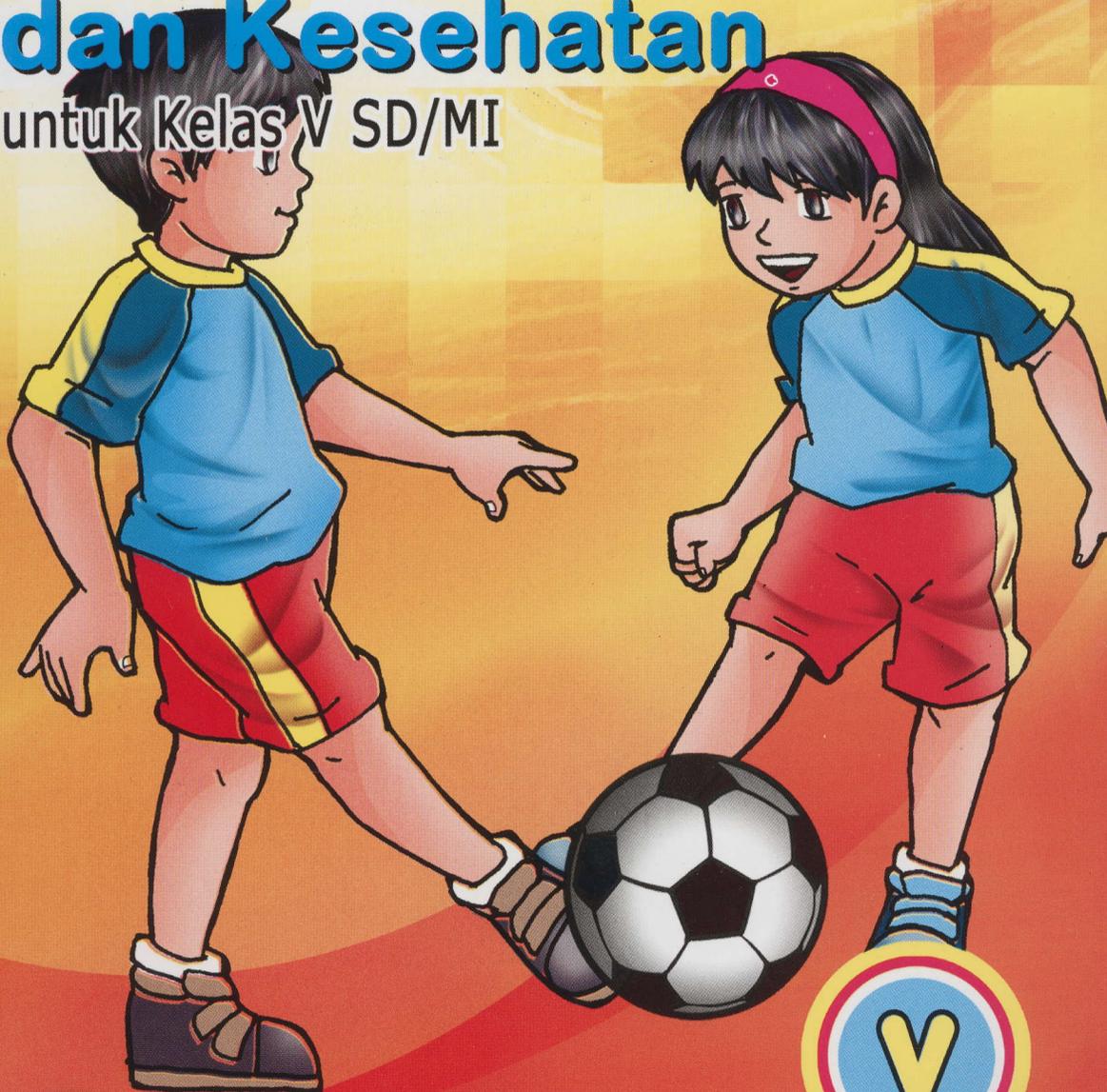


- Farida Mulyaningsih
- Yudanto
- Erwin Setyo Kriswanto
- Herkamaya Jatmika



# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas V SD/MI



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

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

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas V SD/MI

Disusun oleh:

- ▶ Farida Mulyaningsih
- ▶ Erwin Setyo Kriswanto
- ▶ Yudanto
- ▶ Herkamaya Jatmika

Editor:

- ▶ Fitriani Lestari H.
- ▶ Retno Hastuti

Ilustrator:

- ▶ D. Wisnu Kinardi
- ▶ Dewi Isnaeni

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8

Pen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Farida Mulyaningsih...[et al.];  
editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi  
Isnaeni.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,  
2010.

viii, 130 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 130

Indeks

Untuk kelas V SD/MI

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

ISBN 978-979-095-080-1 (jil. 5I)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul  
II. Fitriani Lestari H. III. Retno Susanti IV. D. Wisnu Kinardi  
V. Dewi Isnaeni

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
dari Penerbit PT.Intan Pariwara

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional  
Tahun 2010

Diperbanyak oleh



PT. MACANAN JAYA CEMERLANG  
Jalan Ki Hajar Dewantoro Klaten Utara,  
Klaten 57438, PO Box 181  
Telp. (0272) 322440, Fax. (0272) 322603  
E-mail: macanan@ygy.centrin.net.id

# Daftar Isi

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	v
Tentang Buku Ini .....	vi
Daftar Isi .....	ix
Bab I Aktivitas Permainan dan Olahraga 1 .....	1
Bab II Kebugaran Jasmani 1 .....	17
Bab III Senam Ketangkasan 1 .....	25
Bab IV Gerak Ritmik 1 .....	31
Bab V Budaya Hidup Sehat 1 .....	45
Latihan Ulangan Semester .....	51
Bab VI Aktivitas Permainan dan Olahraga 2 .....	55
Bab VII Kebugaran Jasmani 2 .....	69
Bab VIII Senam Ketangkasan 2 .....	75
Bab IX Gerak Ritmik 2 .....	83
Bab X Renang Gaya Punggung .....	97
Bab XI Penjelajahan di Sekitar Sekolah .....	105
Bab XII Budaya Hidup Sehat 2 .....	113
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas .....	119
Glosarium .....	122
Indeks .....	124
Lampiran .....	126
Daftar Pustaka .....	130

# Daftar Pustaka

- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Alhusin, Syahril. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: Seti-Aji.
- Casmini, Cucu. 2007. *Menghindari Alkohol*. Bogor: Surba Indah Mandiri.
- Giyanto. 2008. *Berkemah Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Handoyo, Ida Listyarini. 2004. *Narkoba: Perlukah Mengenalnya?* Bandung: Pakar Raya.
- Mahendra, Agus. 2003. *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia.
- . 2006. *Bahan Ajar Musik dan Gerak*. Tidak Dipublikasikan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: Intan Pariwara.
- Nawangsari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Setyawan, Andri dan Subardi. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.
- Siswiana, Triesna. 2008. *Anak Cinta Alam*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Tim Senam. Tt. *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*. Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas V SD/MI



## SEHAT JASMANI, SEHAT ROHANI

Apakah kamu pernah terserang flu? Bagaimana rasanya ketika flu menyerang? Kepalamu pasti pening dan hidung tersumbat. Makan menjadi tak enak, tidur pun tak nyenyak. Jangankan untuk bermain, untuk bernapas pun susah kalau hidung mampet.

Flu biasanya menyerang ketika kondisi tubuh kita sedang lemah. Bahkan, bukan hanya flu saja. Akan tetapi, jika kondisi tubuh kita bugar, segala macam penyakit tidak berani menghampiri kita. Nah, kalau tidak ingin terserang penyakit, jagalah selalu kebugaran tubuhmu.

Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh? Terapkan pola hidup sehat. Makanlah makanan yang bergizi. Bergizi bukan berarti mahal lho! Selain itu, rajinlah berolahraga. Lari-hari kecil, jalan kaki, atau senam sudah cukup untuk menjaga kebugaran tubuhmu asal kamu lakukan secara rutin dan teratur. Dan, jangan lupa selalu menjaga kebersihan.

Menjaga kebugaran tubuh merupakan upaya agar jasmani kita tetap sehat. Selain jasmani, kita juga dilengkapi dengan rohani. Jasmani maupun rohani sama pentingnya. Rohani juga perlu dijaga kesehatannya. Bagaimana agar rohani kita juga sehat?

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) bukan semata-mata mengajarkan kesehatan jasmani. Dibalik pelajaran Penjasorkes juga terkandung muatan budi pekerti dan akhlak mulia. Muatan itu berisi pengembangan sikap jujur, disiplin, bertanggung jawab, mau bekerja sama, percaya diri, dan sportif. Sikap-sikap tersebut jika kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari, niscaya kesehatan rohanimu akan terjaga. Jika jasmani dan rohanimu dalam keadaan sehat, semuanya akan menjadi mudah. Hidupmu pasti sukses kelak di kemudian hari.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-080-1 (jil. 5I)

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

Harga Eceran Tertinggi (HET) \*Rp11.677,00

SD KL 5 PENJASORKES : PENDIDIKAN  
JASMANI, KESEHATAN DAN ROHANI



2010.0.300 14-00-11 60  
145978 - 200909760 Rp.11,677