

MATA KULIAH : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

NO. PROGRAM : PJK.04.C.10.99

TOPIK : PENGERTIAN DAN SEJARAH SENAM

POKOK BAHASAN : PENGERTIAN DAN SEJARAH SENAM

SUB POKOK BAHASAN : 1. PENGERTIAN SENAM

2. SEJARAH PERKEMBANGAN SENAM

PNUNJANG MODUL: MATERI POKOK PENJASKES D2 PGSD UT MODUL 3

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU):

Peserta memahami pengertian dan sejarah senam

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK):

Peserta dapat :

1. menjelaskan pengertian senam dengan benar
2. menjelaskan sejarah senam dengan benar

C. PETUNJUK BELAJAR :

Agar dapat menjelaskan pengertian dan sejarah perkembangan senam, maka anda perlu mempelajari macam-macam senam dan memahami gerakan-gerakan setiap senam, serta sejarah olahraga secara umum. Untuk memperjelas, jangan lupa dengarkan pula program siaran radio pendidikan (SRP) No.PJK.04.R.10.99 dengan judul **“Pengertian dan sejarah senam ”**

D. MATERI (MATERI SRP NO. PJK.04.R.10.99 “Pengertian dan sejarah senam ”)

Pengantar

Agar dapat menjelaskan pengertian dan sejarah perkembangan senam, ada dua hal yang perlu anda kuasai. Pertama anda perlu menguasai bentuk-bentuk dan macam-macam gerakan senam, dan kedua anda perlu menguasai sejarah olahraga secara umum. Setelah dua hal tersebut dapat dikuasai, maka akan mempermudah dalam mempelajari materi tersebut. Berikut tentang pengertian dan sejarah senam.

1. PENGERTIAN SENAM (Materi SRP No. PJK.04.R.10.99)

Dalam bahasa Inggris, senam disebut “Gymnastic” yang berasal dari kata “gymnos”, bahasa Greka (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan senam di ruang khusus yang disebut “Gymnasium” atau “Gymnasion”. Tujuannya untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani, cara melakukan sambil berpakaian minim atau telanjang. Maksudnya agar dapat bergerak dengan leluasa, namun yang melakukan senam ini hanya kaum pria.

Ciri-ciri dan kaidah senam adalah sebagai berikut :

- a. Gerakan senam latihannya selalu dapat direncanakan, dipilih, dan diciptakan oleh guru, pelatih, bahkan oleh pelaku sendiri.
- b. Gerakan senam terpilih harus disusun secara sistematis.
- c. Penyusunan pemilihan gerakan harus sesuai dengan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan tujuan atau kebutuhan pelaku.

Dengan ciri dan kaidah tersebut, maka senam dapat dibatasi sebagai berikut : “senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan si penyusun”. Dengan batasan tersebut, maka setiap guru atau pelatih olahraga dapat menentukan tujuan, memilih, dan menyusun latihannya sendiri sesuai dengan kebutuhan atau tujuan untuk apa. Mungkin untuk kesegaran jasmani, keindahan tubuh, prestasi, penyembuhan, pembentukan, dan sebagainya.

2. SEJARAH PERKEMBANGAN SENAM (Materi SRP No. PJK.04.R.10.99)

Sejarah perkembangan senam erat sekali hubungannya dengan perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga. Sejarah perkembangan senam dan pendidikan jasmani maupun olahraga merupakan evolusi yang dipengaruhi oleh tuntutan dan keadaan zaman.

Senam Pada Zaman Kuno

a. Zaman Mesir (2000 s.M.)

Berdasarkan penemuan dan peninggalan berupa tulisan-tulisan, gambar-gambar, relief, dan mosaics. Bangsa Mesir menggemari senam yang latihannya berbentuk senam lantai seperti tumbling

b. Zaman Yunani Kuno (1000 – 800 s.M)

Orang Yunani membentuk tujuan pendidikannya adalah keutamaan individu, dengan mengembangkan motto “Men of Action” dan “Men of Wisdom” yang berarti ”orang yang terampil” dan “ orang yang bijaksana”. Senam pada masa itu bersifat informal dan dikaitkan dengan upacara keagamaan.

c. Zaman Sparta (800 – 700 s.M.)

Anak-anak dilatih senam secara intensif oleh pelatih yang disebut *paedonomus*, dengan bentuk latihan dansa dan tarian. Salah satu latihan yang disebut “Pyrrhic” yang dilakukan anak-anak tenjang memegang senjata, jadi tarian dalam bentuk perang.

d. Zaman Athena Awal (700 – 400 s.M.)

Pendidikan jasmani di Athena berbeda dengan di Sparta, bangsa Athena memadukan “Men of Action” dan “Men of Wisdom”. Mereka mendidik pemuda dengan penekanan pada musik dan senam. Senam dilakukan di Palestra, yaitu suatu sekolah pendidikan jasmani.

e. Zaman Athena Akhir (400 – 300 s.M.)

Sukses perang Prusia menunjang zaman keemasan Athena, tetapi

membawa kemunduran pendidikan jasmaninya. “Satisfy the men” menjadi slogan yang populer, dan “Men of Wisdom” menjadi mode dalam pendidikan. Hal ini menyebabkan degenerasi dalam senam. Palestra berubah menjadi pusat atlet profesional dengan pelatihnya. Seanam medis telah diciptakan untuk perawatan atlet profesional yang cedera setelah bertanding. Mewajibkan setiap warga yang berumur 18 – 21 tahun untuk sekolah latihan wajib selama dua tahun untuk taktik militer dan senam.

f. Romawi Awal (300 – 146 s.M.)

Anak biasanya dibawa ke “Campus Martius”, sekolah terbuka untuk latihan jasmani dan keterampilan perang melalui senam dan latihan lainnya.

g. Zaman Romawi Akhir (146 s.M. – 395 M)

Bagaimanapun kecondongannya scolastic dan sedikit tekannya pada kegiatan senam, dan mengurangi latihan jasmani. Senam pada zaman Yunani dan Romawi disebut senam klasik, namun dengan runtuhnya peradaban Yunani dan Romawi senam klasik menghilang, dan dalam abad pertengahan senam dan olahraga harus ditinggalkan.

h. Zaman Cina (200 s.M.)

Orang Cina menggunakan satu seri latihan yang bersifat kolektif ringan yang disebut “Cong fu” suatu kesamaan dengan senam Swedia dari Ling.

Abad Pertengahan dan Permulaan Zaman Modern (476 – 1500 M)

Abad pertengahan bagi pendidikan jasmani merupakan masa gelap yang telah menenggelamkan juga senam yang formal. Memang ada indikasi latihan senam pada tahun 100 – 150 M. Latihan senam yang dilakukan berupa senam dengan baju perang, selanjutnya latihan senam dilarang.

a. Zaman Renaissance/(Kebangkitan (1500 – 1700 M)

Ini merupakan gerakan pembaharuan kemanusiaan yang menekankan pada

perkembangan manusia secara utuh. Pemuka pembaharu adalah *Vittorio da Filire*, dalam kurikulumnya ada sistem senam yang dibuat untuk kesegaran jasmani penduduk yang bukan tentara. Permulaannya di Italia.

b. Moralisme

Pembaharunya adalah Martin Luther dan Ulrich Zwingli mereka memperjuangkan masuknya senam yang terbatas dalam kurikulum pendidikan. Pemuka lain seperti Vegio, Silvio, dan Cardinal Sadoletti (1477 – 1547) mereka menghendaki senam diajarkan di sekolah bersama dengan musik. Ini sebagai aliran permulaan senam sekolah.

c. Empirisme (John Lock)

Kesehatan didapat dari senam, namun pandangannya bahwa jasmani lebih rendah dari pada jiwa.

d. Rasionalisme (Herbart)

Aliran ini tidak menerima senam dan pendidikan jasmani, karena tidak akan membantu dalam mendapatkan pengetahuan. Di Perancis tidak ada pendidikan jasmani, tetapi yang ada hanya pendidikan para Ksatria.

Abad ke-18 Abad Kebangkitan Senam (1776 – 1811 M)

Abad ke-18 disebut “abad penerangan” yang menandai lahirnya kembali pendidikan jasmani ke dalam kurikulum pendidikan.

a. Jean Jacques Rousseau (1713 – 1778 M)

Usahnya menekankan pentingnya pendidikan jasmani termasuk senam dalam mendidik kepribadian.

b. Johann Bernhard Basedow (1723 – 1790 M)

Beliau menetapkan hari sekolah yang terdiri atas lima jam untuk belajar, tiga jam untuk pendidikan jasmani termasuk senam, dan dua jam untuk keterampilan tangan.

c. Gust Muths (759 – 1839 M)

Tokoh ini mementingkan kesehatan total dengan melakukan salah satunya

pendidikan jasmani dari pada pelajaran yang banyak membaca buku. Juga menerbitkan buku dengan judul “Senam untuk pemuda” yang berisi program latihan : menyuruk, memanjat tali, latihan keseimbangan, dan latihan titian berayun. Di atas juga menciptakan senam sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kualitas dan sifat-sifat jasmaniah, seperti: kesehatan jasmani, keuletan, kekuatan, keterampilan, kemauan kerja, ketajaman panca indera, keserasian tubuh, kegembiraan, kejantanan, keberania/kesiapan, aktivitas jiwa, kemampuan berfikir, dan budi pekerti. Deklamasi dan membaca keras termasuk latihan pernafasan dan latihan organ bicara.

d. Pestalozzi (1746 – 1827 M)

Beliau adalah bapak senam elementer. Latihan-latihan yang diciptakannya erat kaitannya dengan gerakan-gerakan free calisthenic sekarang ini.

Zaman Modern di Eropa

a. Denmark

Di Denmark terkenal para tokohnya antara lain : Franz Nachtegall (1777 – 1847 M) sebagai pengaruh senam di sekolah karena sangat membantu dalam pertumbuhan secara keseluruhan. Tahun 1804 Frederick VI mendirikan senam militer dan menunjuk Franz Nachtegall sebagai pelatih pertama. Niel Bukh pada tahun 1880 –1950 M mengaku sebagai guru senam kontemporer, mengembangkan senam primitif atau fundamental, serta menggunakan alat jangjang dan peti lompat.

b. Swedia

Per Hendrick Ling (1776 – 1839 M) seorang pengelana ahli puisi menjadi pahlawan perkembangan senam di Swedia. Ia berusaha memadukan tiga sistem senam untuk mendapatkan dasar umum: senam fisiologi atau senam paedagogisnya menuju pengelompokan berbagai organisme, senam militer bertujuan mempersatukan tubuh manusia dan senjata yang

hubungan dengan aksi lawan, dan senam tubuh yang telah hilang disebabkan keadaan yang abnormal. Yang berharga dari Ling adalah usahanya memperkenalkan pendekatan ilmiah terhadap pendidikan jasmani. Pada tahun 1820 – 1886 M dilanjutkan oleh putranya yang bernama Hjalmar Frederick Ling.

c. Jerman

Fredirich Ludwig Jahn (1778 - 1852 M) seorang guru dari Prusia mempunyai motto yaitu : bebas dalam semangat, kuat jasmani, gembira, inteligen, dan percaya diri. Menerbitkan buku berjudul “Die Deutsche Turnkunst” yang berarti senam Jerman yang berisi jalan, lari, lompat, lompat melalui alat, latihan pada kuda berbaring, berkelai, bermain, latihan perorangan, dan berpasangan. Juga mendirikan tempat latihan untuk berlatih jasmani/olahraga dengan nama “Turnplats”, dan organisasi senam dengan nama “Turverein”. Selanjutnya tokoh yang lain yaitu Adolf Spiess (1810 – 1858 M) sebagai guru di Swiss Spiedd menemukan ide barunya untuk anak-anak usia 6 – 16 tahun, dengan latihannya terdiri atas: baris berbaris, latihan bebas, berayun, tali, lompat, double lompat rusa, menggantung, mendorong, dan menari. Dia sukses dalam memasukkan senam ke sekolah di Jerman.

d. Ceko

Tujuan senam di Ceko sama dengan di Jerman, yaitu nasionalisme. Pesenam-pesenam di Ceko mendirikan organisasi *sokol* (elang). Idennya adalah kebebasan, persamaan, persaudaraan, dan cinta tanah air.

Senam pada Abad ke-20

a. Aliran Senam Irama

Dengan tokohnya antara lain Dalcroze (1865 – 1950), Bode, Delsarte. Mereka mengembangkan senam dengan iringan musik.

b. Aliran Media Estetis

Ny. Mensendick belajar dari Ny. Stebbin tentang keindahan gerak bagi wanita yang harus diutamakan. Menurut pendapatnya bahwa sport terlalu berat dan hanya melatih sebagian tubuh, seni tari terlalu terikat pada irama, wanita modern tidak tertarik pada senam yang hanya melatih gerak mengabaikan keindahan.

c. Pembaharuan dalam musik

Datangnya senam irama merupakan reaksi terhadap rasionalisme, karena ia datang untuk kebebasan. Penerus Bode adalah Medau, kemudian mendirikan sekolah untuk pembentukan gerak di Berlin 1929. Syarat gerak yang baik adalah gerak keseluruhan dan berirama. Medau memperkenalkan alat untuk senam irama yaitu simapi, gada, dan bola, yang bermanfaat untuk mengalihkan agar gerakan menjadi rileks.

Tokoh yang lain Cesar. Ia menggunakan latihan peregangan dan latihan koordinasi dalam latihan pendahuluan.

Senam di Indonesia

a. Zaman Penjajahan Belanda

Tahun 1912 ada senam dengan menggunakan sistem Jerman, dan tahun 1916 sistem Swedia diperkenalkan, kemudian dibuka kursus senam Swedia di Malang tahun 1918.

b. Zaman Penjajahan Jepang

Senam pada zaman penjajahan Jepang namanya “taiso” yaitu semacam senam pagi yang dilakukan secara massal dalam satu komando, dan dilakukan secara disiplin serta keras. Taiso ini menggunakan sistem Swedia. Taiso memberi semangat rakyat Indonesia untuk merdeka.

c. Zaman Kemerdekaan

Setelah merdeka taizo tidak digunakan lagi, namun diganti dengan senam sistem Austria. Ini berlaku sampai kemudian terjadi perubahan pada tahun 1964.

E. PELATIHAN

Diskusikan kembali dengan teman anda mengenai pengertian senam dan sejarah perkembangan senam !

F. TES

Pilih satu jawaban yang benar dengan memberi silang pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Istilah “Gymnastic” adalah sama dengan senam, istilah tersebut berasal dari istilah
 - a. Inggris
 - b. Jerman
 - c. Yunani
 - d. Amerika Serikat
2. Motto orang Yunani kuno dalam hubungannya dengan sejarah perkembangan senam adalah
 - a. “Men of Reaction” dan “Men of Wisdom”
 - b. “Men of Action” dan “Men of Wisdom”
 - c. “Men of Action” dan “Men of Reaction”
 - d. “Men of Action”

3. Tokoh sejarah dari Swedia yang paling berharga, yaitu mengadakan pendekatan ilmiah dalam pendidikan jasmani adalah
 - a. Hjalmar Frederick Ling
 - b. Fredirich Ludwig Jahn
 - c. Per Frederick Ling
 - d. Franz Nachtegall
4. Tokoh aliran senam irama adalah sebagai berikut, kecuali
 - a. Dalcroze
 - b. Bode
 - c. Delsarte
 - d. Niel Bukh
5. Senam di Indonesia zaman sekarang cenderung menggunakan senam sistem
 - a. Swedia
 - b. Jerman
 - c. Austria
 - d. Yunani

G. KATA KUNCI

1. Pengertian senam
Batasan istilah senam secara empirik
2. Sejarah perkembangan senam
Riwayat perkembangan senam dari zaman kuno hingga sekarang atau zaman modern.

H. SUMBER PUSTAKA

Tim Pengembang PGSD. (1999). *Pengertian dan Sejarah Senam*. Jakarta : Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD – Dirjen Dikti Depdikbud.

K. Mahmudi Sholeh. (1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

I. KUNCI TES :

1. a Inggris
2. b “Men of Action” dan “Men of Wisdom”
3. c Per Frederick Ling
4. d Niel Bukh
5. c Austria

MATA KULIAH : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
NO. PROGRAM : PJK.04.C.12.99
TOPIK : KOMPONEN KESEGERAN JASMANI YANG TERDAPAT DALAM SENAM
POKOK BAHASAN : FUNGSI SENAM TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SUB POKOK BAHASAN : 1. LATIHAN KEKUATAN
2. LATIHAN DAYA TAHAN
3. LATIHAN KELENTUKAN
4. RELAKSASI
PENUNJANG MODUL : MATERI POKOK PENJASKES D2 PGSD UT
MODUL 3

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU):

Peserta memiliki keterampilan senam untuk kebugaran jasmani

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK):

Peserta dapat :

1. melakukan senam untuk latihan kekuatan secara benar
2. melakukan senam untuk daya tahan secara benar
3. melakukan senam untuk kelentukan secara benar
4. melakukan senam untuk relaksasi secara benar

C. PETUNJUK BELAJAR :

Agar dapat memiliki keterampilan dalam senam untuk kebugaran jasmani, maka anda perlu memiliki pengetahuan tentang prinsip-prinsip olahraga kebugaran jasmani yang benar, maka baca atau pelajari buku tentang olahraga kebugaran jasmani lebih dahulu. Untuk memperjelas, jangan lupa dengarkan pula program siaran radio pendidikan (SRP) No.PJK.04.R.12.99 dengan judul “**Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam senam**”

D. MATERI (MATERI SRP NO. PJK.04.R.11.99 “Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam senam”)

Pengantar

Agar dapat mengetahui dan melakukan senam untuk kesegaran jasmani dengan baik dan benar, maka anda perlu memiliki pengetahuan tentang olahraga kesegaran jasmani yang benar. Untuk itu baca dan pelajari lebih dahulu prinsip-prinsip olahraga kesegaran jasmani yang benar. Berikut ini latihan senam apa dan bagaimana yang dapat digunakan untuk kesegaran jasmani itu.

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terdapat dalam senam (Materi SRP No. PJK.04.R.12.99)

Kesegaran jasmani pada hakikatnya bukan sesuatu keadaan yang berdiri sendiri, melainkan lebih merupakan perpaduan antara beberapa komponen. Ada empat komponen dasar yang mutlak diperlukan dalam memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani serta sikap tubuh yang baik, yaitu kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, dan relaksasi. Keempat komponen tersebut dapat dilakukan dalam olahraga senam.

1. Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan unsur fisik yang penting dalam menyelesaikan tugas-tugas fisik yang memerlukan tenaga. Kekuatan adalah kemampuan mengerahkan tenaga dalam melawan beban atau tahanan. Untuk membentuk kekuatan otot dengan melakukan latihan-latihan yang teratur dan berkesinambungan. Contoh latihan senam yang berfungsi untuk melatih kekuatan adalah push-up, sit-up, back-up, dan sebagainya.

2. Kelentukan

Kelentukan merupakan derajat kemampuan gerak pada berbagai atau beberapa persendian, seperti gerakan melipat siku hanya satu persendian engsel saja. Namun seperti membungkuk, merupakan kerja dari sejumlah persendian yaitu tulang-tulang leher, punggung, dan pinggang. Kelentukan merupakan syarat mutlak untuk mengerahkan kekuatan dengan derajat kemungkinan gerak penuh

secara efisien. Kurangnya kelentukan disebabkan karena otot-otot yang kaku atau tidak seimbang antara kekuatan dan tegangnya, sehingga dapat menyebabkan gerak tidak efisien serta sikap yang jelek. Kemungkinan gerak persendian mempunyai batas-batas tertentu tergantung pada faktor-faktor konstruksi sendi, kondisi otot dan ligamen, umur, jenis kelamin, serta latihan-latihan atau aktivitas. Kelentukan dapat dikembangkan dengan latihan senam secara teratur dengan menambah beban atau tekanan secara bertahap.

3. Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan secara jasmaniah seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dalam waktu yang cukup lama, sesudahnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dalam arti dapat pulih kembali dalam waktu relatif tidak lama. Daya tahan ini merupakan kemampuan menunda kelelahan yang akan menyertai kerja fisik. Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu :

a. Daya tahan otot

Adalah daya tahan lokal pada otot yang bekerja untuk sesuatu kegiatan. Daya tahan otot tergantung pada dua hal yaitu kekuatan otot dan pengerahan (suplai) darah terhadap kelompok-kelompok otot tersebut. Otot-otot yang mempunyai kekuatan yang lebih besar akan mempunyai daya tahan yang lebih besar juga. Dengan kata lain otot yang lebih kuat kerjanya lebih efisien dan kelelahan dapat dikurangi. Sebagai contoh orang yang mempunyai otot lengan yang kuat, maka akan dapat mampu melakukan push-up yang lebih lama dibanding dengan orang yang mempunyai otot yang lemah.

b. Daya tahan cardiovasculer respiratori

Daya tahan ini menyangkut kemampuan tubuh untuk mengerahkan daerah yang mengandung oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh yang aktif, serta menyangkut sisa-sisa metabolisme ke alat-alat pengeluarannya. Itu semua berhubungan dengan kekuatan dan tonus (tegangan) jantung, kerja paru-paru, peredaran darah dan metabolisme cadangan energi dalam menghadapi

tekanan, yaitu latihan jasmani dan kerja.

Jantung merupakan otot seperti otot-otot yang lain, jika terlatih menjadi lebih kuat dan akibatnya dapat memompa darah lebih banyak, dengan demikian, maka denyut nadi lebih tenang. Jantung yang lebih kuat akan lebih cepat bereaksi terhadap kegiatan jasmani yang meningkat, selain itu juga akan lebih cepat menurun ke arah normal denyutannya.

Latihan daya tahan cardiovasculer respiratori selain memperkuat jantung yang berarti melancarkan peredaran darah, juga mempengaruhi kapasitas vital, yaitu jumlah oksigen yang dapat diambil oleh paru-paru pada saat bernafas, sehingga tarikan nafas pada saat istirahat tidak dalam. Latihan daya tahan ini dapat dilatih pada senam aerobik khususnya, dan senam-senam yang dilakukan dalam waktu relatif lama tanpa diselingi istirahat apad tengah-tengah latihan.

4. Relaksasi

Relaksasi sebenarnya bersifat jasmaniah dan rokhaniah. Secara jasmaniah relaksasi merupakan kemampuan melepaskan ketegangan yang berlebihan pada syaraf dan otot. Ketegangan yang berlebihan tersebut, dalam senam dapat dihilangkan dapat dilakukan dengan peregangan-peregangan otot, pelepasan, dan pengambilan nafas yang dalam.

E. PELATIHAN

Berikan contoh-contoh bentuk latihan yang mengandung komponen-komponen fisik seperti: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler respirasi, kelentukan, dan relaksasi !

F. TES

Pilih satu jawaban yang benar dengan memberi silang pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Unsur-unsur fisik yang penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah, kecuali
 - a. ketepatan
 - b. kekuatan
 - c. kelentukan
 - d. daya tahan
2. Kemampuan mengerahkan tenaga untuk melawan beban atau tahanan adalah .
 - a. kelentukan
 - b. daya tahan
 - c. kekuatan
 - d. koordinasi
3. Kelentukan sangat dipengaruhi oleh beberapa unsur, kecuali
 - a. umur
 - b. latihan
 - c. kondisi otot
 - d. kekuatan otot
4. Untuk melatih daya tahan otot lengan adalah dengan latihan yang cukup lama.
 - a. sit-up
 - b. push-up
 - c. back-up
 - d. skiping

5. Untuk melatih daya tahan cardiovasculer respirasi adalah dengan latihan senam
 - a. irama
 - b. lantai
 - c. pembentukan
 - d. aerobik

G. KATA KUNCI

1. Kekuatan otot
Kekuatan otot dalam senam untuk menunjang kesegaran jasmani
2. Kelentukan
Keluwesan dalam senam untuk menunjang kesegaran jasmani
3. Daya tahan
Daya tahan otot dan daya tahan cardiovasculer dalam senam untuk menunjang kesegaran jasmani
4. Relaksasi
Bentuk latihan untuk mengendurkan ketegangan otot dalam menunjang kesegaran jasmani

H. SUMBER PUSTAKA

Tim Pengembang PGSD. (1999). *Senam Irama*. Jakarta : Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD – Dirjen Dikti Depdikbud.
Depdikbud. (1992/1993). *Pedoman Pengajaran Senam di SD*. Jakarta: Depdikbud Dijen Dikdasmen Bagian Proyek Penyediaan Peralatan Olahraga Untuk SD Kecil.

I. KUNCI TES :

1. a ketepatan
2. c kekuatan
3. d kekuatan otot
4. b push-up
5. d aerobik

MATA KULIAH : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
NO. PROGRAM : PJK.04.C.11.99
TOPIK : SENAM IRAMA
POKOK BAHASAN : SENAM IRAMA
SUB POKOK BAHASAN : 1. MACAM-MACAM LANGKAH
2. IRAMA AYUNAN LENGAN
3. IRAMA LOMPAT
4. SENAM IRAMA DENGAN ALAT
PENUNJANG MODUL : MATERI POKOK PENJASKES D2 PGSD UT
MODUL 3

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU):

Peserta memiliki keterampilan dalam senam irama

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK):

Peserta dapat :

1. melakukan sikap dan gerak berirama dengan macam langkah secara benar
2. melakukan sikap dan gerak ayunan lengan dengan benar
3. melakukan sikap dan gerak irama lompat dengan benar
4. melakukan sikap dan gerak senam irama dengan alat secara benar

C. PETUNJUK BELAJAR :

Agar dapat memiliki keterampilan dalam senam irama, maka anda perlu memiliki keluwesan otot yang baik, serta memahami jenis-jenis musik secara baik. Untuk memperjelas, jangan lupa dengarkan pula program siaran radio pendidikan (SRP) No.PJK.04.R.11.99 dengan judul “**Senam Irama**”

D. MATERI (MATERI SRP NO. PJK.04.R.11.99 “Senam Irama”)

Pengantar

Agar dapat melakukan senam irama dengan baik dan benar, maka anda perlu memiliki keluwesan otot dan memahami jenis-jenis musik secara baik. Dalam senam irama keluwesan otot sangat menentukan, selain unsur fisik yang lain, seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Berikut apa dan bagaimana senam irama itu.

Senam Irama

Senam irama menurut perkembangannya ada tiga aliran, yaitu yang berasal dari sandiwara, dari seni musik, dan dari seni tari (balet). Senam irama dari sandiwara dipelopori oleh Delsarte tahun 1811-1871, senam irama yang dari seni musik dipelopori oleh Jacques Dacrose, dan senam irama dari seni tari dipelopori oleh Rudolf Laban tahun 1879-1958.

Prinsip gerakan senam irama ditentukan oleh irama, kelentukan tubuh dalam gerakan, dan kontinuitas gerakan. Irama lebih banyak dikenal semasa sekolah, misalnya irama $2/3$, $3/4$, $4/4$, sedang kelentukan ditentukan oleh latihan, dan kontinuitas gerakan diperoleh dari rangkaian gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan.

1. Macam-macam langkah (Materi SRP No.:PJK.04.R.11.99)

- a. Langkah biasa (looppas)

Gambar

2-15

Gunakan irama 2/4 (d d), 3/4 (d d d), 4/4 (d d d d) diambil sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan lepas di samping badan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan dengan meletakkan tumit di depan telapak kaki kiri lalu baru ujung jari kaki yang berakhir. Bilangan “dua” ganti langkah kaki kiri. Ingat dalam melangkah, lutut harus mengeper, tumit dijatuhkan.

b. Langkah rapat (bijtrekpas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, bilangan “dua” kaki kanan melangkah dan letakkan telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri, lutut mengeper. Berikutnya ganti kaki kanan melangkah, kiri rapat ngeper. Lebih tepat gunakan irama 3/4 (d d d) dan 4/4 (d d d d).

Gambar

c. Langkah kesetimbangan (balanpas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, dan bilangan “ dua” kaki kanan menyusul dan sebelum kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat, tetapi tidak ada saat berhenti. Irama 3/4 (d d d) dan 4/4 (d d d d).

Gambar

d. Langkah depan (galoppas)

Syaratnya langkah sebelumnya harus sudah lancar. Sikap tegak kaki kanan. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kanan, hitungan “dua” kaki kiri menyusul dan bersama-sama kakinya kanan melangkah lagi. Selanjutnya langkahkan kaki kiri disusul langkah kaki kanan, kemudian langkah kaki kiri lagi. Irama $3/4$ (d d d) atau $4/4$ (d d d d).

Gambar

e. Langkah tiga (wallspas)

Langkah ini harus menggunakan irama $3/4$ (d d d). Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kanan lebar ke depan (selebar langkah normal), hitungan “dua” langkahkan kaki setengah langkah dan angkat tumit, bilangan “tiga” langkahkan kaki kanan setengah langkah dan angkat, selanjutnya ganti mulai dari kaki kiri. Lutut jangan ditekuk dan pandangan ke depan.

Gambar

f. Langkah silang (Kruispas)

Sikap tegak anjur kiri. Pada hitungan “satu” silangkan kaki kiri di depan kaki depan, hitungan “dua” kaki kanan langkahkan ke samping kanan. Irama 2/4 (d d).

Gambar

g. Langkah samping (zijpas)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan, hitungan “dua” langkahkan kaki kiri rapatkan kaki kanan (langkah rapat – samping rapat). Irama 2/4 (d d).

Gambar

h. Langkah ganti (Wisselpas)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan, hitungan “dua” tepat saat mengucapkan “du” putar kaki kiri bersama-sama dengan “a” letakkan kaki kiri dan langkahkan kaki kanan ke depan dengan cepat. Langkah berikutnya dengan kaki kiri. Irama 4/4 (d d d d) atau 2/4 (d d).

Gambar

i. Langkah lingkar (Huppelpas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, hitungan “dua” angkat kaki kanan hingga sikap paha kurang lebih 90 derajat, dan hitungan “tiga” letakkan kaki kanan, serta hitungan “empat” angkat kaki kiri hingga sikap paha 90 derajat (kiri – kanan – kanan – kiri). Irama 4/4 (d d d d) atau 2/4 (d d).

Gambar

j. Langkah pantul (kaatpas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, kaki kanan angkat, hitungan “dua” letakkan kaki kanan ke tempat semula, angkat kaki kiri. Latihlah mulai dari kaki kanan pula. Langkah pantul ini dapat dikerjakan ke samping dan samping ke samping silang. Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada hitungan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan kaki kiri, angkat. Irama 4/4 (d d d d).

Variasi I : depan – belakang – kiri – kanan

Variasi II : depan – belakang – samping – silang

Gambar

k. Langkah silang lingkaran (schaatsenrijderpas)

Sikap tegak langkahkan kaki kiri. Pada hitungan “satu” angkat kaki kiri, tekuk pada paha silangkan paha kiri di depan kaki kanan, hitungan “dua” letakkan kaki kiri, hitungan “tiga” dan “empat” ganti kaki kanan. Irama 2/4 atau 4/4.

Gambar

l. Langkah putar silang (draipas)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada hitungan “satu” angkat dan langkahkan kaki kiri ke samping kaki kiri, hitungan “dua” putar badan 180 derajat ke kiri

dan langkahkan kaki kanan, hingga menghadap arah sebaliknya. Hitungan “tiga” putaran dilanjutkan, angkat kaki kiri dengan putaran melalui belakang kaki kiri diletakkan di samping kaki kanan, kembali ke hadap semula. Jika mulai dengan tegak anjur, maka pada hitungan “satu” kaki kiri tinggal memegang mengangkat pada “sepakbola” dan diletakkan lagi pada “tu” (angkat – putar – samping – belakang).

Jika dimulai dengan tegak langkah, maka pada hitungan “satu” langkahkan kaki kiri ke samping kiri (langkah – putar samping – kangkang). Latihan ini membutuhkan keterampilan dan kecekatan. Untuk melatih pertama kali, maka gunakan irama 3/4 lambat, 4/4 sedang, dan setelah lancar mengerjakan gunakan irama 3/4 cepat. Untuk mengimbangi gerakan supaya tidak kaku, dapat disertai ayunan lengan. Untuk memudahkan putaran, jalankan dengan mengangkat tumit waktu berputar, badan tegak pandangan ke depan. Draipas dilakukan ke kiri dan ke kanan. Setelah dikuasai dapat dilanjutkan dengan latihan loncat, kombinasi langkah, variasi langkah, dan variasi loncat.

Macam-macam latihan loncat sebagai berikut :

- a. loncat biasa (loopsprong)
- b. loncat rapat (bijtreksprong)
- c. loncat depan (galopsprong)
- d. loncat silang (kruissprong)
- e. loncat samping (zijsprong)
- f. loncat ganti (wissel sprong)
- g. loncat lingkar (huppelsprong)
- h. loncat pantul (kaatsprong)
- i. loncat gembira (frenghdesprong)
- j. loncat ayun (swingingsprong)
- k. loncat putar silang (draisprong)

- l. loncat sepak (schiten sprong)
- m. skiping step
- n. haken an beven (tumit dan ujung kaki)

Pada latihan loncat umumnya menggunakan irama 4/4 dan 2/4.

2. Irama ayunan lengan dan lompat

- a. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan
Hitungan “satu” ayun lengan ke belakang, hitungan “dua” ayun kembali ke depan, hitungan “tiga” dan “empat” putar kedua lengan melalui bawah di samping badan. Hitungan “lima”, “enam”, “tujuh”, dan “delapan”, latihan yang sama dengan arah kebalikan. Ingat, lutut selalu ngeper.

Gambar

- b. Sikap permulaan anjur kaki, ke samping kiri kedua lengan rentangkan
Hitungan “satu” ayun kedua lengan silang di depan badan, hitungan “dua” ayun lengan kembali, hitungan “tiga” ayun kedua lengan silang di belakang badan, dan hitungan “empat” ayun lengan kembali. Ingat pindahkan berat badan. Hitungan “lima” dan “enam” ulang “satu” dan “dua”, hitungan “tujuh” dan “delapan” ulang “tiga” dan “empat”.

Gambar

- c. Sikap permulaan anjur kaki kiri ke samping kiri kedua lengan rentangkan ke samping

Gambar

11-15

Hitungan “satu” ayun kedua lengan silang di depan badan, hitungan “dua” ayun kembali, hitungan “tiga” dan “empat”, putar kedua lengan di depan badan melalui bawah, berakhir kedua lengan silang di depan badan. Hitungan “lima” ayun kedua lengan ke samping, hitungan “enam” ayun kembali, hitungan “tujuh” dan “delapan” putar kedua lengan ke luar (ke samping). Ingat pindahkan berat badan. Irama 4/4 dan 3/4.

- d. Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di depan dada
Hitungan “satu” langkahkan kaki kiri silang ke kanan kedua lengan terentang, pandangan ke tangan kiri, hitungan “dua” kembali sikap semula, hitungan “tiga” langkahkan kaki kanan silang ke kiri kedua lengan terentang pandangan ke tangan kanan, dan hitungan “empat” kembali ke sikap semula. Ingat langkahkan kaki dengan ujung kaki dulu dan ngeper. Irama 4/4 atau 2/4.

Gambar

3. Senam irama dengan alat

Alat-alat yang digunakan dalam senam irama adalah sebagai berikut :

- a. Bola (balls)

Bola terbuat dari karet atau plastik, dan untuk kompetisi berat bola 400 gram dengan lingkarannya 18 – 20 cm.

b. Tali (ropes)

Tali terbuat dari bahan yang halus dan tidak ada tempat untuk pegangan khusus, serta panjangnya disesuaikan dengan tinggi pesenam sendiri.

c. Simpai (hoops)

Boleh dibuat dari kayu atau plastik dengan diameter 80 – 90 cm dan beratnya tidak boleh lebih dari 300 gram.

d. Pita (ribbons)

Terbuat dari bahan yang halus seperti kain saten. Panjang pita 6 meter tidak termasuk tongkat, berat pita dan tongkat 35 gram, dan tongkat terbuat dari kayu/bambu yang panjangnya 50 – 60 cm.

e. Gada (clubs)

Terbuat dari kayu atau plastik, panjangnya 40 –50 cm dan beratnya 150 gram.

E. PELATIHAN

Cobalah anda menyusun latihan gerakan senam irama dengan alat tongkat, kemudian anda praktekkkan sendiri dengan dikoreksi temanmu !

F. TES

Pilih satu jawaban yang benar dengan memberi silang pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Prinsip gerakan senam irama ditentukan oleh
 - a. kekuatan tubuh
 - b. kecepatan
 - c. kelentukan
 - d. ketepatan

2. Langkah biasa disebut juga
 - a. looppas
 - b. balanspas
 - c. bijtrekpas
 - d. galoppas
3. Loncat putar silang istilah lainnya adalah....
 - a. loopsprong
 - b. galopsprong
 - c. draisprong
 - d. wissel sprong
4. Dalam latihan langkah depan seharusnya menggunakan irama ...
 - a. 2/4 atau 4/4
 - b. 3/4 atau 4/4
 - c. 2/4 atau 3/4
 - d. 3/4
5. Lingkaran bola yang digunakan untuk senam irama adalah
 - a. 16 – 18 cm
 - b. 17 – 18 cm
 - c. 18 – 19 cm
 - d. 18 – 20 cm

G. KATA KUNCI

1. Macam-macam langkah
Langkah-langkah yang biasa dilakukan dalam senam irama
2. Irama ayunan lengan
Irama yang digunakan dalam latihan ayunan lengan
3. Irama lompat
Irama yang digunakan dalam latihan lompat

4. Senam irama dengan alat

Senam irama yang latihannya sudah menggunakan alat seperti bola, simpai, gada, tali, pita, dan sebagainya.

H. SUMBER PUSTAKA

Tim Pengembang PGSD. (1999). *Senam Irama*. Jakarta : Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD – Dirjen Dikti Depdikbud.

Woerjati S. (1994). *Senam Dasar*. Klaten: Intan Pariwara.

II. KUNCI TES :

1. c kelentukan
2. a looppas
3. c draisprong
4. b $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$
5. d 18 – 20 cm

MATA KULIAH : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
NO. PROGRAM : PJK.04.C.15.99
TOPIK : BOLA BASKET
POKOK BAHASAN : BOLA BASKET
SUB POKOK BAHASAN : 1. LATIHAN TEKNIK DASAR
2. PERATURAN PERMAINAN
PENUNJANG MODUL : MATERI POKOK PENJASKES D2 PGSD UT
MODUL 4

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM (TPU):

Peserta mampu menjelaskan cara bermain bola basket

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (TPK):

Peserta dapat :

1. melakukan teknik lempar tangkap dengan berbagai variasi secara benar
2. melakukan teknik menggiring bola dengan benar
3. melakukan teknik menembak dengan benar
4. menjelaskan alat dan fasilitas yang digunakan beserta ukurannya dengan benar
5. menjelaskan peraturan permainan bola basket dengan benar.

C. PETUNJUK BELAJAR :

Agar dapat menjelaskan cara bermain bola basket, maka anda perlu mempelajari peraturan permainan bola basket yang dikeluarkan oleh PERBASI yang terbaru. Untuk memperjelas, jangan lupa dengarkan pula program siaran radio pendidikan (SRP) No.PJK.04.R.16.99 dengan judul **“Bola Basket”**

D. MATERI (MATERI SRP NO. PJK.04.R.16.99 “Bola Basket”)

Pengantar

Agar dapat menjelaskan bagaimana cara bermain bola basket yang benar, maka anda perlu mempelajari lebih dahulu peraturan permainan bola basket yang dikeluarkan oleh PERBASI yang edisi terbaru. Karena pelaksanaan permainan bola basket sangat terkait dengan peraturan-peraturannya itu sendiri. Berikut bagaimana permainan bola basket yang sebenarnya itu.

1. Bola Basket

Pada tahun 1891 telah diciptakan permainan bola basket di Amerika Serikat oleh

Dr. James A. Naismith. Permainan tersebut disambut hangat oleh para pelajar dan mahasiswa, dan begitu cepat perkembangannya ke tingkat dunia. Pada tahun 1924 permainan ini diperkenalkan pada olimpiade di Paris, dan pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, Direktur Sekolah Pendidikan Jasmani di Jenewa diadakan konferensi bola basket dan telah berdiri FIBA (Federation Internationale de Basket-ball Amateur). Pada tahun 1936 pertama kali dipertandingkan dalam olimpiade di Jenewa. Permainan ini masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia II berakhir dibawa oleh perantau dari Cina. Pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikan PERBASI (Persatuan Basket-ball Seluruh Indonesia), dengan ketuanya yang pertama Tony When dan sekretarisnya Wim Latumeten, dan sekarang PERBASI adalah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

a. Latihan Teknik Dasar

1) Latihan menangkap bola rendah, sedang, dan tinggi

Yang perlu diperhatikan lebih dahulu adalah cara memegang bola, yaitu kedua telapak tangan membentuk seperti corong, melekat pada samping bola agak belakang, jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat pada bagian belakang bola.

Selain itu pada waktu menangkap bola, pemain harus bersikap:

- a) mengamati bola sehingga yakin bahwa bola itu dalam penguasaannya
- b) bola harus dijemput dengan pergelangan tangan dan jari-jari lentur
- c) pada waktu menerima bola, harus dapat menjinakkannya dengan cara sedikit mengikuti gerak arah bola (recoiling).

1) Latihan melempar bola

- a) Lemparan tolakan dada dengan dua tangan

Lemparan dengan cara ini banyak dilakukan dalam permainan bola basket, terutama dalam lemparan jarak pendek, dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan jarak lemparan 5 – 7 meter.

- b) Latihan lemparan samping

Lemparan samping berguna untuk operan jarak sedang, antara 8 – 20 meter, dapat digunakan untuk serangan kilat.

- c) Latihan lemparan di atas kepala dengan kedua tangan
Lemparan ini dilakukan oleh pemain yang postur tubuhnya tinggi, agar bola tidak mudah diraih oleh lawan yang lebih pendek.
- d) Latihan lemparan pantulan
Cara ini dapat digunakan, jika penjaga berdiri agak renggang dari sisi pelempar, dengan demikian dapat melakukan lemparan terobosan kepada temannya yang lain.
- e) Lemparan bawah dengan dua tangan
Operan dengan cara ini sangat baik untuk operan jarak pendek, terutama jika lawan melakukan pertahanan ketat satu lawan satu.

3) Latihan menggiring bola

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan atau lapangan lawan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Pada waktu memantulkan bola tidak boleh ditepuk-tepuk, namun ketika bola memantul lagi ke atas, telapak tangan yang menahan sedikit mengikuti arah bola, kemudian baru dipantulkan lagi ke lantai. Cara ini terus dilakukan berulang-ulang.

a) Menggiring bola tinggi

Menggiring bola tinggi berguna untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya.

b) Menggiring bola rendah

Ini berguna untuk menyusup dan mengacaukan pertahanan lawan dan menggiring bola dalam menghadapi lawan.

4) Latihan menembak ke arah basket

a) Tembakan *lay-up*

Yang dimaksud dengan tembakan lay-up adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam basket. Hanya sebelum menembak didahului dengan dua langkah, yaitu langkah panjang, terus pendek, kemudian naik menembak ke basket.

b) Tembakan satu tangan di atas kepala

Tembakan dengan cara ini harus diutamakan, sebab kecepatan menembak lebih terjamin dan koordinasi lebih mudah dikuasai, jika dibandingkan dengan tembakan dua tangan.

c) Tembakan loncat dengan satu tangan

Pelaksanaannya hampir sama dengan tembakan satu tangan di atas kepala, hanya bedanya terletak pada tembakan loncatan didahului dengan loncatan tegak lurus ke atas. Bola dilepaskan pada saat penembak mencapai titik tertinggi.

d) Tembakan kaitan

Tembakan ini merupakan tembakan yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat, jika daerah lawan dijaga sangat ketat. Dengan tembakan ini, penembak tidak mengambil sikap awal menghadap basket, akan tetapi dengan sikap miring ke basket, bola dapat ditembakkan dengan tangan yang berjauhan dengan penjaga atau basket. Dengan demikian penjaga sulit membendungnya.

a. Peraturan permainan

1) Alat dan fasilitas

a) Lapangan

$AB = CD = \text{garis akhir} = 15 \text{ m}$

$AC = BD = \text{garis samping} = 28 \text{ m}$

$EF = \text{garis tengah dengan lingkaran tengah dengan jari-jari} = 1,80 \text{ m}$

lebar garis lapangan = 5 cm

b) Papan pantul

$$AB = CD = 1,80 \text{ m}$$

$$AC = BD = 1,20 \text{ m}$$

$$EF - GH = 0,59 \text{ m}$$

$$EG = FH = 0,45 \text{ m}$$

lebar garis pada papan = 5 cm

tebal papan pantul = 3 cm

c) Bola

Keliling bola antara 75 – 78 cm

Berat bola antara 600 – 650 gram, dan tekanan udara jika bola dipantulkan dari ketinggian 1,80 pada lantai lapangan harus memantul setinggi antara 1,20 – 1,40 m.

2) Peraturan permainan

a) Waktu permainan

Lamanya 2 x 20 menit waktu bersih (jika ada tanda peluit dari wasit, maka jam harus dimatikan), dengan waktu jeda 10 menit. Jika terjadi nilai sama diadakan perpanjangan waktu tambahan 5 menit.

b) Bola loncat

Bola loncat digunakan untuk menghidupkan bola dalam permainan, seperti pada :

(1) tiap permulaan babak

(2) terjadi bola pegang

(3) bola terselip pada penopang basket

(4) terjadi keraguan wasit atau perbedaan putusan dari kedua wasit

(5) penghentian permainan karena permintaan wasit

(6) terjadi kesalahan bersama

Bola loncat dilakukan dengan cara dua orang pemain dari masing-masing pihak berdiri pada setengah lingkaran masing-masing dengan

salah satu kaki dekat dengan garis tengah lingkaran. Wasit masuk ke dalam lingkaran dan melambungkan bola di antara kedua pemain tersebut setinggi sedikit lebih tinggi dari raihan tertinggi kedua pemain tersebut.

c) Gol terjadi

Jika bola hidup masuk basket lewat atas seluruhnya bersarang atau jatuh lewat basket. Gol dari luar daerah tiga poin nilainya 3, lewat tembakan lapangan nilainya 2, dari tembakan hukuman nilainya 1.

d) Bola dalam permainan

(1) wasit telah mengambil posisi dalam bola loncat

(2) wasit telah mengambil posisinya dalam pelaksanaan tembakan hukuman

(3) bola telah dikuasai oleh pelempar lemparan ke dalam

e) Bola hidup

(1) pada waktu bola loncat, bola telah mencapai titik tertinggi dan disentuh oleh salah satu pemain yang pemain loncat

(2) pada waktu tembakan hukuman, jika bola telah dikuasai oleh penembak

(3) pada waktu lemparan ke dalam, jika bola telah dikuasai oleh pelempar lemparan ke dalam

f) Bola mati

(1) saat terjadi gol

(2) terjadi pelanggaran

(3) terjadi kesalahan

(4) terjadi bola pegang atau tersangkut pada penopang basket

(5) tembakan hukuman tidak masuk tanpa menyentuh basket

(6) ada peluit wasit

(7) terjadi pelanggaran 30 detik

- (8) berakhirnya babak permainan
- g) Jam mati (penghentian jam)
Jam mati, jika wasit menyatakan :
- (1) pelanggaran
 - (2) kesalahan
 - (3) bola pegang
 - (4) penundaan luar biasa
 - (5) kecelakaan
 - (6) perintah wasit
 - (7) pelanggaran 30 detik
- h) Jam hidup (time in)
- (1) pada waktu bola loncat setelah bola mencapai titik tertinggi dan disentuh oleh peloncat
 - (2) pada waktu tembakan hukuman, jika bola telah tersentuh oleh salah seorang pemain setelah bola mantul dari papan atau basket
 - (3) pada waktu lemparan ke dalam, jika bola telah disentuh oleh salah satu pemain yang ada di dalam lapangan
- i) Pelanggaran (violation)
Segala penyimpangan dari peraturan permainan, seperti menggiring salah, hukumannya lemparan ke dalam bagi pihak bertahan.
- j) Melangkah dengan menguasai bola
Seorang pemain boleh melangkah ke segala arah dengan ketentuan sebagai berikut:
- (1) Jika dalam keadaan diam dengan berdiri pada kedua kaki di lantai ia menerima bola, pemain tersebut boleh melangkah dengan bergerak memeros (pivot) dengan salah satu kakinya.
 - (2) Jika pada waktu menerima bola dalam keadaan melayang atau dari menggiring bola, maka pemain berhak melangkah dengan langkah

2 hitungan untuk berhenti atau melepaskan bola.

k) Kesalahan (foult)

- (1) pengabaian peringatan dan teguran dari wasit
- (2) menggunakan taktik tidak sportif
- (3) bertindak tidak sopan

Kesalahan teknik adalah kesalahan berupa :

- (1) kesalahan perorangan tunggal, yaitu persinggungan antara seorang
- (2) pemain dengan pemain lainnya
- (3) kesalahan rangkap, yaitu pada waktu yang bersamaan atau hampir bersamaan dua orang yang berlawanan saling melakukan persinggungan
- (4) kesalahan banyak, jika pada waktu bersamaan atau hampir bersamaan dua pemain atau lebih yang semuanya anggota satu regu melakukan persinggungan terhadap satu orang pemain lawannya
- (5) kesalahan yang dibuat secara sengaja terhadap lawan (mendorong, menarik, memukul, menjatuhkan lawan), pemain dapat langsung dikeluarkan walaupun belum melakukan lima kali kesalahan.

l) Bola dalam kontrol

- (1) oleh seorang pemain, jika bola sedang dipegang atau sedang digiring
- (2) oleh regu, jika :
 - (a) bola dikuasai oleh salah seorang anggota regu
 - (b) bola sedang digiring
 - (c) bola dalam oper mengoper

m) Penggantian pemain

Penggantian pemain dapat dilakukan pada saat jam mati, hanya waktu terjadi pelanggaran penggantian pemain itu dengan ketentuan

sebagai berikut :

- (1) prioritas diberikan kepada regu yang menguasai bola
 - (2) regu yang tidak menguasai bola tidak boleh mengganti pemain
 - (3) jika regu yang menguasai bola mengadakan pergantian pemain, regu yang tidak menguasai bola boleh mengganti pemain.
- n) Peraturan permainan yang menghubungkan dengan waktu
- (1) Peraturan 3 detik, jika seorang pemain penyerang yang regunya menguasai bola tidak boleh berdiri dalam daerah bersyarat lebih dari 3 detik.
 - (2) Peraturan 3 detik hilang, jika :
 - (a) ada tembakan
 - (b) memberi kesempatan untuk menyelesaikan tembakan
 - (c) jika bola dikuasai oleh penahanJika waktu lemparan ke dalam oleh penyerang, peraturan 3 detik dihitung sejak bola dikuasai oleh pelempar lemparan ke dalam.
 - (3) Peraturan 5 detik
 - (a) pada waktu lemparan ke dalam, setelah pelempar menguasai bola, dalam waktu 5 detik harus sudah melemparkan bola
 - (b) pada waktu tembakan hukuman, setelah bola diserahkan wasit kepada sipenembak, dalam waktu 5 detik harus sudah melaksanakan tembakan hukuman
 - (c) pemain yang menguasai bola, karena dijaga ketat tidak dapat menggiring, mengoper, atau menembak, maka jika dalam waktu 5 detik tidak melakukan lemparan, maka kena pelanggaran 5 detik.
 - (4) Peraturan 10 detik
Regu pembawa bola tidak boleh memainkan bola lebih dari 10 detik di dalam lapangannya sendiri.

(5) Peraturan 30 detik

Dalam waktu 30 detik regu yang menguasai bola harus melakukan tembakan.

E. PELATIHAN

Silakan anda mencoba untuk bermain bola basket dengan teman-teman anda sesuai dengan peraturan yang sebenarnya !

F. TES

Pilihlah satu jawaban yang benar dengan memberi silang pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Permainan bola basket berasal dari negara
 - e. Amerika Serikat
 - f. Inggris
 - g. Rusia
 - h. Australia
2. Lemparan bola yang dilakukan oleh pemain yang postur tubuhnya tinggi agar tidak mudah dirayah oleh pemain yang lebih pendek adalah lemparan
 - e. pantulan
 - f. bawah dengan dua tangan
 - g. tolakan dada dengan dua tangan
 - h. di atas kepala dengan kedua tangan
3. Ukuran lapangan bola basket untuk panjang kali lebar adalah
 - e. 26 m x 14 m
 - f. 28 m x 15 m
 - g. 26 m x 15 m
 - h. 28 m x 14 m

4. Bola dalam permainan, jika
 - a. wasit telah membunyikan peluit
 - b. wasit telah mengangkat tangan
 - c. wasit telah mengambil posisi dalam bola loncat
 - d. bola telah dipegang oleh wasit sewaktu akan lemparan ke dalam
5. Semua pelanggaran hukumannya adalah ...
 - e. tembakan hukuman 2 kali
 - f. tembakan hukuman 1 kali
 - g. lemparan ke dalam untuk regu bertahan
 - h. bola loncat

G. KATA KUNCI.

1. Teknik dasar : teknik yang mendasari permainan bola basket, yaitu operan (lempar), tangkap, menggiring, dan menembak ke basket.
2. Peraturan permainan bola basket: peraturan yang mengatur permainan bola basket agar dapat berjalan dengan lancar. Peraturan tersebut mengacu pada peraturan FIBA.

H. SUMBER PUSTAKA

Tim Pengembang PGSD. (1999). *Permainan Bola Basket dan Bola Voli*. Jakarta : Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD – Dirjen Dikti Depdikbud.

Imam Sujudi. (1986). *Materi Pokok Permainan dan Organisasi Pertandingan*. Jakarta: Karunia UT.

I. KUNCI TES :

1. a Amerika Serikat
2. d di atas kepala dengan kedua tangan
3. b 28 m x 15 m
4. c wasit telah mengambil posisi dalam bola loncat
5. c lemparan ke dalam untuk regu bertahan

