bebas dimulai dari.....
 - a. Pengkal paha
 - b. Lutut
 - c. Pergelangan kaki
 - d. Jari-jari
 7. Pada renang gaya bebas, pengambilan nafas dilakukan dengan cara.....
 - a. Mengangkat kepala ke depan
 - b. Memiringkan kepala
 - c. Membalikan badan
 - d. Alat bantu selang



8. Gerakan kaki pada renang gaya dada menyerupai gerakan binatang.....
 - a. Kupu-kupu
 - b. Harimau
 - c. Katak
 - d. Lumba-lumba

9. Gerakan kaki menendang/mendorong ke belakang pada renang gaya dada dilakukan secara.....
 - a. Bergantian
 - b. Bebas
 - c. Naik-turun
 - d. Bersama-sama

10. Pengambilan nafas pada renang gaya dada dilakukan pada saat.....
 - a. Lengan diluruskan ke depan
 - b. Kepala berada di dalam air
 - c. Kepala naik ke atas permukaan air
 - d. Kedua kaki di tekuk

E. Rangkuman

Pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang, tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti basah, dingin dan sebagainya. Kreatifitas guru dengan permainan yang variatif dan inovatif menjadi pilihan untuk memacu minat dan memotivasi anak dalam beraktivitas di air.

Olahraga renang merupakan aktivitas yang menyenangkan. Akan tetapi kita harus sadar segala resiko yang mungkin terjadi terhadap bahaya di air, oleh sebab itu perlu menguasai langkah-langkah dalam memberi pertolongan.

Gerakan dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas dan gaya dada adalah Latihan gerakan posisi tubuh, latihan gerakan kaki, latihan gerakan tangan, latihan pengambilan nafas dan koordinasi gerakan



kaki, tangan dan pengambilan nafas sesuai dengan gaya yang dilakukan . Untuk dapat mencapai perrestasi tersebut, seorang peserta didik harus menguasai teknik-teknik dasar berenang dengan sempurna. Artinya, ia harus dapat melakukan gerakan-gerakan yang benar, yang menyebabkan gerakan-gerakan yang dilakukan memperoleh efisiensi setinggi-tingginya, sehingga prestasi yang dicapai dapat maksimal.

Mempelajari renang harus terlebih dahulu mempelajari teknik-tekniknya secara bertahap. Prestasi akan meningkat dengan sendirinya apabila teknik dasar telah dikuasai secara sempurna.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas air yang mengulas tentang aktivitas air memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktivitas air pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes). Dengan 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 air sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan teknik dasar) dan dalam praktik pembelajaran. Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.



G. Kunci Jawaban

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



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

AKTIVITAS SENAM DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

- a. Mengidentifikasi aktivitas senam pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- b. Mengidentifikasi aktivitas senam keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- c. Mengidentifikasi aktivitas senam sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran aktivitas senam di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran aktivitas senam sesuai dengan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas senam peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- h. Materi pembelajaran aktivitas senam sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi aktivitas senam pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi aktivitas senam keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.



- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi aktivitas senam sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi lingkup pembelajaran aktivitas senam di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- e. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran aktivitas senam sesuai dengan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- f. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas senam peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
- h. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta dapat memilih materi pembelajaran aktivitas senam sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

B. Uraian Materi

1. Teknik Dasar Latihan Persiapan dalam Aktivitas Senam

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



sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Deskripsi bab ini menyajikan materi pokok tentang pengenalan teknik dasar latihan persiapan dalam aktivitas senam, yang berisikan antara lain:

- a. Latihan gerakan untuk lengan
- b. Latihan gerakan untuk bahu
- c. Latihan gerakan untuk siku
- d. Latihan untuk pergelangan tangan
- e. Latihan untuk lengan
- f. Latihan gerakan untuk tungkai
- g. Latihan gerakan untuk badan
- h. Latihan gerakan untuk pelepasan.

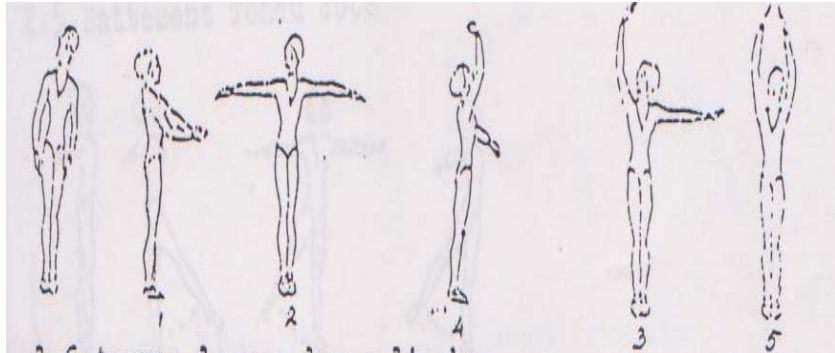
Sehingga peserta diklat mengenal, memahami, menguasai, dan mampu menerapkannya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dan menyempurnakan teknik gerakan dasar latihan persiapan dalam aktivitas senam.

a. Latihan Gerakan untuk Lengan

Kemampuan pesenam untuk menggerakkan lengannya dengan lemah gemulai adalah salah satu cara yang terbaik untuk memperlihatkan keluwesan dalam suatu penampilan. Gerakan lengan ini dapat dilatih dengan jenis latihan lengan balet. Dalam semua posisi lengan balet, lengan harus agak sedikit terbengkok, tangan dan jari-jari harus lemas dengan ibu jari dan jari tengah saling mendekat.

Tujuan:

1. Pengembangan otot yang seimbang.
2. Perbaikan fleksibilitas pada semua persendian.
3. Gambar latihan gerakan untuk lengan adalah sebagai berikut:



Gb 10. latihan gerakan lengan

b. Latihan Gerakan untuk Bahu

Tujuan latihan gerakan untuk bahu adalah untuk membantu mengembangkan fleksibilitas bahu.

Gerakannya meliputi:

1. Mengangkat bahu setinggi mungkin dan menjatuhkannya dengan rileks.
2. Mengangkat kedua bahu ke depan dan ke belakang.
3. Melingkarkan bahu kanan ke depan dan ke belakang kemudian bahu kiri ke depan dan ke belakang.



Gb 11. latihan gerakan bahu



c. Latihan untuk Siku

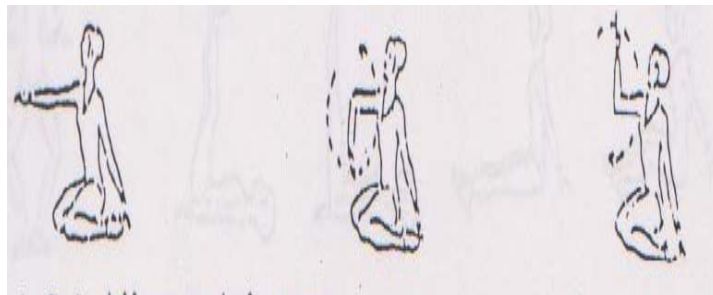
Tujuan:

latihan persiapan untuk gerakan siku adalah untuk membantu mengembangkan fleksibilitas siku.

Gerakannya meliputi:

1. Posisi persiapan.
2. Melingkarkan lengan bawah ke dalam.
3. Melingkarkan lengan bawah ke luar.

Gambar latihan untuk siku:



Gb 12. latihan gerakan siku

d. Latihan untuk Pergelangan Tangan

Tujuan latihan persiapan untuk pergelangan tangan adalah untuk membantu mengembangkan fleksibilitas pada pergelangan tangan.

Gerakannya meliputi:

1. Melingkarkan pergelangan tangan ke depan.
2. Melingkarkan pergelangan tangan ke belakang.
3. Mengangkat dan menurunkan tangan.

e. Latihan Persiapan untuk Lengkungan Tangan

Duduk pada pinggul kanan dengan kedua kaki terbengkok ke samping kiri dan lengan rileks, letakkan tangan kanan di lantai



pada sisi kanan. Tangan dan bahu stabil sementara siku digerakkan ke luar dan ke dalam seperti semula.

Gerakannya meliputi:

1. Lengan agak sedikit melengkung dan ujung jari menyentuh paha.
2. Lengan membentuk lingkaran di depan badan setinggi pinggang.
3. Satu lengan melengkung di atas kepala sementara yang lain lurus ke samping.
4. Satu lengan melengkung di atas kepala sementara yang lain melengkung ke depan.
5. Kedua lengan melengkung di atas kepala sedikit agak ke depan badan.

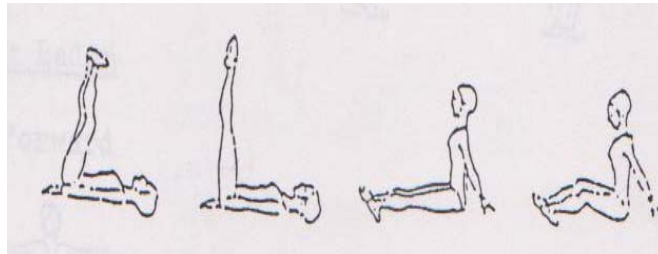
f. Latihan Gerakan untuk Tungkai

Latihan tungkai akan mengembangkan kekuatan untuk loncatan dan lompatan fleksibilitas untuk keluasan/kelebaran pada lompatan, tendangan dan kontrol untuk keseimbangan. Gerakan tungkai dalam latihan ini merupakan dasar bagi penguasaan teknik tungkai yang baik di dalam aktivitas senam.

Gerakannya meliputi :

1. Tumit dirapatkan dan ujung jari diputar ke luar.
2. Tumit dijarakkan lebih kurang satu kaki berat badan berada di antara dua kaki.
3. Satu kaki di depan kaki yang lain dengan tumit berada pada pertengahan kaki belakang.
4. Satu kaki lebih kurang 12 inchi di depan kaki yang lain.
5. Satu kaki di depan kaki yang lain dan tumit kaki depan berhadapan dengan jari-jari kaki yang lain.

Gambar latihan gerakan untuk tungkai:



Gb 13. latihan gerakan tungkai

g. Latihan Gerakan untuk Badan

Senam mengkombinasikan balet dengan gerakan tubuh sentral. Suatu penampilan dalam aktivitas senam harus meliputi gerakan menekukkan badan dan bermacam-macam gelombang badan.

Tujuan:

latihan gerakan untuk badan adalah membantu mengembangkan fleksibilitas badan.

a. Menekuk Badan ke Depan (dalam sikap duduk)

Latihan ini membantu mengembangkan fleksibilitas badan ke depan, lakukan latihan ini dengan lambat-lambat dengan tidak terhenti, jangan disentakkan ke atas dan ke bawah.

Gerakannya meliputi:

1. Duduk dengan tungkai lurus dan lengan lurus di atas kepala tekukkan badan sampai mencium lutut.
2. Duduk dengan tungkai terbuka lebar, lutut lurus dan punggung tegak, condongkan badan sejauh mungkin ke depan dan usahakan menyentuh lantai.
3. Duduk dengan tungkai terbuka bungkukkan badan kedepan di atas tungkai kanan dan kembali dengan sikap posisi tegak. Kemudian tekukkan badan ke depan di atas tungkai kiri dan kembali ke sikap semula.



b. Menekuk Badan ke Belakang (posisi berlutut)

Gerakannya meliputi:

1. Berlutut dengan lutut berjarak lebih kurang 10 – 12 inci.
2. Tekukkan badan ke belakang (dimulai dari kepala).
3. Berusaha menyentuh kaki dengan kepala.

c. Menekuk Badan ke Belakang (dari sikap berdiri)

Gerakannya meliputi:

1. Berdiri dengan tungkai terbuka.
2. Tekukkan badan ke belakang dimulai dengan kepala.
3. Usahakan jari menyentuh lantai.
4. Kembali ke posisi semula.

d. Menekuk Badan ke Samping (dari sikap berdiri)

Gerakannya :

1. Berdiri dengan lengan kanan tegak di atas kepala.
2. Lengan kiri di samping.
3. Badan tekuk ke samping kiri dengan menolakkan panggul kanan.

e. Menekuk Badan ke Samping (posisi berlutut)

Gerakannya meliputi :

1. Berlutut pada lutut kiri dengan tungkai kanan lurus ke samping.
2. Lengan dalam posisi dua.
3. Kemudian tekukkan badan ke kiri sedangkan lutut kanan terbengkok.
4. Lengan bergerak ke posisi empat dengan lengan kanan melengkung di atas kepala.



f. Memutar Badan dari Posisi Berdiri

Gerakannya meliputi :

1. Berdiri dengan kaki di buka selebar bahu.
2. Lengan lurus ke samping.
3. Putarkan badan dan tekukkan ke depan.
4. Lengan kiri menyentuh lantai.

2. Latihan Gerakan untuk Pelepasan

Gerakan pelepasan membantu untuk melepaskan ketegangan yang membatasi gerak dan membantu pengembangan kesadaran gerak tubuh yang wajar.

A. Latihan Tegangan dan Relaksasi

Gerakannya :

- Berdiri dengan lengan di samping badan.
- Luruskan lengan di atas kepala.
- Tegangkan semua otot.
- Kemudian lemaskan badan.
- Biarkan jatuh ke depan.
- Lengan, kepala, dan bahu harus benar-benar rileks.

B. Latihan Ayunan

Maksud latihan ayunan ini adalah untuk mengembangkan kebebasan tubuh dalam tipe gerakan rileks dan mengayun.

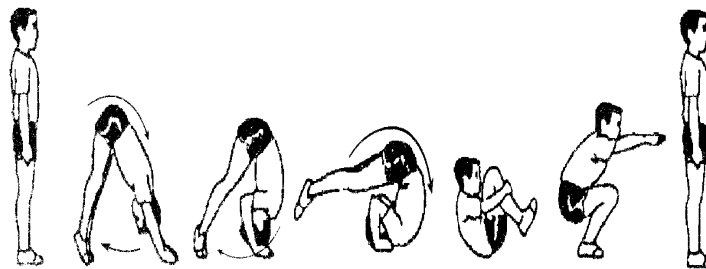
Gerakannya :

- Berdiri dengan kaki sejajar.
- Lengan teregang di atas kepala.
- Ayun lengan ke bawah ke belakang sambil lutut diluruskan.

3. Guling Depan

Kegiatan orientasi:

- a. Mengguling badan bulat awal sudut Gambar:



Gb 14. latihan gerakan mengguling

- b. Guling depan dari ketinggian
- c. Posisi awal jongkok.

4. Guling Belakang

Mengguling depan-belakang Gambar:



Gb 15 latihan gerakan mengguling depan belakang

5. Baling-baling/Meroda/Cartwheel

Melakukan latihan gerakan meroda dengan berpasangan, yang satu melakukan sedangkan yang satunya menolong, baik dilakukan dari jongkok atau langsung berdiri dengan posisi mendarat menghadap samping, depan atau belakang dan dengan variasi-variasi lain.

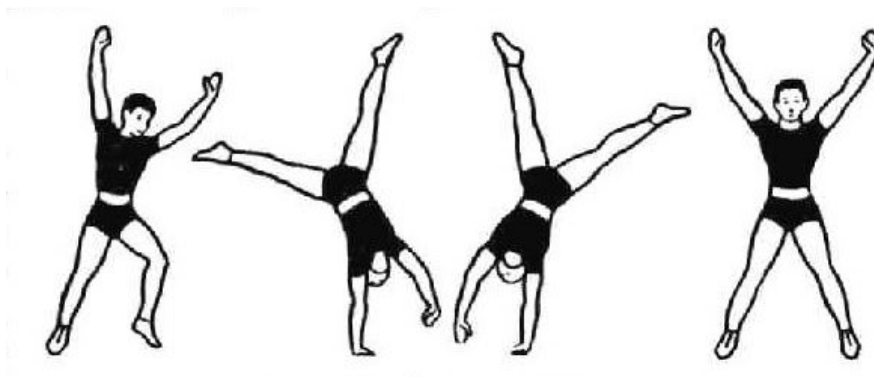
Keberhasilan gerakan ini ditentukan oleh kemampuan bertumpu dan kelentukan otot-otot samping tubuh dan sendi pinggul. Pra-syarat: Mahapeserta didik harus sudah memiliki kemampuan bertumpu dalam macam-macam posisi.

Kegiatan Orientasi:



Meroda adalah gerakan yang memerlukan ketepatan urutan pelaksanaan. Karenanya, mahapeserta didik perlu diajarkan urutan gerak yang benar: sikap awal,, menyimpan tangan pertama, kemudian tangan kedua, kemudian kaki pertama, lalu kaki kedua. Iramanya adalah “tangan...tangan...kaki...kaki.”

Gambar:



Gb 16. latihan gerakan baling-baling

C. Aktivitas Pembelajaran

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi di dalam modul yang berisi tentang gerak dasar senam serta rencana pembelajaran senam, 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. Dalam mempraktekkan gerak dasar senam ini diharapkan peserta diklat untuk membuat kelompok belajar/ pembelajaran kecil)

Tahapan Pembelajaran	Kegiatan
Mengamati	Peserta mendengarkan dan mengamati instruktur menjelaskan tentang aktivitas gerak senam (materi yang diajarkan) dengan menunjukkan gambar atau video gerak senam ritmik serta memberikan pedoman langkah belajarnya serta tugas geraknya



Menanya	Peserta berkelompok sesuai pembagian tugas untuk mendiskusikan materi dan bertanya apa yang belum diketahuinya baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain(teman dan guru)
Mengumpulkan informasi	Peserta secara berkelompok mencoba gerakan yang dianggap sudah bisa dilakukan dan berusaha untuk menyempurnakan beberapa variasi gerakan serta mencoba mencipta gerakan/variasi baru
Mengasosiasikan	Peserta mencoba untuk menyimpulkan beberapa gerakan yang sudah dia praktekan bersama kelompoknya
Mengomunikasikan	Peserta menyampaikan hasil gerakan yang berhasil dia ciptakan bersama kelompoknya.

D. Latihan soal

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

1. Senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat disebut
 - a. senam artistik
 - b. senam akrobatik
 - c. *aerobic sport*
 - d. senam trampolin

- 2) Senam yang mengandalkan gerakan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran, sementara pesenamnya harus mendarat di tempat-tempat yang sulit disebut....
 - a. senam artistik
 - b. senam akrobatik
 - c. *aerobic sport*
 - d. senam trampolin



- 3) Senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertentu, digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit dinamakan....
 - A. senam artistik
 - B. senam akrobatik
 - C. *aerobic sport*
 - D. senam trampolin

- 4) Senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam....
 - A. senam artistik
 - B. senam akrobatik
 - C. *aerobic sport*
 - D. senam umum

- 5) Pada waktu badan berguling, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok, merupakan gerakan....
 - A. guling ke depan
 - B. guling ke belakang
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau

- 6) Gulingkan badan ke belakang dengan kedua lutut ditekuk rapat, dagu menempel di dada. Pada waktu badan berguling ke belakang kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok....
 - A. guling ke depan
 - B. guling ke belakang
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau

- 7) Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus disebut....



- A. guling ke depan
 - B. guling ke belakang
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau
- 8) Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas disebut....
- A. *handstand*
 - B. meroda
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau
- 9) Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *handstand* adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas. . . .
- A. *lunak*
 - B. kasur empuk
 - C. keras
 - D. tidak berbahaya
- 10) Latihan meloncat melewati peti lompat sebaiknya didahului dengan latihan meloncat.....
- A. perlahan-lahan di atas peti lompat
 - B. tumpukan box terbuat dari kardus
 - C. rintangan-rintangan kayu
 - D. punggung teman.

E. Rangkuman

Kemampuan pesenam untuk menggerakkan lengannya dengan lemah gemulai adalah salah satu cara yang terbaik untuk memperlihatkan keluwesan dalam suatu penampilan. Gerakan lengan ini dapat dilatih dengan jenis latihan lengan balet. Dalam semua posisi lengan balet, lengan harus agak sedikit terbengkok, tangan dan jari-jari harus lemas dengan ibu jari dan jari tengah saling mendekat.



Tujuan:

1. Pengembangan otot yang seimbang.
2. Perbaikan fleksibilitas pada semua persendian.

Latihan tungkai akan mengembangkan kekuatan untuk loncatan dan lompatan fleksibilitas untuk keluasaan/kelebaran pada lompatan, tendangan dan kontrol untuk keseimbangan. Gerakan tungkai dalam latihan ini merupakan dasar bagi penguasaan teknik tungkai yang baik di dalam aktivitas senam.

Senam mengkombinasikan balet dengan gerakan tubuh sentral. Suatu penampilan dalam aktivitas senam harus meliputi gerakan menekukkan badan dan bermacam-macam gelombang badan.

Tujuan latihan gerakan untuk badan adalah membantu mengembangkan fleksibilitas badan.

Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif, dan merupakan gerak, yang pada umumnya dirangkaikan pada garis lurus. Adapun cirinya adalah adanya unsur melompat, melayang bebas diudara dan dilakukan dengan cepat.

Putaran mempunyai peranan penting dalam pengembangan koordinasi, menyediakan sedemikian banyak jenis variasi dalam aktivitas senam. Putaran berhubungan dengan gerak berputar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial (anterior-posterior). Untuk memulai putaran, suatu daya harus dikerahkan sedemikian rupa sehingga ia tidak melewati titik berat tubuh, maka semakin besarlah pengaruh putarannya.

Posisi statis yang banyak ditampilkan pada lantai adalah bertumpu dan keseimbangan. Perbedaan antara bertumpu dan keseimbangan ditentukan oleh faktor yang mendasarinya. Bertumpu ditentukan oleh unsur kekuatan, sedangkan keseimbangan ditentukan oleh kemampuan mengatur letak titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.



F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas senam yang mengulas tentang teknik dasar senam tanpa menggunakan alat dan senam dengan menggunakan alat memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup senam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan 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 teknik dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu

G. Kunci Jawaban

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



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

LANDASAN YURIDIS KOMPETENSI MATA PELAJARAN PJOK/PENJASORKES

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

- a. Mengidentifikasi pengetahuan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- b. Mengidentifikasi landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes keterampilan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- c. Mengidentifikasi landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes sikap peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes peserta didik di sekolah menengah pertama.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes peserta didik di sekolah menengah pertama.
- h. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat mengidentifikasi landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes pengetahuan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.



- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes keterampilan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes sikap peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- e. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes peserta didik di sekolah menengah pertama.
- f. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan landasan yuridis kompetensi mata pelajaran penjasorkes peserta didik di sekolah menengah pertama.
- h. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

B. Uraian Materi

1. Landasan Yuridis Kompetensi Mata Pelajaran PJOK

Pendidikan sebagaimana yang dinyatakan di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional



pada Pasal 1 angka 1 adalah: usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Paradigma pendidikan tersebut selanjutnya dirumuskan ke dalam fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 3 menetapkan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa; bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut menjadi parameter utama untuk merumuskan standar nasional pendidikan sebagaimana yang diamanatkan oleh Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 35 sebagai berikut:

- 1) Standar nasional pendidikan terdiri atas standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian pendidikan yang harus ditingkatkan secara berencana dan berkala.
- 2) Standar nasional pendidikan digunakan sebagai acuan pengembangan kurikulum, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, dan pembiayaan.
- 3) Pengembangan standar nasional pendidikan serta pemantauan dan pelaporan pencapaiannya secara nasional dilaksanakan oleh suatu badan standardisasi, penjaminan, dan pengendalian mutu pendidikan.



- 4) Ketentuan mengenai standar nasional pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (1), ayat (2), dan ayat (3) diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah.

Fungsi standar nasional pendidikan adalah untuk penjaminan dan pengendalian mutu pendidikan sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan.

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.

2. Tujuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah

Penyelenggaraan pendidikan dasar dan menengah sebagaimana yang dinyatakan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan bertujuan membangun landasan bagi berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang:

- 1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan berkepribadian luhur;
- 2) berilmu, cakap, kritis, kreatif, dan inovatif;
- 3) sehat, mandiri, dan percaya diri; dan
- 4) toleran, peka sosial, demokratis, dan bertanggung jawab.

3. Cakupan Kompetensi Lulusan

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 4: 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		
KETERAMPILAN	Proses	Mengamati + Menanya + Mencoba + Mengolah + Menyaji + Menalar + Mencipta		
	Abstrak	membaca, menulis, menghitung, menggambar, mengarang		
	Konkret	menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, membuat, mencipta		
PENGETAHUAN	Proses	Mengetahui + Memahami + Menerapkan + Menganalisa +		



DOMAIN	Elemen	SD	SMP	SMA-SMK
		Mengevaluasi		
	Objek	ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya		
	Subyek	manusia, bangsa, negara, tanah air, dan dunia		

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

Tabel 5: 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		
KETERAMPILAN	Mengamati + Menanya + Mencoba + Mengolah + Menyaji + Menalar + Mencipta		
	pribadi yang berkemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret		
PENGETAHUAN	Mengetahui + Memahami + Menerapkan + Menganalisa + Mengevaluasi		
	pribadi yang menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan berwawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan		



DOMAIN	SD	SMP	SMA-SMK
	peradaban		

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 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, mengolah, menyaji, menalar, dan mencipta.

3) 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, menganalisa, dan mengevaluasi.

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

- a) perkembangan psikologis anak,
- b) lingkup dan kedalaman materi,
- c) kesinambungan, dan
- e. fungsi satuan pendidikan.



4. Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan

Tabel 6: Kompetensi Lulusan SMP/MTs/SMPLB/ PAKET B

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 dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
KETERAMPILAN	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sesuai dengan yang dipelajari di sekolah atau sumber lain yang sama dengan yang diperoleh dari sekolah.
PENGETAHUAN	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian yang tampak mata.

C. Aktivitas Pembelajaran

Dengan metode ceramah, pematari menyampaikan secara singkat tentang latar belakang kaitan antara pendidikan dan politik, aspek hukum dalam penyelenggaraan pendidikan, dan menyampaikan secara singkat produk-produk hukum yang berkaitan dengan pendidikan (Misalnya, PERMENDIKBUD).Selanjutnya, peserta akan belajar mengidentifikasi berbagai Peraturan Menteri yang terkait dengan SKL, KI, dan KD. Setelah itu peserta akan diminta menafsirkan



Peraturan Menteri tersebut ke dalam materi ajar yang akan disampaikan kepada peserta didik.

D. Latihan soal

Beri tanda silang untuk jawaban yang benar.

1. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang kurikulum SMP adalah PERMENDIKBUD Nomor:
 - a. 56/2014
 - b. 57/2014
 - c. 58/2014
 - d. 59/2014

2. PERMENDIKBUD Nomor 103 tahun 2014 mengatur tentang:
 - a. Profesi guru
 - b. Kurikulum
 - c. Pembelajaran
 - d. Penilaian

3. PERMENDIKBUD Nomor 104 tahun 2014 mengatur tentang:
 - a. Profesi guru
 - b. Kurikulum
 - c. Pembelajaran
 - d. Penilaian

4. Apa yang digunakan guru sebagai acuan dalam mengembangkan standar isi, proses, dan penilaian?
 - a. Standar Kompetensi Lulusan
 - b. Standar Kompetensi Isi
 - c. Kurikulum Berbasis Kompetensi
 - d. Kompetensi Dasar

5. Berikut ini adalah 3 dimensi dalam Standar Kompetensi Lulusan, KECUALI:



- a. Sikap
 - b. Keterampilan
 - c. Pengetahuan
 - d. Moral
6. Tingkat kemampuan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan yang harus dimiliki seorang peserta didik pada setiap tingkat kelas atau program disebut?
- a. Kompetensi Inti
 - b. Kompetensi Dasar
 - c. Kompetensi Lulusan
 - d. Kompetensi Cadangan
7. Jika tujuan pembelajaran dalam suatu RPP menyatakan: “Peserta didik dapat melakukan dribbling melalui setidaknya 3 pemain bertahan dalam permainan bola basket”, maka apa Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) yang diacu oleh guru tersebut?
- a. KI 4, KD 4.4
 - b. KI 3, KD 3.1
 - c. KI 1, KD 1.2
 - d. KI 2, KD 2.4
8. Jika tujuan pembelajaran dalam suatu RPP menyatakan: “Peserta didik dapat melakukan dribbling melalui setidaknya 3 pemain bertahan dalam permainan bola basket”, maka apa Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) yang diacu oleh guru tersebut?
- a. KI 4, KD 4.4
 - b. KI 3, KD 3.1
 - c. KI 1, KD 1.2
 - d. KI 2, KD 2.4
9. Jika tujuan pembelajaran dalam suatu RPP menyatakan: “Peserta didik dapat memperbaiki penampilan pertarungan bayangan setelah mendapatkan masukan dari teman”, maka apa Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) yang diacu oleh guru tersebut?
- a. KI 4, KD 4.4



- b. KI 3, KD 3.1
 - c. KI 1, KD 1.2
 - d. KI 2, KD 2.4
10. Jika tujuan pembelajaran dalam suatu RPP menyatakan: “Peserta didik dapat berkerjasama dengan teman satu tim dalam mendirikan tenda”, maka apa Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) yang diacu oleh guru tersebut?
- a. KI 4, KD 4.4
 - b. KI 3, KD 3.1
 - c. KI 1, KD 1.2
 - d. KI 2, KD 2.4.

E. Rangkuman

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (PERMENDIKBUD) mengatur secara rinci kurikulum dari mulai arah kurikulum, standar capaian dan isi, silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, dan penilaian. Salah satu landasan hukum untuk Kurikulum 2013 tingkat pendidikan SMP adalah PERMENDIKBUD tahun 58 tahun 2014. Peraturan Menteri ini memberi arah pada kerangka dasar kurikulum, struktur kurikulum, silabus, dan pedoman mata pelajaran. Selain itu, ada beberapa Peraturan Menteri yang saling terkait, seperti PERMENDIKBUD Nomor 103 tentang pembelajaran dan Nomor 104 tentang penilaian.

Untuk memahami PERMENDIKBUD No 58 tahun 2014 ini, pengertian Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Kompetensi Isi (KI), dan Kompetensi Dasar (KD) harus diketahui. SKL adalah kriteria mengenai kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Standar Kompetensi Lulusan digunakan sebagai acuan utama pengembangan standar isi, standar proses, standar penilaian pendidikan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, dan standar pembiayaan. Kompetensi Inti adalah tingkat kemampuan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan yang harus dimiliki



seorang peserta didik pada setiap tingkat kelas atau program. Kompetensi inti kelas menjadi unsur pengorganisasi (*organizing elements*) kompetensi dasar, dimana semua kompetensi dasar dan proses pembelajaran dikembangkan untuk mencapai kompetensi yang dinyatakan dalam kompetensi inti.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Soal latihan pada pilihan ganda memberikan informasi sejauh mana Anda menguasai materi pada tataran yang paling rendah: mengingat fakta-fakta. Jika hasil Anda masih di bawah 70% (jawaban benar tidak lebih dari 7), Anda sebaiknya membaca ulang kegiatan pembelajaran ini. Jika Anda sudah mampu menjawab lebih dari 70% tapi belum mencapai 100%, ada baiknya Anda meninjau ulang beberapa materi yang Anda merasa kesulitan sebelum melanjutkan ke kegiatan pembelajaran berikutnya.

Untuk tugas individu, mengerjakan tugas ini akan dapat membantu Anda melihat sejauh mana KI dan KD sudah Anda turunkan dalam pembelajaran Anda. Atau sebaliknya, Anda dapat memetakan, sejauh mana materi Anda merefleksikan amanat PERMENDIKBUD No 59/2014. Jika Anda mendapati materi Anda belum merefleksikan KI dan KD, maka dengan tugas ini Anda memiliki kesempatan untuk melengkapinya.

G. Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. c | 6. a |
| 2. c | 7. b |
| 3. d | 8. b |
| 4. a | 9. a |
| 5. d | 10. d |



EVALUASI

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal di bawah ini!

1. 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
2. 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
3. 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
4. Posisi badan pada renang gaya bebas yang baik adalah.....
 - A. Berdiri/vertikal
 - B. Horisontal
 - C. Tidur
 - D. Jongkok
5. Gerakan kaki pada renang gaya bebas dimulai dari.....



- A. Pengkal paha
 - B. Lutut
 - C. Pergelangan kaki
 - D. Jari-jari
6. Pada renang gaya bebas, pengambilan nafas dilakukan dengan cara.....
- A. Mengangkat kepala ke depan
 - B. Memiringkan kepala
 - C. Membalikan badan
 - D. Alat bantu selang
7. Gerakan kaki pada renang gaya dada menyerupai gerakan binatang.....
- A. Kupu-kupu
 - B. Harimau
 - C. Katak
 - D. Lumba-lumba
8. Gerakan kaki menendang/mendorong ke belakang pada renang gaya dada dilakukan secara.....
- A. Bergantian
 - B. Bebas
 - C. Naik-turun
 - D. Bersama-sama
9. Senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertentu, digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit dinamakan
- A. senam artistik
 - B. senam akrobatik
 - C. *aerobic sport*
 - D. senam trampolin
10. Senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam
- A. senam artistik
 - B. senam akrobatik
 - C. *aerobic sport*
 - D. senam umum



11. Pada waktu badan berguling, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok, merupakan gerakan
- A. guling ke depan
 - B. guling ke belakang
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau
12. Gulingkan badan ke belakang dengan kedua lutut ditekuk rapat, dagu menempel di dada. Pada waktu badan berguling ke belakang kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok
- A. guling ke depan
 - B. guling ke belakang
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau
13. PERMENDIKBUD Nomor 103 tahun 2014 mengatur tentang:
- A. Profesi guru
 - B. Kurikulum
 - C. Pembelajaran
 - D. Penilaian
14. PERMENDIKBUD Nomor 104 tahun 2014 mengatur tentang:
- A. Profesi guru
 - B. Kurikulum
 - C. Pembelajaran
 - D. Penilaian
15. Berikut ini adalah 3 dimensi dalam Standar Kompetensi Lulusan, KECUALI:
- A. Sikap
 - B. Keterampilan
 - C. Pengetahuan
 - D. Moral



16. Senam yang mengandalkan gerakan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran, sementara pesenamnya harus mendarat di tempat-tempat yang sulit disebut.....
- A. senam artistik
 - B. senam akrobatik
 - C. *aerobic sport*
 - D. senam trampolin
17. Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas disebut....
- A. *handstand*
 - B. meroda
 - C. guling lenting
 - D. loncat harimau
18. Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *handstand* adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas. . . .
- A. *lunak*
 - B. kasur empuk
 - C. keras
 - D. tidak berbahaya
19. Latihan meloncat melewati peti lompat sebaiknya didahului dengan latihan meloncat.....
- A. perlahan-lahan di atas peti lompat
 - B. tumpukan box terbuat dari kardus
 - C. rintangan-rintangan kayu
 - D. punggung teman.
20. Jika tujuan pembelajaran dalam suatu RPP menyatakan: “Peserta didik dapat melakukan dribbling melalui setidaknya 3 pemain bertahan dalam permainan bola basket”, maka apa Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) yang diacu oleh guru tersebut?
- A. KI 4, KD 4.4



- B. KI 3, KD 3.1
- C. KI 1, KD 1.2
- D. KI 2, KD 2.4



PENUTUP

Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelompok kompetensi B ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sepuluh modul lainnya dalam Diklat Guru Pembelajar 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.
- Entjang, Indan. (1993). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung : PT. Citra Aditya Bakti.
- Entjang, Indan. (1986). *Pendidikan Kependudukan & Keluarga Berencana*. Bandung : Alumni.
- Forster, Margaret, dan Masters, G. (1996). *Project Assessment Resource Kit*. Camberwell, Melborne: The Australian Council for Educational Research Ltd.
- Forster, Margaret, dan Masters, G. (1998). *Product Assessment Resource Kit*. Camberwell, Melborne: The Australian Council for Educational Research Ltd.
- Forster, Margaret, dan Masters, G. (1999). *Paper and Pen Assessment Resource Kit*. Camberwell, Melborne: 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>
- Ichsan, Muhamad. (1989). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP.
- John, Bryant, M.D. (1971). *Health and The Developing World*. Second Edition.
- Kuntaraf, Jonathan. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Percetakan Advent Indonesia.
- Kurnia, Dedeng. (2007). *Cara Praktis Belajar Renang Modern*. Jakarta : Prakarsa Belia.
- Lepra. Medicastore.com/penyakit/92/Lepra.html. 22 Juli 2009



- 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 N0. 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.