



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

**Alda Indrawan
Febriyan Dwi Cahyono**

SD/MI KELAS V

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas V

Penulis

Alda Indrawan
Febriyan Dwi Cahyono

Penelaah

Advendi Kristiyandaru
Johan Irmansyah

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arman

Kontributor

Mahesa Arifin
Oryza Sativa N

Ilustrator

Aditya Candra Kartika

Editor

Suryaning Wulan

Editor Visual

Dewi Tri Kusumah H.

Desainer

Erwin

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2024

ISBN 978-623-388-542-3 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-623-388-546-1 (jil.5 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/18 pt., SIL Open Font License & Apache License.
xvi, 192 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Oktober 2024

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Salam!

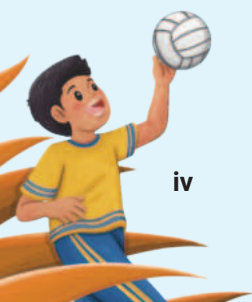
Selamat datang di kelas lima! Semoga kalian tetap sehat dan bersemangat untuk belajar. Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V* ini digunakan sebagai sumber belajar utama. Buku ini terdiri atas lima bab. Setiap babnya diawali dengan konteks keseharian kalian. Tentu saja yang berkaitan dengan materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang akan dibahas. Kalian juga diajak untuk ikut ambil bagian sebagai warga global. Kalian bertanggung jawab dalam merespons isu-isu global yang sedang terjadi. Isu-isu itu antara lain gaya hidup aktif dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Berbagai aktivitas yang disajikan pada buku ini sesuai topik keseharian dan kontekstual.

Buku siswa ini mempunyai keunggulan, yaitu: (1) telah disesuaikan dengan Capaian Pembelajaran terbaru Maret 2024, (2) ulasan materi disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terkini serta mengangkat isu global, (3) ragam aktivitas memuat keenam dimensi Profil Pelajar Pancasila, (4) aktivitas proyek yang berkontribusi pada tercapainya agenda pembangunan berkelanjutan PBB 2030, serta (5) sistematika penulisan yang terperinci dengan aktivitas yang beragam sehingga kalian dapat memahami materi dengan mudah.

Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat memberikan kontribusi pada iklim merdeka belajar. Pembelajaran PJOK menjadi menyenangkan dan bermakna. Kalian menjadi lebih bersemangat dalam belajar dan beraktivitas.

Jakarta, Oktober 2024

Tim Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	vii
Daftar Tabel	x
Petunjuk Penggunaan Buku	xi

Bab 1 Eksplorasi Gerak



A. Eksplorasi Gerakan Jalan, Berlari, Melompat, dan Meloncat.....	4
B. Eksplorasi Gerakan Melempar dan Menangkap Bola.....	14
C. Eksplorasi Gerakan Menendang dan Menghentikan Bola	24
D. Eksplorasi Gerakan pada Aktivitas Air.....	31



Bab 2 Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis

A. Memeriksa Kesadaran Ruang	44
B. Memeriksa Kesadaran Usaha	54
C. Memeriksa Kesadaran Hubungan.....	64
D. Eksplorasi Gerakan pada Aktivitas Air.....	73





Bab 3 Aturan Baru, Permainan Seru

A. Konsep Dasar Sebuah Permainan	87
B. Memodifikasi Permainan yang Inklusif	92
C. Merancang dan Menguji Sebuah Permainan Baru	96



Bab 4 Eksplorasi Gerak

A. Partisipasi dalam Sebuah Komunitas	111
B. Aktivitas dalam Sebuah Komunitas.....	118
C. Komunitas Olahraga terhadap Kesehatan Mental	137



Bab 5 Menjadi Sehat dan Aktif

A. Gaya Hidup Anak di Era Serba Digital	146
B. Memahami Label Gizi.....	154
C. Upaya Pemenuhan Kebutuhan Gizi	165

Glosarium	181
Daftar Pustaka	183
Daftar Kredit Gambar.....	186
Indeks.....	187
Biografi Pelaku Perbukuan.....	189



Daftar Gambar

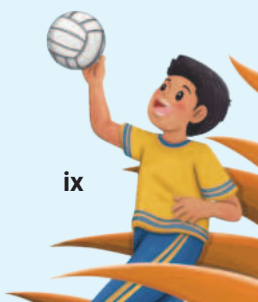
Gambar 1.1	Anak-Anak Bermain Petak Umpet.....	3
Gambar 1.2	Permainan Jalan Lompat Ceria	5
Gambar 1.3	Permainan Lari Kompas.....	6
Gambar 1.4	Permainan Selip Rintangan	8
Gambar 1.5	Permainan Lari Loncat Rintangan.....	10
Gambar 1.6	Permainan Zona Petualangan	12
Gambar 1.7	Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Perubahan Jarak.....	15
Gambar 1.8	Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Perubahan Jarak	17
Gambar 1.9	Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Rintangan.....	19
Gambar 1.10	Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Rintangan	20
Gambar 1.11	Permainan Bola Tangan Modifikasi	22
Gambar 1.12	Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berpasangan.....	25
Gambar 1.13	Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berkelompok	27
Gambar 1.14	Permainan Sepak Bola Mini.....	29
Gambar 1.15	Permainan Estafet Bola Plastik	32
Gambar 1.16	Permainan Estafet Dorong Pelampung.....	34
Gambar 1.17	Permainan Tangkap Bola di Air	36
Gambar 1.18	Permainan Sodor Bola.....	38
Gambar 2.1	Anak-Anak Berolahraga dengan Memperhatikan Kesadaran Ruang...	44
Gambar 2.2	Permainan Jalan Lari dalam Zona.....	45
Gambar 2.3	Permainan Zona Aman.....	47
Gambar 2.4	Permainan Zona Lempar Bola.....	49
Gambar 2.5	Permainan Petak Bola Ruang.....	51
Gambar 2.6	Permainan Sepak Bola Empat Lawan Empat.....	52
Gambar 2.7	Anak Melakukan Aktivitas Fisik dengan Memperhatikan Kesadaran Usaha.....	54
Gambar 2.8	Permainan Lomba Lari Dorong Kardus.....	55
Gambar 2.9	Permainan Lempar Tangkap Bola Berpasangan.....	57
Gambar 2.10	Permainan Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan	58
Gambar 2.11	Permainan Gerobak Dorong	60
Gambar 2.12	Permainan Voli Lempar	62



Gambar 2.13	Anak-Anak Menerapkan Kesadaran Hubungan saat Bermain.....	64
Gambar 2.14	Permainan Hoki Bola.....	65
Gambar 2.15	Permainan Lempar Botol Plastik.....	67
Gambar 2.16	Permainan Bulu Tangkis Ceria	69
Gambar 2.17	Permainan Memindahkan <i>Cone</i> Menggunakan Kaki	71
Gambar 2.18	Strategi Gerak dalam Permainan Sepak Bola	74
Gambar 2.19	Permainan Bola Keranjang	75
Gambar 2.20	Permainan Lapangan Bola Kasti.....	78
Gambar 2.21	Permainan Lempar Bola melalui Net	80
Gambar 3.1	Semua Anak Bermain Bersama Tanpa Melihat Perbedaan	85
Gambar 3.2	Aktivitas Anak Bermain di Taman	87
Gambar 3.3	Permainan Gobak Sodor	90
Gambar 3.4	Sebuah Permainan yang Dilakukan Banyak Orang.....	92
Gambar 3.5	Aktivitas Permainan yang Telah Dikembangkan (Membagi Kelompok)	93
Gambar 3.6	Bermain Sepak bola (Inklusi).....	94
Gambar 3.7	Penyampaian Aturan Baru pada Sebuah Permainan	94
Gambar 3.8	Permainan Lempar Target (Inklusi)	96
Gambar 3.9	Gerakan Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti (Inklusi)	98
Gambar 3.10	Permainan Bowling Modifikasi (Inklusi)	99
Gambar 3.11	Aktivitas Memukul Bola (Inklusi).....	101
Gambar 3.12	Permainan Lempar Tangkap Bola (Inklusi).....	102
Gambar 4.1	Aktivitas Komunitas Kesehatan	109
Gambar 4.2	Partisipasi dalam Komunitas	111
Gambar 4.3	Faktor yang Memengaruhi Partisipasi	112
Gambar 4.4	Melihat Komunitas Permainan Tradisional dan Termotivasi untuk Bergabung.....	113
Gambar 4.5	Keluarga Menyukai Olahraga Bersepeda.....	114
Gambar 4.6	Berbagai Aktivitas Olahraga Bersama Teman	114
Gambar 4.7	Berbagai Alat Olahraga	115
Gambar 4.8	Aktivitas Olahraga Daerah Pegunungan	115
Gambar 4.9	Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak.....	118
Gambar 4.10	Komunitas Lari di Lombok dalam Perlombaan Lari 90's <i>Vibes Run</i> ..	120
Gambar 4.11	Aktivitas Jelajah Lingkungan Komunitas <i>Hash House Harriers</i>	121
Gambar 4.12	Aktivitas Berenang Bersama di Sungai	122



Gambar 4.13	Alat Bantu Berenang.....	123
Gambar 4.14	Aktivitas Bersepeda Bersama Komunitas	124
Gambar 4.15	Aktivitas Senam Bersama.....	126
Gambar 4.16	Anak-Anak Pecinta Sepak Bola Bermain Bersama.....	127
Gambar 4.17	Permainan Gobak Sodor	128
Gambar 4.18	Ilustrasi Permainan Lempar Boy	130
Gambar 4.19	Bagian Tubuh yang Bisa Digunakan untuk Palpasi.....	132
Gambar 4.20	Kondisi Denyut Nadi Berdasarkan Usia (Fleming, 2011)	133
Gambar 4.21	Anak Bahagia saat Beraktivitas Olahraga dengan Komunitas	137
Gambar 4.22	Brace Ronaldo Lengkapi Kemenangan Man United atas Newcastle....	138
Gambar 5.1	Ilustrasi Anak Bermain <i>Game Online</i>	146
Gambar 5.2	Berkumpul Bersama untuk Bermain <i>Game Online</i>	147
Gambar 5.3	Bangga! Indonesia Juara Ajang Kejuaraan <i>E-Sports</i> Dunia	148
Gambar 5.4	Dampak Buruk Kecanduan <i>Game</i> pada Anak Usia Remaja.....	148
Gambar 5.5	Kebiasaan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Cepat Saji.....	150
Gambar 5.6	Berbagai Jenis Makanan Tradisional	154
Gambar 5.7	Makanan dan Minuman Kemasan	155
Gambar 5.8	Label pada Produk Kemasan.....	156
Gambar 5.9	Cara Membaca Informasi Nilai Gizi pada Label.....	160
Gambar 5.10	Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat.....	166
Gambar 5.11	Sumber Gizi Sehat untuk Dikonsumsi.....	167
Gambar 5.12	Makanan Diolah dengan Direbus	168
Gambar 5.13	Bekal Makan Sehat untuk Makan Siang.....	169
Gambar 5.14	Sumber Protein Hewani yang Mudah Kamu Dapatkan	170
Gambar 5.15	Sumber Protein Nabati yang Mudah Kamu Dapatkan.....	171
Gambar 5.16	Berbagai Jenis Camilan dari Bahan Buah dan Sayuran Segar	172
Gambar 5.17	Berbagai Jenis Camilan Manis.....	172
Gambar 5.18	Poster tentang Memilih Jajanan Sehat	174
Gambar 5.19	Tip Memilih Makanan di Restoran	175



Daftar Tabel

Tabel 4.1	Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Siswa	135
Tabel 4.2	Manfaat Partisipasi dalam Komunitas Kesehatan	139
Tabel 5.1	Kepemilikan Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur.....	149
Tabel 5.2	Contoh Observasi Bermain <i>Game</i>	152
Tabel 5.3	Observasi Bermain <i>Game</i>	153
Tabel 5.4	Jenis-Jenis, Manfaat, dan Sumber Vitamin	158
Tabel 5.5	Jenis-Jenis, Manfaat, dan Sumber Mineral.....	159
Tabel 5.6	Angka Kecukupan Gizi	162

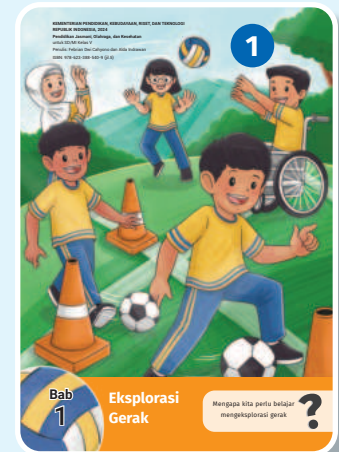


Petunjuk Penggunaan Buku

Sebelum menggunakan buku, kamu perlu membaca bagian petunjuk. Kamu akan semakin mudah dalam memahami isi buku ini. Selamat belajar!

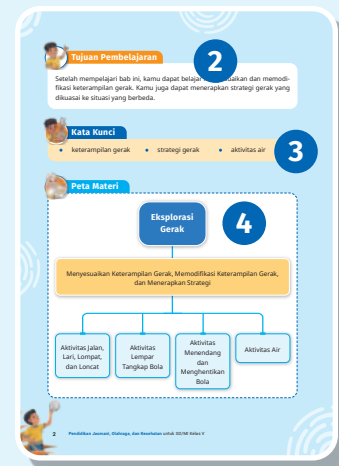
1. Cover Bab

Terdiri dari ilustrasi yang menggambarkan topik yang sedang dibahas dalam bab tersebut. Pada bagian ini terdapat kalimat pemantik. Kalimat pemantik adalah pertanyaan yang memancing rasa ingin tahumu untuk mempelajari materi yang disajikan.



2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan sasaran yang akan dicapai dalam proses pembelajaran.



3. Kata Kunci

Kata atau istilah penting yang terkait dengan materi yang sedang dipelajari.

4. Peta Materi

Peta materi merupakan peta pembahasan dalam setiap bab. Dengan melihat peta materi, kamu memperoleh gambaran materi yang dibahas dalam setiap babnya.

5. Siap-Siap Belajar

Pada bagian ini berisi apersepsi. Apersepsi merupakan pembukaan pembahasan untuk mengantarkanmu ke dalam materi setiap bab.





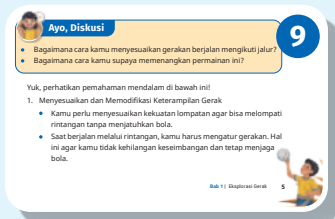
6. Ayo, Mengingat Kembali

Bagian ini berisi penilaian awal atau penilaian sebelum pembelajaran. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan awalmu terhadap materi yang akan dipelajari.



7. Ayo, Mengamati

Kamu diajak mengamati sesuatu yang berhubungan dengan materi yang akan dipelajari.



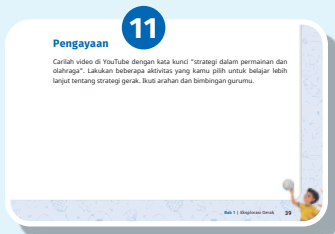
8. Ayo, Mencoba

Pada bagian ini kamu berlatih aktivitas fisik atau permainan sesuai petunjuk yang diberikan.



9. Ayo, Diskusi

Pada bagian ini kamu bekerja sama dengan teman untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Kalian dapat menyampaikan ide, pendapat, dan informasi secara lisan.



10. Uji Kompetensi

Bagian ini terdapat di setiap akhir bab yang berisi soal-soal yang harus kamu kerjakan. Uji kompetensi bertujuan untuk mengukur pencapaianmu setelah mempelajari bab tersebut.



11. Pengayaan

Pengayaan merupakan pendalaman materi pembelajaran agar kamu dapat mendalami dan memperluas wawasan.

12. Refleksi

Berisi ajakan untuk kalian melakukan penilaian atau umpan balik setelah mengikuti proses pembelajaran pada materi tersebut.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas V

Penulis: Alda Indrawan dan Febriyan Dwi Cahyono

ISBN: 978-623-388-546-1 (jil.5 PDF)



Bab 1

Eksplorasi Gerak

Mengapa kita perlu belajar
mengeksplorasi gerak





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat belajar menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak. Kamu juga dapat menerapkan strategi gerak yang dikuasai ke situasi yang berbeda.



Kata Kunci

- keterampilan gerak
- strategi gerak
- aktivitas air



Peta Materi





Siap-Siap Belajar

Dalam kehidupan sehari-hari, kita banyak melakukan aktivitas yang memerlukan gerakan fisik. Aktivitas fisik diperlukan untuk pertumbuhanmu. Pada pembelajaran sebelumnya, kamu belajar tentang gerak berpindah tempat dan tanpa berpindah tempat. Selain itu, kamu juga mengenal gerakan menggunakan objek atau benda.

Pada bab ini, kamu akan mengenal aneka gerak melalui permainan kreatif dan menyenangkan. Dari permainan tersebut kamu akan mampu menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak. Dengan demikian, kamu dapat memilih aktivitas dan memperoleh manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.



Ayo, Mengingat Kembali

Perhatikan gambar permainan di bawah ini!



Gambar 1.1 Anak-Anak Bermain Petak Umpet

1. Permainan apakah yang terdapat pada gambar?
2. Bagaimana cara memainkan permainan tersebut?
3. Gerakan apa saja yang ada dalam permainan tersebut?
4. Permainan tradisional apa saja yang menggunakan aneka gerakan?



A. Eksplorasi Gerakan Jalan, Berlari, Melompat, dan Meloncat

Saat kamu bermain atau melakukan aktivitas, kamu banyak melakukan gerakan. Keterampilan gerak adalah cara tubuh kita bergerak, seperti berlari, melompat, atau melempar. Dengan mempelajari keterampilan ini, kamu akan menjadi lebih kuat dan sehat. Selain itu, lebih percaya diri untuk beraktivitas.

Pada bagian ini kamu akan menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak. Selain itu, menerapkan strategi gerak pada aktivitas atau permainan. Gerakan yang akan kamu lakukan adalah berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Sebelum kamu melakukan gerakan, pelajari beberapa aktivitas sederhana yang dapat kamu lakukan!



Ayo, Mengamati

Amati teman-temanmu yang sedang beraktivitas atau bermain! Catat gerakan apa saja yang kamu temukan! Gerakan yang biasa dilakukan ketika bermain adalah berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Sekarang lakukan aktivitas berlari, melompat, dan meloncat dengan situasi gerak yang berbeda!

1. Permainan Jalan Lompat Ceria

Dalam permainan ini, kamu akan mengeksplorasi berbagai gerakan dasar. Kamu belajar menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak sesuai dengan tantangan di rute.



Aktivitas 1.1 Ayo, Mencoba

- Berjalan dengan membawa bola kecil mengikuti garis atau jalur yang telah ditentukan. Pada setiap tanda lingkaran di lantai, kamu harus melompat melewati lingkaran tersebut.
- Berjalan zig-zag pada bagian jalur zig-zag.
- Berjalan kembali mengikuti jalur. Lalu, melompati tiga gawang aman yang ada di jalur.



- d. Setelah itu, taruh bola kecil dalam sebuah keranjang yang sudah disediakan.
- e. Dalam permainan ini kamu tidak boleh berlari.
- f. Berlombalah dengan teman-temanmu.
- g. Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 1.2 Permainan Jalan Lompat Ceria



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara kamu menyesuaikan gerakan berjalan mengikuti jalur?
- Bagaimana cara kamu supaya memenangkan permainan ini?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Kamu perlu menyesuaikan kekuatan lompatan agar bisa melompati rintangan tanpa menjatuhkan bola.
- Saat berjalan melalui rintangan, kamu harus mengatur gerakan. Hal ini agar kamu tidak kehilangan keseimbangan dan tetap menjaga bola.



2. Menerapkan Strategi Gerak

- Dalam permainan ini kamu harus mengelola kecepatan gerakan berdasarkan jenis rintangan. Misalnya, kamu harus memperlambat jalan saat akan melewati rintangan. Kamu juga harus mempercepat langkah kaki saat tidak ada rintangan.
- Saat menghadapi rintangan, kamu harus memutuskan bagaimana cara melewatinya dengan tepat tanpa menjatuhkan bola.

2. Permainan Lari Kompas

Dalam permainan ini, kamu berlari sambil menemukan arah sesuai petunjuk dari guru. Dalam permainan ini, kamu berlari menuju titik-titik di lapangan untuk menyelesaikan misi.



Aktivitas 1.2 Ayo, Mencoba

- Pemimpin permainan akan berdiri di luar lingkaran dan memberikan perintah.
- Kamu harus segera berlari ke arah utara jika pemimpin permainan menyebutkan "Utara!". Setelah itu, kamu kembali ke titik awal.
- Perintah bisa diberikan secara berturut-turut dengan arah yang berbeda. Contohnya "Timur!", "Barat!", "Selatan!". Kamu harus bergerak cepat sesuai arah yang disebutkan.
- Setelah beberapa putaran, perintah bisa dibuat lebih kompleks dengan menggabungkan beberapa arah. Contohnya "Utara-Timur!", yang berarti kamu harus berlari ke arah utara. Lalu, berganti arah ke timur.



Gambar 1.3 Permainan Lari Kompas



Ayo, Diskusi

- Bagaimana caramu supaya berlari sesuai dengan perintah?
- Ketika kamu harus berlari ke arah yang berbeda, apa yang kamu lakukan?
- Bagaimana agar kamu tetap bisa menjaga keseimbangan dan tidak terjatuh?
- Apa kesulitan yang kamu alami pada saat melakukan aktivitas tersebut?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Kamu perlu menyesuaikan gerakan dengan perubahan arah yang tiba-tiba. Misalnya, dengan gerakan pivot atau memutar tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- Kamu harus bisa mengatur kecepatan langkah kaki agar tetap cepat, tetapi terkendali. Pengaturan kecepatan langkah kaki dilakukan terutama saat mengubah arah.
- Koordinasi antara mata, kaki, dan tangan sangat penting dilakukan. Maka, kamu dapat bergerak ke arah yang dituju dengan benar dan cepat.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Dalam permainan lari kompas, kamu perlu memutuskan arah yang tepat untuk mencapai tujuan.
- Kamu harus belajar bagaimana memanfaatkan ruang di sekitarmu. Kamu juga perlu mencari jalur yang aman supaya tidak menabrak temanmu. Kamu dapat menggunakan strategi, seperti memotong sudut untuk mempersingkat jarak.
- Kamu harus membuat keputusan secara cepat. Kamu akan mempercepat, memperlambat, atau mengubah arah.

3. Permainan Selip Rintangan

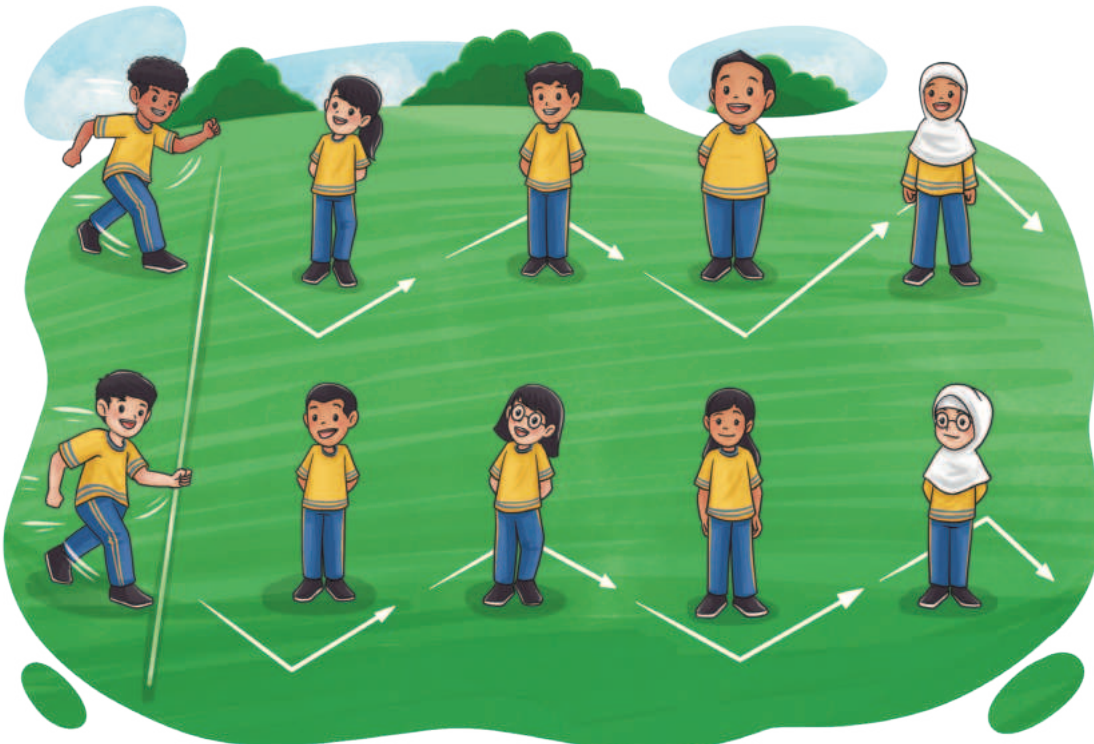
Dalam permainan ini, kamu mengeksplorasi berbagai gerakan. Lalu, memikirkan cara terbaik melewati setiap rintangan. Permainan ini mengajarkanmu memodifikasi gerakan sesuai rintangan yang ada di depan.





Aktivitas 1.3 Ayo, Mencoba

- Pilih beberapa teman kamu untuk menjadi “rintangan hidup”. Teman-teman yang kamu pilih akan berdiri di berbagai posisi di sepanjang lintasan. Mereka membentuk rintangan yang harus dihindari oleh pelari. “Rintangan hidup” boleh bergerak sedikit ke kiri dan kanan. Namun, tidak boleh meninggalkan tempat berdiri mereka.
- Teman lainnya akan menjadi pelari. Pelari akan berbaris di titik awal lintasan. Saat peluit dibunyikan, pelari pertama akan berlari di sepanjang lintasan. Ia harus menghindari rintangan hidup dengan cara berlari zig-zag. Lalu, menyelinap di antara rintangan atau membuat gerakan menghindar lainnya tanpa menyentuh rintangan.
- Setelah melewati lintasan, pelari kembali ke garis awal. Lalu, pelari berikutnya melakukan hal yang sama.
- Permainan berlanjut dengan mengganti peran pelari dan rintangan hidup setelah beberapa putaran. Dengan demikian, semua anak mendapatkan kesempatan untuk menjadi pelari dan rintangan.
- Permainan dapat divariasikan. Rintangan hidup bergerak lebih aktif ke kanan atau kiri untuk meningkatkan tingkat kesulitan.



Gambar 1.4 Permainan Selip Rintangan



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara kamu menyesuaikan tahapan berlari untuk melewati rintangan hidup?
- Apa kesulitan yang kamu alami pada saat melakukan aktivitas tersebut?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Kamu perlu mengatur kecepatan lari saat mendekati rintangan hidup. Saat rintangan datang, kamu harus memanfaatkan keterampilan lari untuk melewatinya. Namun, kamu tidak kehilangan keseimbangan dan momentum.
- Koordinasi mata dan tubuh yang baik sangat penting. Hal ini agar kamu dapat dengan cepat menghindari rintangan yang datang.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Dalam permainan ini, kamu harus mengembangkan strategi mengatur kecepatan lari. Kamu harus tahu kapan mempercepat lari untuk menutup jarak dengan rintangan. Selain itu, kapan melambat untuk mempersiapkan diri menghindari rintangan dengan aman.
- Kamu harus cepat memutuskan apakah akan melewati rintangan dengan menghindar ke kanan atau ke kiri. Kamu juga dapat melambatkan lari atau mempercepat lari.
- Saat melakukan gerakan mendadak, menjaga keseimbangan sangat penting agar tidak tergelincir atau jatuh. Strategi ini bisa dilatih dengan menjaga keseimbangan tubuh dengan kedua tangan.

4. Lari Loncat Rintangan

Dalam permainan ini, kamu akan berlari dan melewati rintangan-rintangan yang seru di sepanjang lintasan. Dalam permainan ini, kamu akan mengeksplorasi cara-cara baru untuk bergerak.





Aktivitas 1.4 Ayo, Mencoba

- Berbarislah di garis awal lintasan.
- Saat peluit dibunyikan, kamu mulai berlari melewati rintangan lari dengan cara zig-zag.
- Setelah melewati rintangan, kamu akan menghadapi rintangan loncat. Kamu harus melompat melewati gawang aman.
- Setelah menyelesaikan lintasan, kamu kembali ke garis awal. Lalu, temanmu berikutnya melakukan hal yang sama.
- Permainan berlanjut hingga semua anak mendapatkan giliran.
- Permainan dapat divariasikan dengan mengubah ketinggian gawang aman. Hal ini untuk menyesuaikan tingkat kesulitan lompatan. Bentuk tim dan buat lintasan menjadi estafet. Anak-anak harus menunggu giliran sampai temannya menyelesaikan lintasan sebelum melanjutkan. Selain itu, setiap pelari harus memperhatikan tantangan waktu untuk menyelesaikan lintasan.
- Lakukan permainan ini sesuai petunjuk guru.



Gambar 1.5 Permainan Lari Loncat Rintangan



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara kamu untuk melewati rintangan dengan cepat?
- Apa kesulitan yang kamu alami pada saat melakukan aktivitas tersebut?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Kuasai keterampilan dasar lari dan loncat. Kamu akan menguasai permainan lari loncat rintangan dengan baik.
- Ketika meloncat, perhatikan penggunaan lutut, keseimbangan, dan posisi pendaratan yang aman.
- Saat meloncat, kita memerlukan koordinasi antara kecepatan lari dan kontrol tubuh.
- Lakukan latihan secara bertahap untuk meningkatkan kecepatan lari dan tinggi lompatan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kelincahanmu dalam bermain.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Kamu harus memahami kapan harus berlari cepat dan kapan harus memperlambat kecepatan untuk melewati rintangan dengan aman.
- Kamu harus mampu membuat keputusan cepat tentang kapan dan bagaimana cara melompati rintangan berdasarkan kondisi lintasan.

5. Permainan Zona Petualangan

Dalam permainan ini, kamu akan melewati berbagai zona yang memiliki tantangan berbeda. Kamu perlu menyesuaikan dan memodifikasi gerakan agar bisa menyelesaikan tantangan dengan sukses.



Aktivitas 1.5 Ayo, Mencoba

- a. Berbarislah di titik awal lintasan.
- b. Saat peluit dibunyikan, anak pertama memulai permainan dengan memasuki zona lari zig-zag. Lalu, mengikuti pola kerucut dengan berlari zig-zag. Selanjutnya diikuti pemain yang lain.



- c. Setelah menyelesaikan lari zig-zag, ia melanjutkan ke zona lompat garis. Ia harus melompat mengikuti pola yang telah digambar.
- d. Berikutnya, anak bergerak ke zona loncat lingkaran. Ia meloncat dari satu lingkaran ke lingkaran lainnya.
- e. Setelah melewati lingkaran, ia harus berlari mengelilingi kerucut di zona lari putar.
- f. Akhirnya, anak memasuki zona loncat matras. Ia melakukan lompatan terakhir di atas matras sebelum menyelesaikan lintasan.
- g. Setelah menyelesaikan semua zona, anak kembali ke garis awal. Anak berikutnya melanjutkan. Permainan berlanjut hingga semua anak mendapatkan giliran. Permainan ini dapat dilakukan dalam bentuk lomba atau estafet.
- h. Permainan dapat divariasikan dengan membentuk tim dan membuat permainan menjadi estafet. Setiap anggota tim harus menyelesaikan lintasan sebelum memberi giliran pada temannya.
- i. Lakukan permainan ini sesuai petunjuk guru.



Gambar 1.6 Permainan Zona Petualangan



Ayo, Diskusi

- Strategi apa yang kamu terapkan supaya memenangkan permainan ini?
- Apa yang kamu rasakan setelah melakukan aktivitas tersebut?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Jika kamu belum terbiasa dengan perubahan arah cepat, kamu harus memperlambat waktu berlari. Kamu dapat berfokus pada keseimbangan terlebih dahulu. Kemudian, meningkatkan kecepatan secara bertahap.
- Jika kamu mampu berlari zig-zag dengan baik, ubah sudut zig-zag yang lebih menantang.
- Berlari melalui lintasan zig-zag dapat meningkatkan kemampuan kontrol dan keseimbangan yang baik dalam bergerak.
- Pada zona lompat garis, kamu harus sudah mahir melompat bolak-balik. Misalnya, dengan variasi lompat samping atau lompat tinggi.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Kamu harus berusaha mengatur kecepatan agar tetap seimbang di tikungan. Strategi yang dilakukan adalah mengurangi kecepatan saat mendekati tikungan tajam. Selain itu, juga mempercepat saat di jalur lurus.
- Kamu perlu belajar untuk mengatur ritme lompat. Misalnya, melompat dengan jeda satu atau dua detik antarlompatan agar tetap terkontrol.
- Agar lompatan tetap stabil, kamu dapat berlatih mendarat dengan kedua kaki sejajar. Lalu, lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan.
- Setiap zona memiliki tuntutan fisik yang berbeda. Kamu perlu belajar untuk membagi energi secara efisien. Kamu bisa mulai dengan zona yang lebih menantang, misalnya zona lompat garis. Kamu juga harus menyimpan energi untuk tantangan terakhir.
- Jika permainan zona petualangan dibuat bentuk lomba, kamu harus menyesuaikan strategi sesuai situasi. Misalnya, mempercepat di area lari zig-zag jika lawan terlihat mendekat.



B. Eksplorasi Gerakan Melempar dan Menangkap Bola

Pernahkah kamu bermain melempar dan menangkap bola? Apa nama permainan tersebut? Agar dapat melempar dan menangkap bola dengan baik, kamu harus menguasai tekniknya.

Pada bagian ini kamu menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melempar dan menangkap bola. Selain itu, menerapkan strategi gerak pada aktivitas atau permainan. Kamu akan melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola. Sebelumnya pelajari dahulu beberapa aktivitas sederhana yang dapat kamu lakukan!



Ayo, Mengamati

Tontonlah video tentang permainan bola tangan dengan memindai QR Code di samping. Catat apa saja yang dapat kamu amati! Gerakan apa saja yang dapat kamu lakukan?



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_1_1

Gerakan melempar dan menangkap adalah gerakan yang mendasar dalam aktivitas fisik. Gerakan tersebut memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Coba lakukan beberapa aktivitas melempar dan menangkap dengan situasi gerak yang berbeda!

1. Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Perubahan Jarak

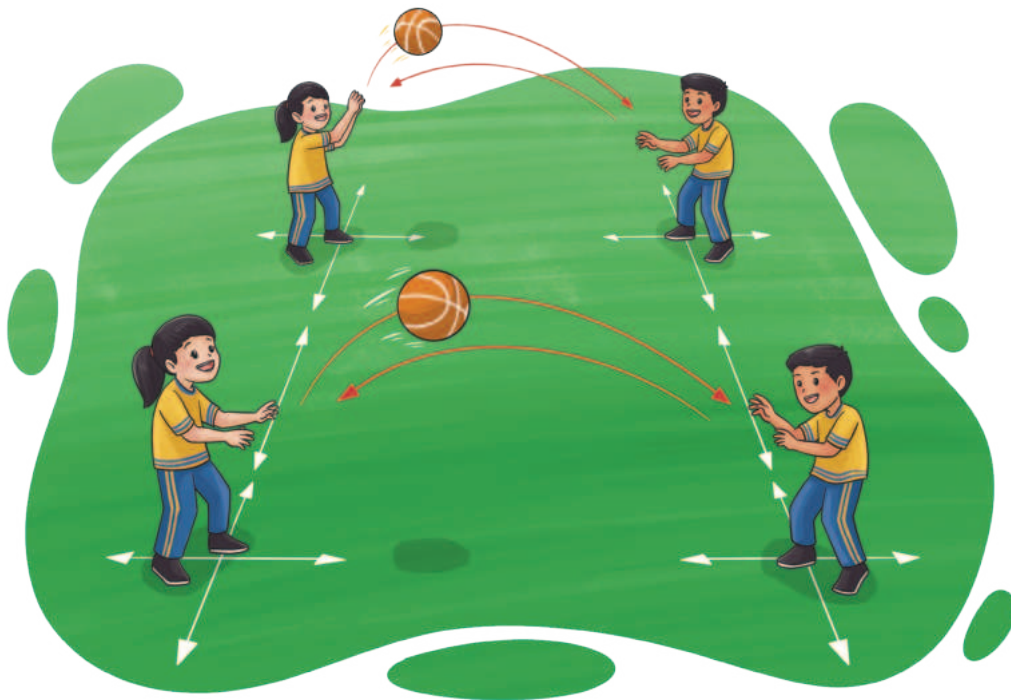
Dalam aktivitas ini, kamu akan berlatih melempar dan menangkap bola besar. Kamu akan mencoba berbagai jarak, mulai dari jarak yang dekat hingga jauh.



Aktivitas 1.6 Ayo, Mencoba

- Berbarislah secara berpasangan. Setiap pasangan akan berdiri saling berhadapan di titik awal.

- b. Pada aba-aba pertama, setiap pasangan mulai dengan berdiri pada jarak terdekat. Lalu, melempar dan menangkap bola basket secara bolak-balik.
- c. Setiap pasangan harus berhasil menangkap bola dengan baik sebanyak tiga kali berturut-turut. Lalu, mereka melangkah mundur ke tanda berikutnya untuk meningkatkan jarak antara mereka.
- d. Ulangi proses melempar dan menangkap dari jarak yang baru. Jika bola terjatuh atau lemparan tidak akurat, kembali ke tanda sebelumnya.
- e. Tim yang berhasil mencapai jarak terjauh dianggap sebagai pemenang. Tentu dengan lemparan dan tangkapan yang konsisten.
- f. Permainan ini dapat divariasikan dengan memberi batas waktu tertentu. Hal ini untuk melihat seberapa jauh pasangan melempar dan menangkap bola basket dengan sukses.



Gambar 1.7 Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Perubahan Jarak



Ayo, Diskusi

- Berapa jarak terjauh lemparanmu?
- Teknik lemparan apa saja yang kamu lakukan?
- Bagian tubuh manakah yang memengaruhi lemparan?



Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Kamu perlu mencoba posisi tangan yang benar saat menangkap bola besar. Tangan terbuka lebar dan siap menangkap dengan kedua tangan. Pastikan pandangan mata melihat ke bola. Selain itu, kamu mengetahui cara melempar bola dengan tenaga yang sesuai. Gunakan gerakan tangan dan liukan tubuh.
- Melempar dan menangkap bola melibatkan koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Latihan seperti menangkap bola yang dipantulkan dari dinding atau dari jarak yang berbeda dapat membantu kamu mengembangkan keterampilan ini.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Dalam permainan ini, kamu harus mengatur tenaga pada lemparan. Selain itu, kamu juga menyesuaikan sudut lengan, rotasi tubuh, dan kecepatan gerakan. Pada jarak yang lebih pendek, kamu dapat melempar secara ringan. Tenaga yang kamu gunakan lebih ringan.
- Kamu juga harus memahami bagaimana sudut dan kecepatan memengaruhi jarak lemparan. Hal ini bisa membantumu menyesuaikan saat melempar bola dari berbagai jarak.
- Saat jarak berubah, kamu juga harus menyesuaikan posisi tubuh untuk menangkap bola. Kamu perlu belajar untuk memperkirakan lintasan bola. Lalu, bergerak maju atau mundur untuk menyesuaikan posisi dengan cepat sebelum menangkap bola.

2. Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Perubahan Jarak

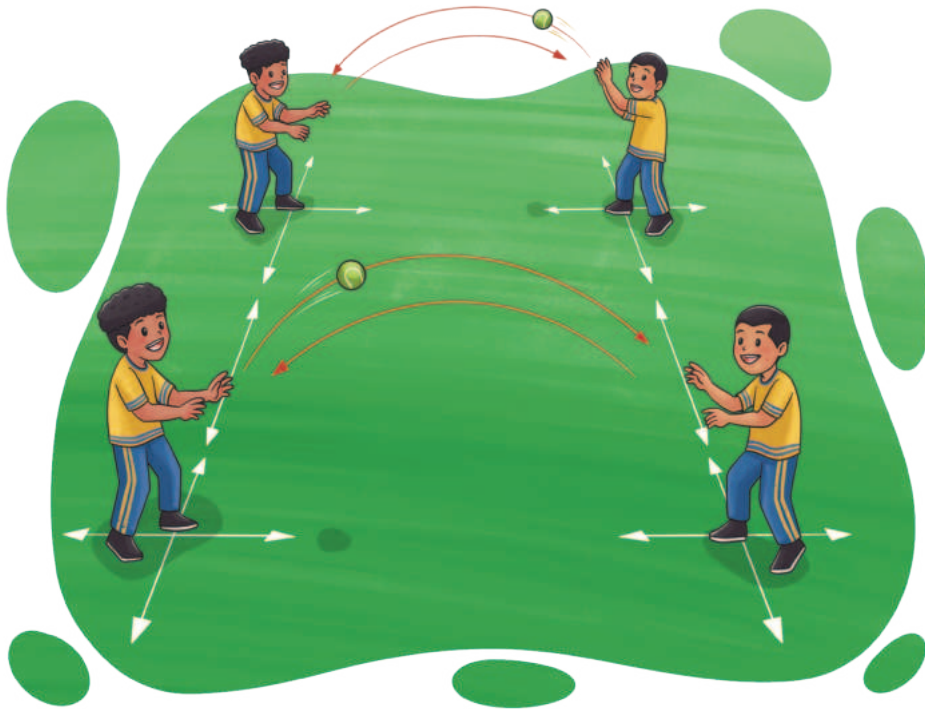
Dalam aktivitas ini, kamu akan berlatih melempar dan menangkap bola kecil. Kamu juga berlatih menyesuaikan jarak.



Aktivitas 1.7 Ayo, Mencoba

- a. Berdirilah dengan berhadapan dan berpasangan.
- b. Salah satu anak memegang bola tenis yang akan dilempar ke pasangannya.

- c. Lakukan aktivitas melempar dan menangkap bola tenis dengan pasanganmu. Kalian dapat mengawali dari jarak yang disepakati. Jika kalian sudah merasakan bagus, lemparan selanjutnya berjarak 5 meter, 10 meter, dan 15 meter.
- d. Lakukan permainan ini sesuai petunjuk guru.



Gambar 1.8 Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Perubahan Jarak



Ayo, Diskusi

- Berapa jarak terjauh lemparanmu?
- Cara melempar apa saja yang kamu lakukan?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Cara melempar bola kecil berbeda dari bola besar. Kamu harus menyesuaikan kekuatan dan kecepatan pada saat melempar. Kamu harus berlatih menggunakan pergelangan tangan saat melempar. Hal ini untuk memastikan bola dilempar dengan kontrol yang baik.
- Mulailah latihan dengan jarak yang pendek. Kamu akan bisa fokus pada teknik menangkap yang benar. Setelah terbiasa, jarak bisa



ditingkatkan secara bertahap. Kamu juga berlatih menangkap bola dari ketinggian atau sudut yang berbeda. Latihan ini untuk meningkatkan kemampuan adaptasi.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Dalam permainan ini, kamu belajar untuk mengatur kekuatan lemparan berdasarkan jarak. Misalnya, pada jarak pendek, kamu menggunakan lemparan cepat, tetapi tidak terlalu kuat. Sementara pada jarak yang lebih jauh, kamu perlu meningkatkan tenaga pada lemparan. Hal ini dilakukan untuk menjaga kontrol agar bola tetap akurat.
- Ketika jarak antara pelempar dan penerima berubah, kamu harus membuat keputusan cepat. Bagaimana kamu menangkap bola dan seberapa cepat mereka harus merespons lemparan.
- Kamu harus berkomunikasi dengan temanmu untuk memastikan jarak yang optimal ketika melempar dan menangkap. Selain itu, memperhatikan isyarat tubuh pelempar untuk mengantisipasi arah bola.

3. Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Rintangan

Kamu belajar menangkap dan melempar bola besar sambil melewati rintangan yang seru. Saat bermain, kamu harus mengeksplorasi berbagai cara untuk melempar dan menangkap.



Aktivitas 1.8 Ayo, Mencoba

- a. Aktivitas dimainkan oleh tiga anak.
- b. Dua anak berdiri berhadapan dan berpasangan dengan jarak sekitar 4 meter. Lalu, melakukan gerakan melempar dan menangkap bola basket.
- c. Satu anak berdiri di tengah mencoba meraih bola.
- d. Peran bergantian jika bola berhasil diraih oleh anak yang di tengah.
- e. Variasikan dengan mengubah jarak dan berpindah tempat.
- f. Lakukan permainan ini sesuai petunjuk guru.





Gambar 1.9 Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Rintangan



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara supaya bola tidak dapat diraih teman yang ada di depanmu?
- Teknik lemparan apa saja yang kamu lakukan?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Melempar bola besar memerlukan kekuatan dan kontrol yang lebih daripada bola kecil. Kamu harus berlatih menggunakan seluruh tubuh untuk melempar bola dengan benar. Misalnya, menggunakan rotasi tubuh untuk meningkatkan tenaga dalam melempar. Lalu, memastikan lemparan akurat serta mudah ditangkap.
- Melempar dan menangkap bola besar di antara rintangan hidup memerlukan kelincahan dan koordinasi yang baik. Kamu perlu berlatih menggerakkan tubuh secara cepat untuk menghindari rintangan hidup sambil tetap mempertahankan kontrol bola.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Ketika melempar bola besar di antara rintangan hidup, kamu harus menyesuaikan kekuatan lemparan. Hal ini agar bola bisa melewati rintangan tanpa terkena atau mengenai rintangan hidup.
- Kamu harus mengantisipasi gerakan rintangan hidup dan mengatur posisi tubuh dengan cepat. Misalnya, saat menangkap



bola, kamu mungkin perlu bergerak ke samping untuk menghindari rintangan. Kamu juga dapat berlari cepat untuk menangkap bola sebelum rintangan menghalangi lintasan bola.

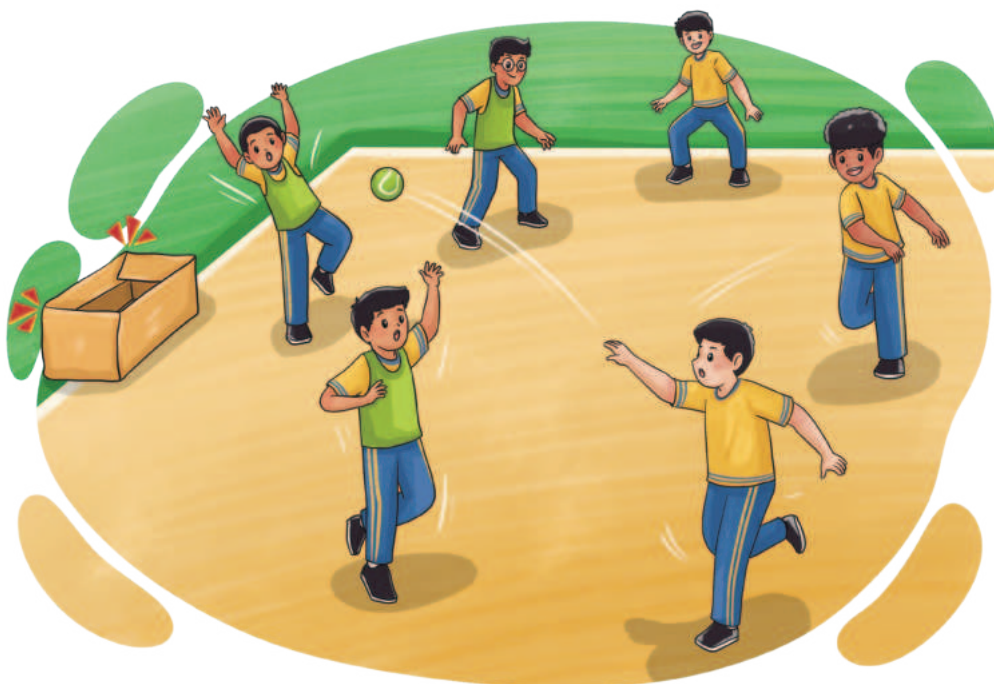
4. Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Rintangan

Kamu akan mengeksplorasi cara melempar bola kecil dengan kuat atau pelan tergantung jaraknya. Kamu mencoba menangkap bola tanpa menjatuhkannya meski ada rintangan.



Aktivitas 1.9 Ayo, Mencoba

- Buatlah dua tim dengan anggota tiga anak per tim dengan peran tim penyerang dan tim bertahan.
- Tim penyerang mencoba melakukan lempar tangkap yang kemudian mencari posisi yang tepat untuk menembak sasaran kardus bekas yang dijaga oleh tim bertahan.
- Tim bertahan mencoba meraih bola yang dikuasai oleh tim penyerang. Jika bola kecil dapat diraih oleh tim bertahan, peran masing-masing tim akan bergantian.
- Lakukan permainan ini sesuai petunjuk guru.



Gambar 1.10 Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Rintangan



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara supaya bola tidak dapat diraih teman yang ada di depanmu?
- Bagaimana supaya bola dapat dengan tepat mengenai sasaran?
- Teknik lemparan apa saja yang kamu lakukan?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Melempar bola kecil memerlukan ketepatan tinggi, terutama adanya rintangan hidup yang bergerak. Kamu perlu belajar melempar bola dengan kekuatan yang terkontrol. Gunakan pergelangan tangan dan jari-jari untuk mengarahkan bola dengan tepat ke pasangan. Lalu, menghindari rintangan hidup.
- Menangkap bola kecil lebih menantang. Ukuran bola yang kecil memungkinkan bola bergerak cepat. Berlatihlah menangkap bola dengan kedua tangan secara penuh serta menjaga fokus pada bola. Selain itu, melacak lintasan bola dengan mata akan membantu meningkatkan keterampilan menangkap.
- Latihan reaksi cepat juga penting. Misalnya, kamu mengubah arah lemparan secara mendadak. Selain itu, mengharuskan menangkap bola yang dilemparkan tiba-tiba di antara rintangan yang bergerak.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Jika rintangan hidup bergerak lebih cepat, kamu perlu mengarahkan bola di sekitar. Kamu juga dapat mengarahkan di atas rintangan dengan lebih cepat, tetapi tetap terkendali.
- Kamu harus mengembangkan kemampuan untuk mengantisipasi gerakan rintangan hidup. Jika rintangan bergerak ke kanan, kamu harus cepat mengarahkan bola ke kiri. Kamu juga dapat menunggu waktu yang tepat untuk melempar ketika rintangan tidak menghalangi.



5. Aktivitas Permainan Bola Tangan Modifikasi

Dalam permainan ini, kamu akan mengeksplorasi berbagai keterampilan gerak. Misalnya, menggiring bola dengan tangan, mengoper ke teman, dan mengarahkan tembakan ke gawang lawan.



Aktivitas 1.10 Ayo, Mencoba

- Buatlah dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan lima anak.
- Setiap tim bertujuan mencetak gol sebanyak mungkin dengan menaruh bola ke garis persegi. Garis persegi digambar di atas tanah berukuran 1 meter persegi.
- Permainan dimulai dengan lemparan dari tengah lapangan. Biasanya dilakukan setelah undian koin untuk menentukan siapa yang memulai.
- Permainan berlangsung selama 2×10 menit.
- Kamu boleh mengoper bola ke rekan setim dengan cara melemparnya menggunakan tangan. Kamu juga boleh menggiring bola dengan cara memantulkannya di tanah. Gerakan ini mirip seperti permainan basket.
- Lakukan permainan ini sesuai petunjuk guru.



Gambar 1.11 Permainan Bola Tangan Modifikasi





Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara supaya bola selalu dikuasai oleh timmu?
- Bagaimana supaya bola dapat dengan tepat ditaruh di kotak sasaran?
- Teknik lemparan apa saja yang kamu lakukan?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Melempar bola tangan memerlukan kontrol kekuatan dan ketepatan. Kamu harus mampu mengarahkan bola dengan akurat ke rekan setim. Selain itu, mempertahankan keseimbangan dan gerakan cepat. Kamu harus belajar menggunakan rotasi tubuh dan lengan secara efektif saat melempar. Kamu juga mengontrol kekuatan lemparan sesuai dengan jarak.
- Menangkap bola memerlukan koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Belajarlah untuk menggunakan kedua tangan saat menangkap bola. Jagalah tangan tetap terbuka lebar agar bola dapat ditangkap dengan mudah. Latihan menangkap dari berbagai sudut dan kecepatan akan membantu meningkatkan respons kamu terhadap bola.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Kamu harus selalu bergerak, bahkan saat tidak memegang bola. Maka, kamu bisa menciptakan pilihan operan bagi rekan setim dan membingungkan lawan.
- Permainan bola tangan bergerak dengan cepat. Buatlah keputusan cepat kapan harus melempar bola dan kepada siapa akan mengoper. Selain itu, kapan harus melakukan *dribble* atau menembak ke gawang.
- Kamu juga harus membaca situasi permainan, baik saat menyerang maupun bertahan. Dengan demikian, kamu dapat memutuskan kapan harus mempercepat atau memperlambat tempo permainan.



C. Eksplorasi Gerakan Menendang dan Menghentikan Bola

Kamu tentu pernah melihat orang menendang atau menghentikan bola. Biasanya gerakan menendang dan menghentikan bola dilakukan pada permainan sepak bola. Pada permainan apa lagi gerakan menendang dan menghentikan bola dapat kamu lakukan?

Pada bagian ini kamu akan menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak menendang dan menghentikan bola. Selain itu, kamu juga menerapkan strategi gerak pada aktivitas atau permainannya. Kamu akan melakukan aktivitas menendang dan menghentikan bola. Pelajari dahulu beberapa aktivitas sederhana yang dapat kamu lakukan!



Ayo, Mengamati

Lihatlah video kegiatan menendang dan menghentikan bola. Kamu dapat memindai QR Code di samping. Catat apa saja yang dapat kamu amati! Gerakan apa saja yang dapat kamu lakukan?

Kamu telah mengamati gerakan pada aktivitas atau permainan tersebut. Sekarang, lakukan beberapa aktivitas menendang dan menghentikan bola dengan situasi gerak yang berbeda!



<https://www.youtube.com/watch?v=2WmlmvXDHVY>

1. Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berpasangan

Kamu belajar cara bekerja sama sambil mengeksplorasi gerakan kaki yang tepat. Setiap kamu menendang bola ke arah teman, kamu harus menyesuaikan kekuatan tendangan. Tendangan kuat agar bola sampai jauh atau pelan jika jaraknya dekat.



Aktivitas 1.11 Ayo, Mencoba

- Berdiri berhadapan dengan pasangan dengan jarak 6 meter.
- Tendanglah bola ke arah pasangan.

- c. Kamu dapat bergeser atau berpindah tempat untuk menyesuaikan tendangan.
- d. Lakukan secara bergantian dengan pasanganmu.
- e. Jika permainan terlalu mudah, atur jarak dengan pasangan sekitar 10 meter dan seterusnya.



Gambar 1.12 Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berpasangan



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara supaya bola tepat mengenai kerucut plastik?
- Teknik tendangan apa saja yang kamu lakukan?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini.

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Gunakan bagian dalam kaki untuk tendangan yang lebih terkontrol dan akurat. Posisi tubuh saat menendang juga penting. Kamu harus mencoba menempatkan kaki tumpu di sebelah bola. Lalu, mengarahkan kaki yang menendang ke target.



- Menghentikan bola memerlukan koordinasi mata dan kaki yang baik serta kontrol yang halus. Belajarlah untuk menggunakan bagian dalam kaki atau telapak kaki untuk menghentikan bola. Kamu dapat sedikit meredam bola agar bola tidak memantul terlalu jauh.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Sesuaikan kekuatan tendangan berdasarkan jarak dengan pasangan. Pada jarak yang lebih dekat, tendangan harus lebih lembut dan terkontrol. Pada jarak yang lebih jauh, perlu meningkatkan kekuatan tendangan untuk mencapai pasangan dengan tepat.
- Kamu perlu mengatur posisi tubuh saat bersiap untuk menghentikan bola. Misalnya, sedikit mundur atau maju sesuai dengan arah bola yang datang sehingga kamu bisa menghentikannya dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

2. Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berkelompok

Kamu bekerja sama sambil mengeksplorasi berbagai cara mengontrol bola. Kamu menendang bola dengan kekuatan yang tepat agar bisa sampai ke teman. Kamu sambil belajar cara terbaik menghentikan bola tanpa kehilangan kendali.



Aktivitas 1.12 Ayo, Mencoba

- Bentuk kelompok yang terdiri atas empat orang. Sikap permulaan berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak 3–5 meter.
- Lakukan gerak mengumpan dan menahan bola pada lapangan segi empat. Gunakan kaki kanan dan kiri.
- Upayakan bola tidak jatuh jauh dari lapangan.
- Bagi kamu yang mengeluarkan bola dari lapangan, melakukan *push-up* tiga kali.
- Lakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk dari guru.





Gambar 1.13 Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berkelompok



Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara supaya bola dapat dengan mudah diterima oleh temanmu?
- Teknik tendangan apa saja yang kamu lakukan?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Dalam permainan ini, gunakanlah bagian dalam kaki agar tendangan lebih akurat. Teknik ini dilakukan khususnya saat bermain dalam kelompok. Kamu harus mengoper bola kepada rekan setim. Kamu perlu mengamati posisi rekan satu tim sebelum menendang. Hal ini agar operan mereka bisa lebih terarah.
- Untuk menghentikan bola, kamu memerlukan koordinasi mata dan kaki yang baik. Selain itu, juga kontrol yang halus. Ayo, belajar menggunakan bagian dalam kaki atau telapak kaki untuk menghentikan bola. Hal ini dilakukan untuk sedikit meredam bola.



2. Menerapkan Strategi Gerak

- Kamu perlu belajar mengelola ruang dalam permainan kelompok dengan baik. Kamu harus memahami ruang mana yang bisa digunakan untuk menerima bola.

3. Aktivitas Permainan Sepak Bola Mini

Kamu bermain sepak bola dengan lapangan yang lebih kecil dan tim yang lebih sedikit. Kamu bisa mengeksplorasi berbagai cara menendang, menggiring, dan mengoper bola. Kamu juga belajar menyesuaikan gerakan sesuai situasi.



Aktivitas 1.13 Ayo, Mencoba

- Kedua tim memulai permainan dengan aturan standar, yaitu mencetak gol di gawang lawan.
- Permainan berlangsung selama 3–4 menit per putaran.
- Setiap 3–4 menit, guru akan meniup peluit atau memberikan sinyal untuk mengubah peraturan.
- Peraturan yang bisa diterapkan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.
 - Pemain hanya boleh menggunakan kaki nondominan untuk mengontrol dan menendang bola.
 - Sebelum mencetak gol, tim harus melakukan setidaknya tiga operan antarpemain.
 - Pemain hanya boleh maju dengan menggiring, tanpa mengoper.
 - Pemain hanya boleh mencetak gol dengan sundulan.
 - Setiap pemain hanya boleh menyentuh bola dua kali sebelum mengoper atau menendang ke gawang.
- Setiap gol dihitung sebagai satu poin.
- Tim dengan poin terbanyak pada akhir semua putaran dinyatakan sebagai pemenang.





Gambar 1.14 Permainan Sepak Bola Mini



Ayo, Diskusi

- Aturan mengharuskan hanya boleh menggunakan kaki yang tidak dominan untuk menggiring bola. Bagaimana cara kamu mengubah teknik menggiring dan kontrol bola?
- Peraturan menetapkan bahwa tim harus melakukan setidaknya tiga operan antarpemain sebelum mencetak gol. Bagaimana kamu berkomunikasi dan bekerja sama dengan rekan setim untuk mencapai tujuan ini?
- Apa keterampilan baru yang kamu pelajari dari permainan ini yang berbeda dari sepak bola biasa?
- Bagaimana strategi kamu untuk mendribel bola tanpa kehilangan kendali?
- Bagaimana cara kamu beradaptasi dengan aturan hanya boleh menyentuh bola dua kali?
- Apakah ada keterampilan dari permainan ini yang dapat digunakan dalam olahraga lain? Jelaskan!



Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Cobalah berbagai teknik menendang bola. Misalnya, kamu menendang bola menggunakan punggung kaki dan bagian dalam kaki.
- Menggiring bola memerlukan kontrol yang halus dan kemampuan mengelola ruang dengan baik.
- Kunci permainan ini adalah mengoper bola dengan tepat ke rekan setim. Selain itu, menerima bola dengan kontrol yang baik. Kedua hal tetap dilakukan meskipun ada perubahan aturan. Aktivitas ini membantumu tetap efisien dalam penguasaan bola, terutama saat aturan berubah. Contohnya hanya bisa menggunakan kaki kiri atau area bermain menjadi lebih sempit.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Peraturan kadang tiba-tiba berubah, misalnya hanya satu kaki yang boleh digunakan untuk menendang. Kamu harus segera menyesuaikan cara menendang bola. Kamu juga membuat keputusan yang tepat tentang cara memainkan bola secara efektif.
- Perubahan peraturan dapat memengaruhi strategi tim secara keseluruhan. Misalnya, terjadi perubahan cara mencetak gol (seperti hanya boleh mencetak gol dengan sundulan). Tim harus segera mengubah taktik untuk menciptakan peluang mencetak gol.



D. Eksplorasi Gerakan pada Aktivitas Air

Air adalah tempat yang menyenangkan untuk belajar dan berlatih berbagai gerakan. Tubuhmu semakin kuat, sehat, dan percaya diri. Di dalam air, kamu bisa melatih keseimbangan, kelenturan, serta kekuatan tubuh. Tentu saja dengan cara yang berbeda dari di darat. Aktivitas air ini mencakup berbagai gerakan, seperti mengapung, meluncur, dan berenang dengan berbagai gaya. Semua gerakan tersebut akan membuat kita lebih nyaman berada di air.

Selain menyenangkan, belajar bergerak di air juga bermanfaat untuk keselamatan kamu. Dengan menguasai gerakan di air, kamu akan lebih siap menghadapi situasi di air. Selain itu, dapat menolong diri sendiri serta orang lain jika diperlukan.



Ayo, Mengamati

Pergilah ke kolam renang bersama gurumu. Amatilah apa yang dilakukan orang-orang di kolam renang. Gerakan apa yang kamu amati? Sampaikan kepada gurumu. Kamu telah mengamati berbagai macam gerak di kolam renang. Coba lakukan beberapa aktivitas air dengan situasi gerak yang berbeda.

1. Sebelum Beraktivitas di Air

Sebelum melakukan aktivitas di air, lakukan langkah-langkah di bawah ini.

- Persiapkan perlengkapan yang diperlukan. Contohnya, pakaian renang, pelampung (jika diperlukan), dan perlengkapan keselamatan lainnya.
- Lakukan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum masuk ke air. Kamu dapat melakukan gerakan peregangan atau lari-lari kecil di sekitar kolam renang. Lalu, membasahi badan dengan air agar suhu tubuh sesuai dengan suhu air.
- Pastikan untuk memeriksa kondisi air dan fasilitas sekitar. Periksa kedalaman, arus, dan petunjuk keselamatan yang terpampang.
- Saat akan melakukan kegiatan renang, kamu sebaiknya tidak makan secara berlebihan. Makanlah secukupnya beberapa saat waktu sebelum berenang.



2. Sesudah Beraktivitas di Air

Sesudah melakukan aktivitas di air, lakukan langkah-langkah di bawah ini.

- Lakukanlah gerakan pendinginan.
- Mandilah dengan air bersih untuk membersihkan sisa-sisa klorin atau garam dari kulit.
- Gantilah pakaian basah dengan pakaian bersih dan kering.
- Minumlah cukup air untuk menghidrasi tubuh setelah berkegiatan di air.
- Periksalah kembali perlengkapanmu dan pastikan semuanya disimpan dengan baik.

1. Permainan Estafet Bola Plastik

Kamu akan bekerja sama mengoper bola plastik di atas air. Dalam permainan ini, kamu akan belajar mengeksplorasi gerakan baru di air.



Aktivitas 1.14 Ayo, Mencoba

- Anak-anak bermain dalam tim. Setiap tim diberikan bola plastik kecil di air. Bola plastik itu harus diangkat dan dibawa ke sisi lain kolam.
- Kamu dapat menambahkan variasi dengan objek yang tenggelam sebagian. Dengan demikian, kamu memerlukan lebih banyak usaha untuk mengangkat.
- Ubah posisi atau cara anak-anak membawa objek, misalnya dengan satu tangan.
- Lakukan dengan mengikuti petunjuk dari guru.



Gambar 1.15 Permainan Estafet Bola Plastik



Ayo, Diskusi

- Saat bermain di kolam renang, kamu bergerak dari area dangkal ke area dalam. Bagaimana kamu menyesuaikan pergerakanmu?
- Apa yang kamu lakukan untuk menjaga keselamatan dan efektivitas gerakanmu?

Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Teknik mengangkat bola plastik dari air sangat penting. Gunakan kedua tangan untuk meraih bola dengan lembut. Bola plastik cenderung mengapung dan sulit dipegang jika gerakan terlalu cepat. Saat mengangkat bola dari air, gunakan gerakan lambat dan terkontrol. Hal ini akan membantu menjaga stabilitas bola.
- Membawa bola di atas permukaan air memerlukan kontrol tubuh yang baik. Kamu harus mengatur kecepatan gerakan di air sambil memastikan bola tidak terjatuh.
- Kamu perlu belajar berpindah arah dengan cepat di air sambil tetap memegang bola. Misalnya, berbelok atau berhenti dengan cepat jika ada perubahan arah. Hal ini penting untuk menjaga kelancaran estafet.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Kecepatan dan kontrol adalah kunci dalam permainan estafet. Kamu perlu mengatur kecepatan gerakan di air agar tidak terlalu cepat. Gerakan yang cepat dapat membuat bola terlepas dari pegangan. Namun, cukup cepat untuk memastikan estafet berlangsung dengan efisien.
- Koordinasi antarpemain dalam tim sangat penting untuk memastikan estafet berjalan lancar. Kamu perlu berkomunikasi dengan baik. Lalu, memberikan isyarat yang jelas ketika akan menyerahkan bola kepada rekan setim.
- Jika bola jatuh ke air atau terlepas, kamu harus segera mengambil keputusan. Bagaimana mengangkat bola kembali dengan cepat tanpa kehilangan banyak waktu.



2. Permainan Estafet Dorong Pelampung

Kamu bekerja sama mendorong pelampung dari satu titik ke titik lain seperti dalam balapan estafet.



Aktivitas 1.15 Ayo, Mencoba

- Bagilah anak-anak menjadi beberapa tim. Berikan masing-masing tim satu papan pelampung.
- Kamu harus mendorong papan pelampung dari satu sisi kolam ke sisi lainnya. Lakukan dalam posisi meluncur maupun berjalan.
- Berikan papan pelampung ke teman jika sudah sampai ke sisi kolam yang dituju.
- Lakukan sesuai petunjuk dari guru.



Gambar 1.16 Permainan Estafet Dorong Pelampung



Ayo, Diskusi

- Kamu meluncur di air dengan bantuan papan pelampung. Bagaimana kamu mengubah gerakan kakimu jika ingin meluncur lebih cepat atau lebih lambat?



Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- Teknik mendorong pelampung harus dilakukan dengan tangan stabil. Hal ini agar pelampung tetap bergerak lurus dan tidak berputar-putar.
- Pelampung cenderung bergerak tidak stabil jika dorongan terlalu kuat atau tidak seimbang.
- Gerakan kaki sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan mendorong pelampung dengan cepat.

2. Menerapkan Strategi Gerak

- Salah satu strategi utama dalam permainan ini adalah menjaga pelampung bergerak lurus. Jika pelampung tidak stabil atau terlalu sering berputar, waktu akan terbuang.
- Mendorong pelampung di air memerlukan banyak tenaga. Kamu perlu belajar untuk mengelola tenaga agar tidak cepat lelah. Hal ini dilakukan jika estafet berlangsung dalam beberapa putaran.

3. Permainan Tangkap Bola di Air

Kamu akan belajar melempar dan menangkap bola sambil mengapung di atas air. Kamu belajar strategi memilih posisi terbaik untuk menangkap. Selain itu, belajar cara efektif melempar bola tanpa tergelincir.



Aktivitas 1.16 Ayo, Mencoba

- a. Bagikan bola kecil yang mengapung di air kepada anak-anak. Mulailah dengan berdiri di air setinggi pinggang. Lalu, lakukan melempar dan menangkap bola dengan kedua tangan.
- b. Ubah posisi menjadi duduk di dasar kolam yang dangkal.
- c. Tambahkan variasi dengan menangkap bola sambil bergerak di air (misalnya, meluncur ke arah bola). Bisa juga menangkap bola dengan satu tangan.





Gambar 1.17 Permainan Tangkap Bola di Air



Ayo, Diskusi

- Kamu sudah terbiasa menangkap bola di darat. Bagaimana kamu mengubah teknik menangkap ketika bola dilemparkan di air? Apa yang berbeda dan mengapa?
- Kamu bermain lempar tangkap bola di air. Bagaimana kamu menyesuaikan kekuatan lemparanmu agar bola tetap berada dalam jangkauan temanmu? Apa yang berubah dibandingkan dengan melempar di darat?
- Apa yang kamu lakukan untuk bisa menangkap bola dengan baik saat berada di air?
- Apa yang kamu perhatikan saat teman-teman menangkap bola di air? Apakah gerakan mereka berbeda dari menangkap bola di darat?
- Bagaimana cara menjaga keseimbangan tubuh sambil menangkap bola di air?
- Bagaimana jika permainan tangkap bola ini menggunakan bola yang lebih ringan atau menambahkan aturan seperti hanya boleh menggunakan satu tangan?



Yuk, perhatikan pemahaman mendalam di bawah ini!

1. Menyesuaikan dan Memodifikasi Keterampilan Gerak

- 👁️ Kamu perlu menyesuaikan gerakan melempar dan menangkap bola ketika di air. Sebelum melempar, pastikan tubuh berada dalam posisi yang stabil. Posisi stabil saat berdiri atau setengah berlutut di air. Selain itu, posisi lutut sedikit ditekuk agar keseimbangan terjaga.
- Pegang bola dengan satu atau dua tangan sesuai ukuran dan berat bola. Bola harus dipegang dengan cengkeraman yang kuat. Dengan demikian, bola tidak mudah terlepas akibat air.
- Tangkap bola dengan kedua tangan untuk menambah stabilitas dan memastikan pegangan yang aman. Hal ini karena bola cenderung licin karena basah.

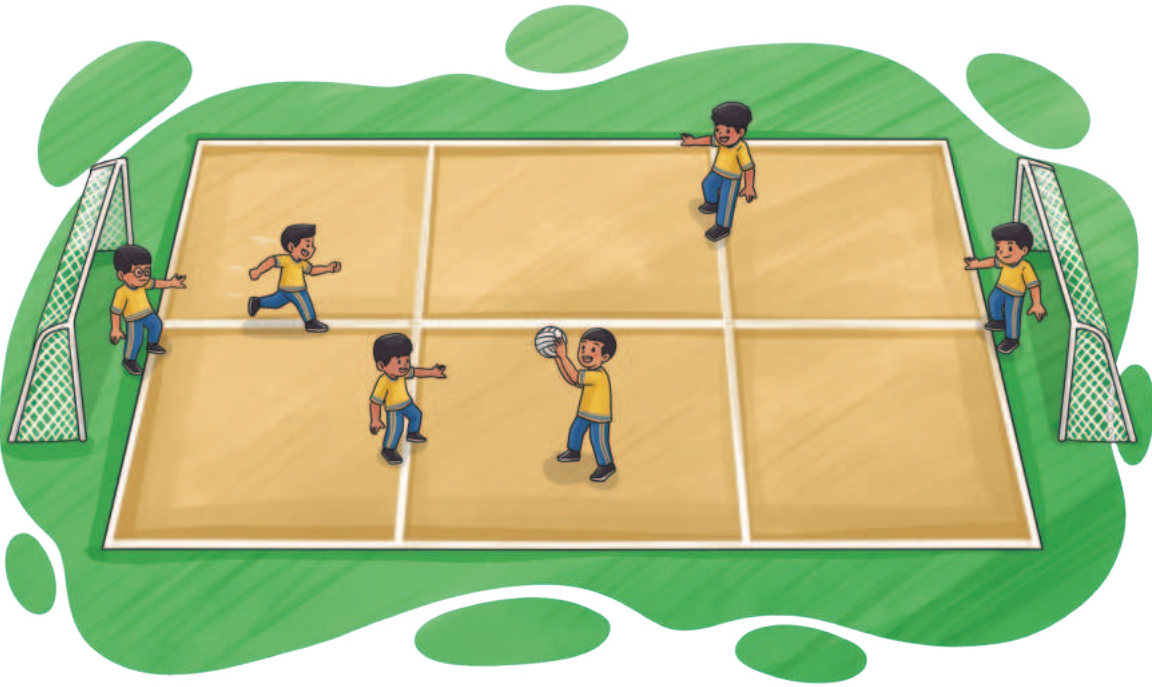
2. Menerapkan Strategi Gerak

- Kamu perlu berpindah ke area yang tidak terhalang oleh lawan. Hal ini agar kamu dapat menerima bola dengan lebih mudah. Ini membantu dalam mencegah terjadinya benturan atau tabrakan di air.
- Air sering kali membuat suara sulit didengar. Kamu dapat menggunakan isyarat tangan untuk menunjukkan kapan siap menangkap bola. Isyarat tangan juga menunjukkan ke mana bola sebaiknya dilempar.
- Kamu harus sering mengerti peran dan posisi dalam permainan. Koordinasi yang baik dalam tim mengurangi risiko bola terjatuh atau meleset.



Uji Kompetensi

Lakukanlah permainan sodor bola. Permainan ini melibatkan dua tim yang berkompetisi mengoper bola antarzona tertentu di lapangan. Kedua tim harus beradaptasi dengan perubahan situasi dan aturan.



Gambar 1.18 Permainan Sodor Bola

Cara Bermain:

- Tujuan dari permainan ini adalah mencetak poin dengan melempar bola ke gawang lawan. Aktivitas ini seperti dalam bola tangan. Pemain sambil melewati garis pertahanan yang dijaga, seperti dalam gobak sodor.
- Gunakan lapangan segi empat atau persegi panjang seperti lapangan bola tangan. Namun, tambahkan garis-garis horizontal di sepanjang lapangan, seperti gobak sodor. Garis ini akan menjadi garis pertahanan yang harus dilewati oleh tim penyerang.
- Di kedua ujung lapangan, letakkan gawang kecil yang digunakan untuk mencetak gol.

- Tim Penyerang: Bertugas untuk melewati garis-garis pertahanan (sodor). Selain itu, mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan.
- Tim Bertahan: Bertugas menjaga garis sodor dan mencegah tim penyerang melewati garis. Caranya menahan pergerakan mereka tanpa kontak fisik berlebihan.
- Setiap pemain tim bertahan berdiri di setiap garis sodor yang sudah ditentukan. Hal ini seperti dalam gobak sodor. Mereka hanya boleh bergerak ke kiri dan kanan. Di sepanjang garis sodor yang mereka jaga.
- Permainan dimulai dari tengah lapangan. Tim penyerang akan mencoba melewati garis-garis sodor sambil membawa bola tangan.
- Penyerang harus mengoper bola satu sama lain untuk melewati pertahanan. Mereka harus melewati semua garis sodor untuk mendekati gawang lawan.
- Tim penyerang berhasil melewati semua garis sodor dan mendekati gawang. Mereka bisa menembakkan bola ke gawang untuk mencetak gol, seperti dalam bola tangan.
- Jika gagal mencetak gol, tim lawan mengambil alih bola dan berbalik menjadi tim penyerang.
- Tim dengan jumlah gol terbanyak setelah waktu yang ditentukan menjadi pemenangnya.

Pengayaan

Carilah video di YouTube dengan kata kunci “strategi dalam permainan dan olahraga”. Lakukan beberapa aktivitas yang kamu pilih untuk belajar lebih lanjut tentang strategi gerak. Ikuti arahan dan bimbingan gurumu.



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 1 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 1? Salin tabel berikut di buku tugas kamu! Lalu, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalaman belajarmu!

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Menyesuaikan gerakan jalan dalam berbagai permainan dengan baik		
2.	Menyesuaikan gerakan berlari dalam berbagai permainan dengan baik		
3.	Menyesuaikan gerakan lompat dalam berbagai permainan dengan baik		
4.	Menyesuaikan gerakan loncat dalam berbagai permainan dengan baik		
5.	Mempraktikkan gerakan lempar tangkap bola dalam berbagai permainan dengan baik		
6.	Menyesuaikan gerakan menendang bola dalam berbagai permainan dengan baik		
7.	Menyesuaikan gerakan menghentikan bola dalam berbagai permainan dengan baik		
8.	Menyesuaikan gerakan dalam permainan di air dengan baik		
9.	Memahami pentingnya strategi dalam sebuah permainan		
10.	Menerapkan strategi dalam sebuah permainan		

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas V

Penulis: Alda Indrawan dan Febriyan Dwi Cahyono

ISBN: 978-623-388-546-1 (jil.5 PDF)



Bab 2

Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis

Mengapa kita perlu
belajar bergerak taktis





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat belajar memeriksa konsep gerak. Kamu juga dapat memperkirakan dan menguji efektivitas strategi gerak pada aktivitas fisik atau permainan.



Kata Kunci

- konsep gerak
- strategi gerak
- permainan



Peta Materi





Siap-Siap Belajar

Pada bab ini kamu akan belajar tentang cara memeriksa konsep gerak. Selain itu, juga mencoba strategi saat bermain. Misalnya, saat bermain sepak bola, kamu harus memikirkan ke mana akan bergerak. Maka, kamu bisa mengoper bola ke teman atau mencetak gol. Kamu juga akan belajar bagaimana memperkirakan dan menguji strategi. Hal tersebut supaya kamu lebih siap dan lebih cepat dalam permainan. Dengan memahami ini, kamu akan lebih mudah bekerja sama. Dengan demikian, kamu dapat menikmati permainan dengan baik.



Ayo, Mengingat Kembali

1. Ketika bermain petak umpet, bagaimana kamu memilih tempat untuk bersembunyi agar tidak mudah ditemukan?
2. Apakah kamu lebih suka bermain di tempat yang sempit atau luas? Mengapa?
3. Ketika bermain lompat tali, apa yang kamu lakukan agar bisa melompati tali tanpa tersangkut?
4. Bagaimana kamu menyesuaikan kecepatan gerakanmu saat mengejar bola yang menggelinding?
5. Saat bermain gobak sodor, apa yang kamu lakukan untuk bekerja sama dengan teman agar bisa melewati penjaga?
6. Ketika bermain sepak bola mini, apa strategimu agar bisa mendekati gawang lawan dan mencetak gol?
7. Apa yang kamu lakukan jika temanmu sulit menerima operan bola saat bermain bola tangan?
8. Bagaimana cara memilih strategi yang berbeda jika lawan bermain lebih cepat saat bermain benteng?
9. Dari semua permainan yang pernah kamu mainkan, gerakan apa yang menurutmu paling sulit? Bagaimana kamu mencoba mengatasinya?



A. Memeriksa Kesadaran Ruang

Kemampuan memeriksa kesadaran ruang adalah bagian penting dalam pelajaran PJOK. Hal ini membantu kamu memahami dan bergerak dengan baik di lingkungan sekitar. Dengan memahami kesadaran ruang, kamu bisa mengetahui posisimu di antara orang lain. Kamu juga mengetahui jarak kamu dengan teman atau benda lain. Selain itu, kamu dapat mengatur cara bergerak tanpa menabrak atau mengganggu orang lain.

Kesadaran ruang sangat penting untuk mengembangkan keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang telah kamu pelajari, seperti berlari, melompat, atau melempar bola. Kesadaran ruang membantumu menjadi lebih percaya diri dalam bergerak. Kamu perlu memahami ruang di sekitarmu. Dengan demikian, kamu bisa bermain dan berolahraga dengan lebih aman dan efektif. Kesadaran ruang meliputi lokasi, arah, tingkatan, jalur, dekat, dan jauh.

KESADARAN RUANG



TINGKATAN



JALUR



Gambar 2.1 Anak-Anak Berolahraga dengan Memperhatikan Kesadaran Ruang

1. Jalan Lari dalam Zona

Kamu akan berjalan dan berlari di area yang sudah ditentukan sambil menjaga kesadaran ruang. Mari, kita bermain untuk melihat seberapa baik kamu mengenali ruang!

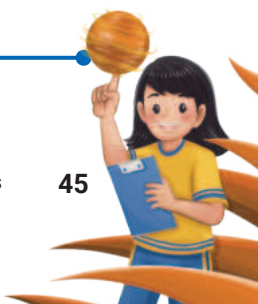


Aktivitas 2.1 Ayo, Mencoba

- Kamu akan bermain di area berbentuk persegi dengan ukuran 3x3 meter.
- Dalam area bermain tersebut terdapat empat anak.
- Kemudian, dengarkan aba-aba dari guru.
 - Guru mengucapkan “Jalan”. Kamu harus berjalan dalam area dan tidak boleh menabrak temanmu.
 - Guru mengucapkan “Lari”. Kamu harus berlari dalam area dan tidak boleh menabrak temanmu.
- Permainan dapat divariasikan dengan menambah atau mengurangi jumlah anak dalam area bermain.



Gambar 2.2 Permainan Jalan Lari dalam Zona





Ayo, Diskusi

- Bagaimana cara kamu mengatur jarak dengan teman lain di zona?
- Dapatkah kamu bergerak lebih bebas ketika jumlah pemain bertambah?
- Dapatkah kamu menjelaskan kesadaran ruang dalam permainan jalan dan lari dalam zona?

Kesadaran Ruang	Ada	Tidak Ada
Lokasi: ruang pribadi, ruang umum		
Arah: depan, belakang, kanan, kiri, dll.		
Jalur: zig-zag, lurus, berkelok, dll.		
Perluasan: Dekat-Jauh		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Kamu harus memahami ukuran area bermain. Pemahaman tentang ukuran ini membantu kamu menyesuaikan gerakan dan kecepatan. Dengan demikian, kamu tetap dalam area yang ditentukan.
2. Dalam ruang kecil, kamu perlu memahami ruang pribadi. Kamu harus memastikan tidak mengganggu ruang temanmu. Kamu juga harus bisa memperhitungkan pergerakan teman di ruang yang sama. Hal ini menuntut kesadaran ruang yang tinggi.
3. Saat berlari, kamu harus mengendalikan tubuhmu. Usahakan kamu tidak keluar dari area atau menabrak teman. Kamu juga harus belajar untuk menyesuaikan kecepatan dan arah gerakan dengan cepat. Penyesuaian tersebut berdasarkan situasi di area bermain.

2. Permainan Zona Aman

Dalam permainan ini kamu bergerak sambil tetap sadar akan ruang di sekitar! Ada beberapa area di lapangan yang disebut “Zona Aman”. Tugasmu berpindah dari satu zona ke zona lain tanpa bertabrakan dengan teman-teman.





Aktivitas 2.2 Ayo, Mencoba

- Tentukan area bermain berbentuk persegi panjang. Lalu, bagi area menjadi tiga “zona aman” dengan menggunakan *cone* sebagai penanda.
- Setiap zona memiliki ukuran yang berbeda (besar, sedang, kecil).
- Guru akan membunyikan peluit. Lalu, kamu akan berlari bebas di dalam area yang luas.
- Guru akan memberi tanda kedua (misalnya, kata “Zona!”). Kamu harus segera bergerak ke zona aman terdekat.
- Zona aman diubah-ubah secara berkala (misalnya, hanya zona kecil yang tersedia). Kamu harus lebih sadar akan ruang dan jarak.
- Kamu dianggap “terkena” jika kamu terlambat mencapai zona aman.
- Selain itu, juga keluar dari batas zona aman selama durasi tertentu.
- Lakukan sesuai perintah dari guru.



Gambar 2.3 Permainan Zona Aman





Ayo, Diskusi

- Apa yang kamu lakukan untuk memilih zona aman?
- Bagaimana cara kamu mengatur jarak dengan teman lain di zona?
- Dapatkah kamu jelaskan kesadaran ruang dalam permainan zona aman? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Ruang	Ada	Tidak Ada
Lokasi: ruang pribadi, ruang umum		
Arah: depan, belakang, kanan, kiri, dll.		
Jalur: zig-zag, lurus, berkelok, dll.		
Perluasan: Dekat-Jauh		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Kamu harus cepat menyesuaikan diri dengan zona yang tersedia. Misalnya, kamu dapat memanfaatkan ukuran ruang yang berbeda.
2. Kamu mungkin mengalami zona aman yang tersedia dipersempit atau diubah. Misalnya, hanya zona kecil yang bisa digunakan. Kamu harus lebih sadar akan ruang yang tersedia. Kamu harus bisa memosisikan diri untuk tetap berada di dalam batas zona aman.
3. Kamu juga harus waspada terhadap ruang yang ditempati oleh teman-temanmu. Hal ini dilakukan agar tidak bertabrakan atau kehilangan kesempatan masuk ke zona aman.

3. Permainan Zona Lempar Bola

Kamu akan berlatih melempar bola ke dalam zona-zona yang sudah ditentukan. Kamu tetap memperhatikan pentingnya kesadaran ruang.



Aktivitas 2.3 Ayo, Mencoba

- a. Buatlah empat zona kecil berukuran 3 meter persegi menggunakan *cone*.
- b. Setiap anak mendapatkan satu bola kecil. Lalu, ia berdiri di dalam zona yang ditentukan.



- c. Tahap 1: Kamu harus melempar bola ke udara dan menangkapnya kembali. Usahakan tetap berada di dalam zona.
- d. Tahap 2: Kamu berpasangan dengan teman di zona lain. Setiap pasangan melempar dan menangkap bola sambil tetap berada di zonanya.
- e. Tahap 3: Kamu berpindah zona mengikuti aba-aba dari guru. Misalnya, pindah ke kanan atau pindah ke kiri.
- f. Kamu harus cepat pindah ke zona lain sambil membawa bola. Pastikan tidak menabrak teman lainnya.
- g. Kamu tidak boleh keluar dari zona saat melempar atau menangkap bola.
- h. Jika kamu keluar dari zona, kamu harus melakukan tugas kecil. Misalnya, melompat lima kali sebelum kembali bermain. Tugas kecil juga kamu lakukan jika kamu menjatuhkan bola.
- i. Ikuti instruksi dari guru.



Gambar 2.4 Permainan Zona Lempar Bola



Ayo, Diskusi

- Apa yang kamu lakukan untuk memilih zona aman?
- Bagaimana cara kamu mengatur jarak dengan teman lain di zona?
- Jelaskan kesadaran ruang yang ada di permainan tersebut! Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!



Kesadaran Ruang	Ada	Tidak Ada
Lokasi: ruang pribadi, ruang umum		
Arah: depan, belakang, kanan, kiri, dll.		
Jalur: zig-zag, lurus, berkelok, dll.		
Perluasan: Dekat-Jauh		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Kamu harus menyadari batas zona. Selain itu, memahami seberapa jauh bisa bergerak tanpa melangkah keluar dari zona.
2. Saat melempar dan menangkap bola dalam area terbatas, kamu harus mempunyai kemampuan:

- mengatur kekuatan lemparan, dan
- mengatur kecepatan tangkap.

Kedua kemampuan tersebut tergantung seberapa baik kamu memahami dan mengontrol ruang sekitar.

3. Permainan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik. Misalnya, melempar, menangkap, dan bergerak dengan cepat. Namun, juga melatih kemampuan kognitif dalam memproses informasi ruang. Kamu harus dengan cepat memahami posisimu dan posisi teman. Selain itu, mengoordinasikan gerakan yang tepat sesuai dengan perintah.

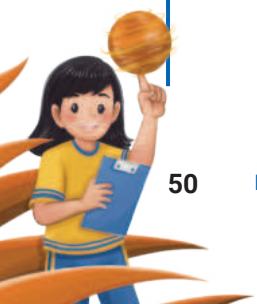
4. Petak Bola Ruang

Dalam permainan ini, kamu akan bergerak sambil menggiring bola. Kamu akan berpindah ke zona yang berbeda luasnya.



Aktivitas 2.4 Ayo, Mencoba

- a. Permainan ini menggunakan lapangan persegi panjang. Lapangan dibagi menjadi enam zona yang lebih kecil dengan *cone* atau garis.
- b. Setiap zona diberikan bola plastik besar.
- c. Tahap 1: Kamu melakukan gerakan menendang dan menghentikan bola dengan temanmu dalam satu zona. Dalam melakukan aktivitas tersebut, kamu tidak boleh keluar dari zona.



- d. Tahap 2: Guru akan memberikan aba-aba "Pindah!". Kamu dan teman-temanmu pindah ke zona lain sambil membawa bola.
- e. Ikuti instruksi dari guru.



Gambar 2.5 Permainan Petak Bola Ruang



Ayo, Diskusi

- Bagaimana perasaanmu selama bermain tadi? Apakah mudah atau sulit untuk tetap berada di zona saat menggiring bola?
- Bagaimana caramu agar lebih baik dalam menjaga bola tetap di dalam zona? Apakah ada cara yang lebih baik untuk menghindari tabrakan dengan teman?
- Kesadaran ruang apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Ruang	Ada	Tidak Ada
Lokasi: ruang pribadi, ruang umum		
Arah: depan, belakang, kanan, kiri, dll.		
Jalur: zig-zag, lurus, berkelok, dll.		
Perluasan: Dekat-Jauh		



Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Di dalam ruang terbatas, kamu harus lebih berhati-hati dalam menjaga jarak.
2. Kamu harus menjaga jarak yang pas untuk mengoper bola atau menerima bola.
3. Di ruang terbatas, kamu harus membuat keputusan yang sangat cepat. Ruang yang kecil mempersempit waktu dan ruang untuk berpikir. Pemain harus dapat segera memutuskan kekuatan tendangan dan posisi tubuh saat menendang.

5. Sepak Bola Empat Lawan Empat

Kamu bermain dalam tim kecil dan mengatur strategi agar bisa mencetak gol. Tujuannya kamu lebih sadar akan ruang di sekitar. Misalnya, kapan harus mendekat, membuka ruang, atau berlari agar mudah menerima umpan.



Aktivitas 2.5 Ayo, Mencoba

- a. Siapkan area bermain berbentuk persegi panjang.
- b. Mainkan bersama teman-temanmu permainan sepak bola dengan jumlah empat anggota tiap tim.
- c. Lebar gawang 1 meter dan tidak ada penjaga gawang.
- d. Terdapat zona aman berukuran 2 meter di setiap gawang.
- e. Pemain bertahan tidak boleh masuk zona ini untuk menjaga gawang.
- f. Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.6 Permainan Sepak Bola Empat Lawan Empat



Ayo, Diskusi

- Bagaimana caramu bekerja sama dalam tim untuk mencetak gol tanpa masuk zona aman?
- Ketika bola berada dekat dengan zona aman, apa yang bisa dilakukan oleh pemain agar tetap bisa menjaga gawang tanpa melanggar aturan masuk zona aman?
- Bagaimanakah kamu bisa menggunakan ruang lapangan untuk menemukan posisi yang tepat dan terhindar dari lawan?
- Apa yang harus dilakukan pemain lain saat seorang teman satu tim sedang membawa bola menuju gawang?

Kesadaran Ruang	Ada	Tidak Ada
Lokasi: ruang pribadi, ruang umum		
Arah: depan, belakang, kanan, kiri, dll.		
Jalur: zig-zag, lurus, berkelok, dll.		
Perluasan: Dekat-Jauh		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Kamu harus memahami di mana bola berada. Kamu tahu bagaimana cara memosisikan diri secara strategis, baik menyerang maupun bertahan.
2. Kamu harus terus memperhatikan posisi rekan setim. Hal ini sangat penting dalam menciptakan peluang serangan dengan membuat ruang untuk operan.
3. Kamu juga harus menyadari di mana lawan berada, baik untuk bertahan maupun untuk menyerang. Pemahaman ini memanfaatkan ruang kosong di antara pemain lawan (mencari “celah”). Selain itu, menutup ruang untuk mencegah lawan bergerak bebas.



B. Memeriksa Kesadaran Usaha

Kesadaran usaha adalah kemampuan untuk mengenali dan mengatur upaya saat melakukan gerakan. Misalnya, seberapa kuat mereka harus melompat, berlari, atau melempar untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Melalui permainan atau aktivitas fisik, kamu dapat melatih kesadaran usahamu. Hal ini membawa banyak manfaat penting untukmu. Kamu dapat belajar mengontrol gerakan dengan lebih baik. Misalnya, seberapa kuat atau lembut kamu harus bergerak. Kamu akan lebih terampil dan percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas. Selain itu, kamu juga belajar bekerja sama dengan teman-teman dan menghargai usaha orang lain.

Kesadaran usaha adalah memahami kapan kamu harus berusaha keras dan menghemat energi. Kamu bisa lebih fokus, cerdas dalam memecahkan masalah, dan siap menghadapi tantangan. Semua ini membuat kamu lebih sehat, kuat, dan percaya diri. Kesadaran usaha yang akan pelajari di bab ini meliputi tenaga dan waktu.



Gambar 2.7 Anak Melakukan Aktivitas Fisik dengan Memperhatikan Kesadaran Usaha

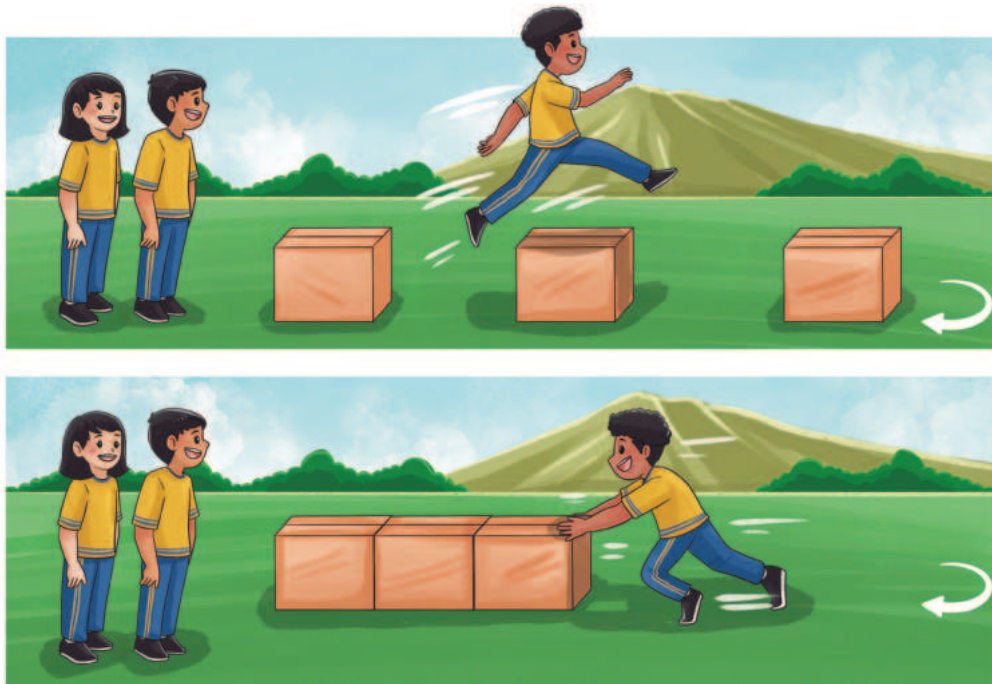
1. Lomba Lari Lompat Dorong Kardus

Kamu bekerja sama dalam tim untuk mendorong kardus besar ke garis finis lebih dulu dari lawan. Kamu harus pintar menentukan kapan harus mendorong dengan kuat atau bergerak cepat. Selain itu, kapan memperlambat sedikit agar kardus tidak terbalik.



Aktivitas 2.6 Ayo, Mencoba

- Barislah berjajar di titik A dengan temanmu.
- Berlarilah kemudian lompati tiga kardus yang ada di depanmu sampai ke titik B.
- Lalu, dorong semua kardus ke titik A.
- Yang paling cepat menyelesaikannya, dialah pemenangnya.



Gambar 2.8 Permainan Lomba Lari Dorong Kardus



Ayo, Diskusi

- Apa yang lebih sulit, melompati atau mendorong kardus? Mengapa?
- Apa yang terjadi ketika kardus yang kamu dorong diisi barang yang berat? Mengapa?



- Kesadaran usaha apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Usaha	Ada	Tidak Ada
Tenaga: kuat-lemah		
Waktu: cepat-lambat		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Lari dalam permainan ini memerlukan usaha lebih besar ketika kamu meningkatkan kecepatan. Saat berlari, kamu menggunakan tenaga melalui gerakan kaki. Dengan gerakan ini tubuhmu maju ke depan.
2. Saat kamu melompati kardus, kamu harus melakukan usaha tambahan. Tenaga yang diperlukan untuk melompat lebih besar daripada saat hanya berlari. Kamu harus melawan gravitasi untuk mengangkat tubuh dari tanah dan melewati rintangan (kardus).
3. Saat mendorong kardus, kamu menggunakan tenaga pada objek tersebut. Untuk memindahkan kardus, kamu memberikan usaha yang cukup untuk mengatasi hambatan. Misalnya, gesekan antara kardus dan permukaan lantai. Kamu merasakan semakin berat kardus, semakin besar tenaga yang dibutuhkan untuk mendorongnya.

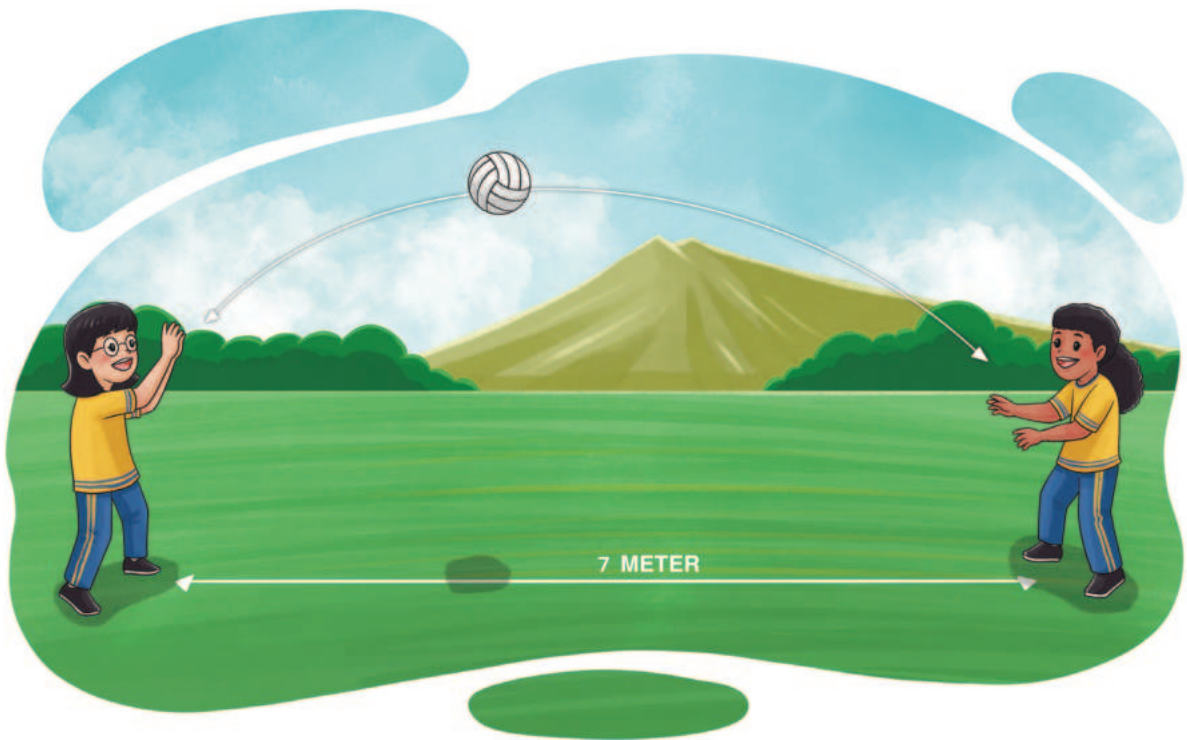
2. Lempar Tangkap Bola Kecil Berpasangan

Kamu akan bermain dengan seorang teman. Lalu, bergantian melempar serta menangkap bola kecil. Kamu harus pandai mengatur kekuatan dan kecepatan agar setiap lemparan menjadi tepat sasaran.



Aktivitas 2.7 Ayo, Mencoba

- a. Berdirilah berhadapan dengan temanmu dengan jarak 7 meter.
- b. Lakukan gerakan lempar tangkap bola dengan temanmu.
- c. Gurumu akan memberi aba-aba “lemparan cepat, lemparan lambat, lemparan bola melengkung”. Kamu harus menyesuaikan lemparan.
- d. Kamu bisa memvariasikan jarak lemparan dengan mengurangi atau menambah jarak lemparan.



Gambar 2.9 Permainan Lempar Tangkap Bola Berpasangan



Ayo, Diskusi

- Apa yang terjadi saat kamu melempar bola dengan cepat?
- Bagaimana perbedaan antara melempar bola dengan tenaga yang kuat dan lemah?
- Bagaimana kamu menyesuaikan tenaga ketika kamu melempar bola dengan alur melengkung?
- Kesadaran usaha apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Usaha	Ada	Tidak Ada
Tenaga: kuat-lemah		
Waktu: cepat-lambat		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Saat bermain, kamu melempar bola dengan kecepatan berbeda. Kamu akan belajar bahwa kecepatan, lemparan cepat atau lambat, memengaruhi hasil gerakan.



2. Ketika bola dilempar dengan tenaga yang berbeda, kamu belajar mengendalikan kekuatan lemparan. Lemparan kuat bisa lebih sulit dikendalikan oleh penerima bola. Sementara lemparan lemah lebih mudah ditangkap, tetapi tidak mencapai jarak yang jauh.
3. Kamu berlatih melempar bola dengan alur lurus atau melengkung. Kamu harus memperkirakan lintasan gerakan objek. Lemparan lurus lebih mudah diprediksi. Sementara pada lemparan melengkung, kamu perlu menyesuaikan tenaga. Selain itu, juga teknik lemparan dan perhitungan yang lebih baik.

3. Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan

Kamu berlatih menendang dan menghentikan bola sambil mengatur tenaga. Kamu akan berpasangan dan bergantian mengirim bola satu sama lain.



Aktivitas 2.8 Ayo, Mencoba

- a. Barislah berhadapan dengan temanmu.
- b. Lakukan gerakan menendang dan menghentikan bola dengan temanmu dengan jarak 5 meter.
- c. Variasikan gerakan dengan bergeser dari titik A ke titik B dan menambah jarak.
- d. Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.10 Permainan Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan



Ayo, Diskusi

- Manakah yang lebih sulit menghentikan bola yang ditendang kuat atau yang pelan? Mengapa?
- Bagaimana cara kamu menyesuaikan gerakanmu saat bola bergerak cepat atau lambat?
- Kesadaran usaha apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Usaha	Ada	Tidak Ada
Tenaga: kuat-lemah		
Waktu: cepat-lambat		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Jarak antara kamu dan pasanganmu diperbesar atau diperkecil. Maka, waktu yang dibutuhkan bola untuk mencapai penerima juga berubah.
2. Saat berpindah tempat, kamu perlu memperkirakan waktu. Berapa waktu yang dibutuhkan bola untuk sampai di posisimu.
3. Tendangan yang lebih kuat diperlukan untuk mencapai jarak yang lebih jauh. Sementara tendangan yang pelan cukup untuk jarak yang lebih pendek. Selain itu, untuk menghentikan bola yang ditendang dengan kuat, kamu membutuhkan lebih banyak kontrol.

4. Permainan Gerobak Dorong

Dalam permainan ini, satu anak menjadi “gerobak” dan pasangan menjadi “pengemudi atau pendorong”. Kamu harus merasakan kapan mendorong dengan kuat dan bergerak cepat atau lambat. Hal ini agar gerobak tetap seimbang dan tidak jatuh.

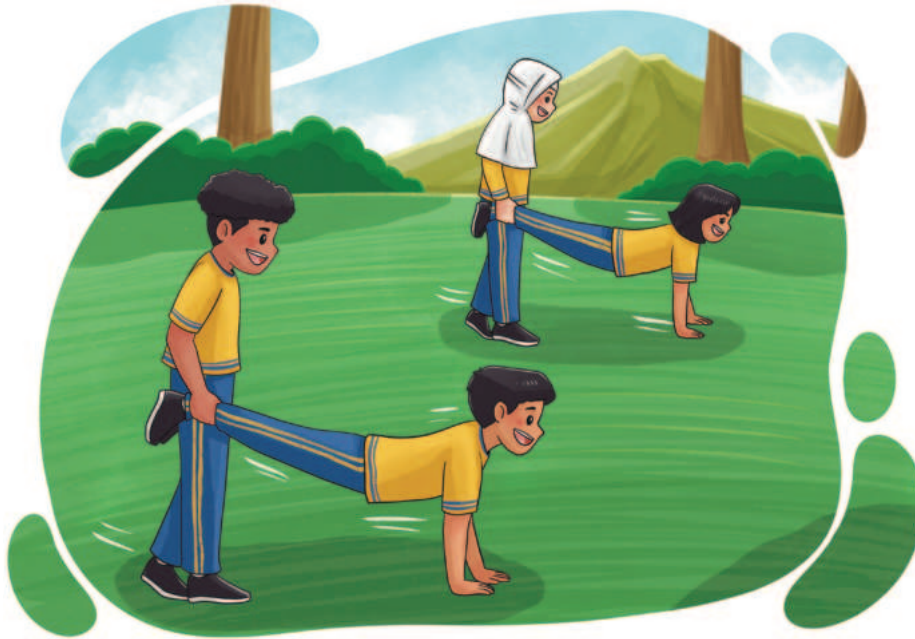


Aktivitas 2.9 Ayo, Mencoba

- a. Permainan ini dilakukan berpasangan. Satu anak berperan sebagai gerobak dan satunya berperan sebagai pendorong.



- b. Anak yang menjadi gerobak menempatkan tangan di lantai. Ia membentuk posisi *push up* dengan kedua kaki dipegang oleh pendorong.
- c. Pendorong akan memegang kedua kaki temannya dan mendorong perlahan ke depan. Sementara, anak yang menjadi gerobak berjalan menggunakan tangan untuk maju.
- d. Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.11 Permainan Gerobak Dorong



Ayo, Diskusi

- Apakah kekuatanmu saat mendorong temanmu yang menjadi gerobak memengaruhi kecepatan gerakan gerobak?
- Apa yang terjadi saat kamu tidak memberikan tenaga yang cukup saat mendorong?
- Bagaimana kamu bekerja sama dengan pasanganmu untuk memastikan gerakan tetap lancar?
- Kesadaran usaha apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Usaha	Ada	Tidak Ada
Tenaga: kuat-lemah		
Waktu: cepat-lambat		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Tenaga yang diberikan oleh pendorong berpengaruh terhadap kecepatan dan kelancaran gerakan “gerobak”. Pendorong menyesuaikan kekuatan yang digunakan berdasarkan berat tubuh pasangan dan kondisi lintasan. Tenaga yang terlalu besar dapat membuat gerobak kehilangan keseimbangan. Sementara, tenaga yang terlalu sedikit bisa menyebabkan gerakan lambat atau tidak efektif.
2. Waktu atau kecepatan gerakan menjadi bagian penting dalam permainan ini. Pendorong dan gerobak perlu berkoordinasi dalam menjaga kecepatan yang sesuai. Gerakan yang terlalu cepat dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan. Sementara, gerakan yang terlalu lambat bisa menghambat kelancaran permainan.

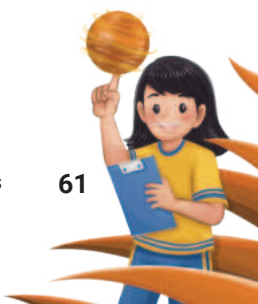
5. Permainan Voli Lempar

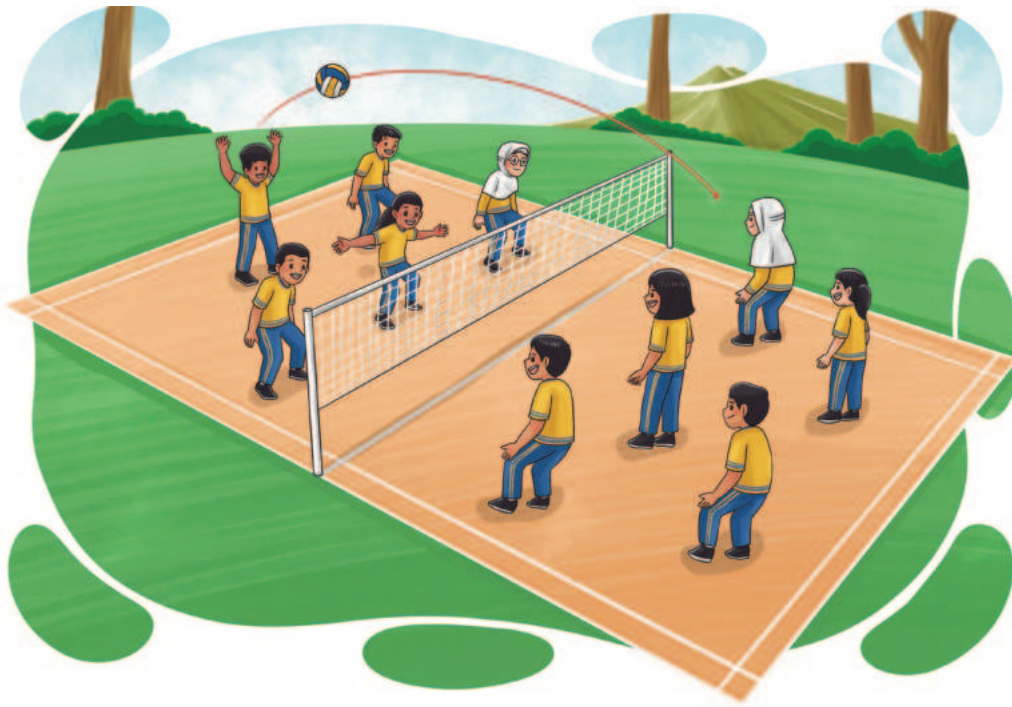
Kamu akan bekerja sama dengan tim untuk melempar dan menangkap bola di atas net, mirip seperti voli. Namun, kamu tidak memukul bola, melainkan melemparkannya ke arah tim lawan. Kamu harus belajar mengendalikan tenaga dan kecepatan agar tim lawan kesulitan menangkap bola.



Aktivitas 2.10 Ayo, Mencoba

- a. Setiap tim terdiri dari lima pemain dan berdiri di area lapangan masing-masing.
- b. Permainan dimulai. Salah satu tim melempar bola ke sisi lawan melewati net.
- c. Tim lawan harus menangkap bola dengan dua tangan sebelum menyentuh tanah.
- d. Setelah menangkap bola, tim harus melemparkan bola kembali ke sisi lawan. Waktu yang diperlukan 3 detik.
- e. Tim mendapatkan poin jika bola jatuh di area lawan. Lalu, tim lawan melempar bola keluar batas lapangan.
- f. Tim kehilangan poin jika bola jatuh di area sendiri. Selain itu, melempar bola keluar batas, dan tidak melempar bola melewati net.





Gambar 2.12 Permainan Voli Lempar



Ayo, Diskusi

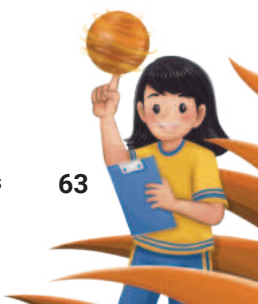
- Apa yang terjadi saat kamu melempar bola terlalu cepat? Apakah tim lawan kesulitan menangkapnya? Mengapa?
- Bagaimana kamu menyesuaikan arah dan kekuatan lemparan ketika melihat posisi lawan di lapangan?
- Apa yang terjadi ketika bola dilempar terlalu lemah? Bagaimana kamu menyesuaikan teknik menangkap atau melempar bola kembali?
- Kesadaran usaha apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Usaha	Ada	Tidak Ada
Tenaga: kuat-lemah		
Waktu: cepat-lambat		



Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Dalam permainan ini, kamu belajar menyesuaikan tenaga saat melempar bola dan kecepatan saat bergerak mengejar atau menangkap bola. Contohnya, lemparan kuat digunakan untuk mengirim bola jauh ke area lawan. Sementara, lemparan lemah digunakan untuk operan pendek yang lebih akurat.
2. Kesadaran usaha juga melatih kamu memahami kapan harus bergerak cepat atau lambat. Gerakan cepat diperlukan saat mengejar bola yang bergerak mendadak. Sementara, gerakan lambat digunakan untuk mengatur posisi tubuh sebelum melempar atau menerima bola. Dengan cara ini, kamu tidak hanya belajar mengontrol tubuh, tetapi juga meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
3. Dalam permainan, konsep ini dapat digunakan sebagai strategi. Lemparan kuat bisa membantu kamu menyerang lawan dengan bola yang sulit dijangkau. Lemparan lemah mempermudah kerja sama tim melalui operan yang terarah. Begitu pula dengan tempo gerakan cepat dan lambat yang dapat mengelabui lawan dan menciptakan peluang serangan yang lebih efektif.
4. Melalui latihan seperti melempar bola ke target dengan kekuatan berbeda atau bergerak mengikuti arahan tertentu, kamu dapat mengasah kesadaran usaha.
5. Diskusi reflektif setelah bermain, seperti “Kapan kamu menggunakan lemparan kuat?” atau “Bagaimana cara kamu mengontrol kecepatan?” juga membantu kamu memahami pentingnya menyesuaikan usaha sesuai situasi. Dengan cara ini, permainan voli lempar tidak hanya menjadi menyenangkan, tetapi juga memberikan pemahaman gerak yang lebih mendalam.



C. Memeriksa Kesadaran Hubungan

Kesadaran hubungan adalah kemampuan bagaimana tubuh berinteraksi dengan benda dan orang lain. Interaksi tersebut terjadi saat kamu bergerak atau bermain.

Melalui aktivitas fisik atau permainan, kamu dapat melatih kesadaran hubungan. Misalnya, saat bermain sepak bola, kamu belajar bagaimana menendang bola dengan tepat. Kamu bekerja sama dengan teman-teman untuk mencetak gol. Kamu belajar bagaimana bergerak di sekitar rintangan tanpa menabrak. Kamu juga belajar bagaimana melempar bola kepada teman dengan baik.

Dengan memahami kesadaran hubungan, kamu menjadi lebih sadar tentang bagaimana bergerak. Kamu tahu bagaimana bekerja sama dengan orang lain. kamu dapat mengontrol gerakan agar lebih aman dan efektif. Dengan melakukan ini, kamu menjadi lebih fokus dan lebih percaya diri. Selain itu, kamu menjadi lebih baik dalam berkomunikasi serta bekerja sama dengan orang lain.



Gambar 2.13 Anak-Anak Menerapkan Kesadaran Hubungan saat Bermain

1. Permainan Hoki Bola

Kamu menggunakan stik untuk menggerakkan bola dan bekerja sama dengan tim untuk mencetak gol. Kamu belajar pentingnya mengontrol bola dan bekerja sama dengan teman dalam bergerak.

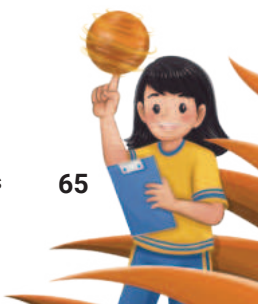


Aktivitas 2.11 Ayo, Mencoba

- Permainan ini dimainkan dengan cara mendorong bola menggunakan tongkat. Misalnya, tongkat hoki atau tongkat lainnya. Bola didorong melewati beberapa rintangan berupa *cone* yang ditempatkan dalam pola zig-zag.
- Setelah melewati *cone*, kamu harus mengarahkan bola ke gawang.
- Mainkan dengan temanmu di lintasan yang berbeda.
- Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.14 Permainan Hoki Bola





Ayo, Diskusi

- Bagaimana perasaanmu saat bola keluar jalur atau menyentuh *cone*? Apa yang kamu lakukan untuk mengembalikan bola ke jalurnya?
- Bagaimana kamu memastikan bola bergerak lurus menuju gawang setelah melewati semua *cone*? Bagaimana cara kamu mengarahkan bola dengan lebih akurat ke target?
- Apa tantangan terbesar yang kamu temui saat mencoba mengontrol bola dengan tongkat? Bagaimana kamu mengatasinya?
- Kesadaran hubungan apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Hubungan	Ada	Tidak Ada
Hubungan terhadap bagian tubuh yang lain		
Hubungan dengan orang lain		
Hubungan dengan benda		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Pada permainan ini, kontrol bola menjadi kunci utama. Pastikan setiap gerakan tongkat mengarahkan bola dengan tepat. Kamu tetap menjaga keseimbangan atau kecepatan.
2. Koordinasi antara tangan dan mata menjadi sangat penting. Hal ini untuk memantau posisi bola dan mengarahkan tongkat secara akurat. Koordinasi ini mencakup kemampuan untuk melihat bola. Selain itu, memprediksi lintasannya, menyesuaikan arah, serta kecepatan gerakan tongkat.
3. Ketika mendorong bola dengan tongkat, kamu perlu menyesuaikan tenaga yang digunakan. Hal ini tergantung pada situasi. Misalnya, saat melewati *cone*, diperlukan tenaga yang lebih lembut untuk menjaga kontrol. Sementara saat mendekati gawang, kamu membutuhkan tenaga yang kuat untuk menendang bola. Tentu dengan akurat ke target.



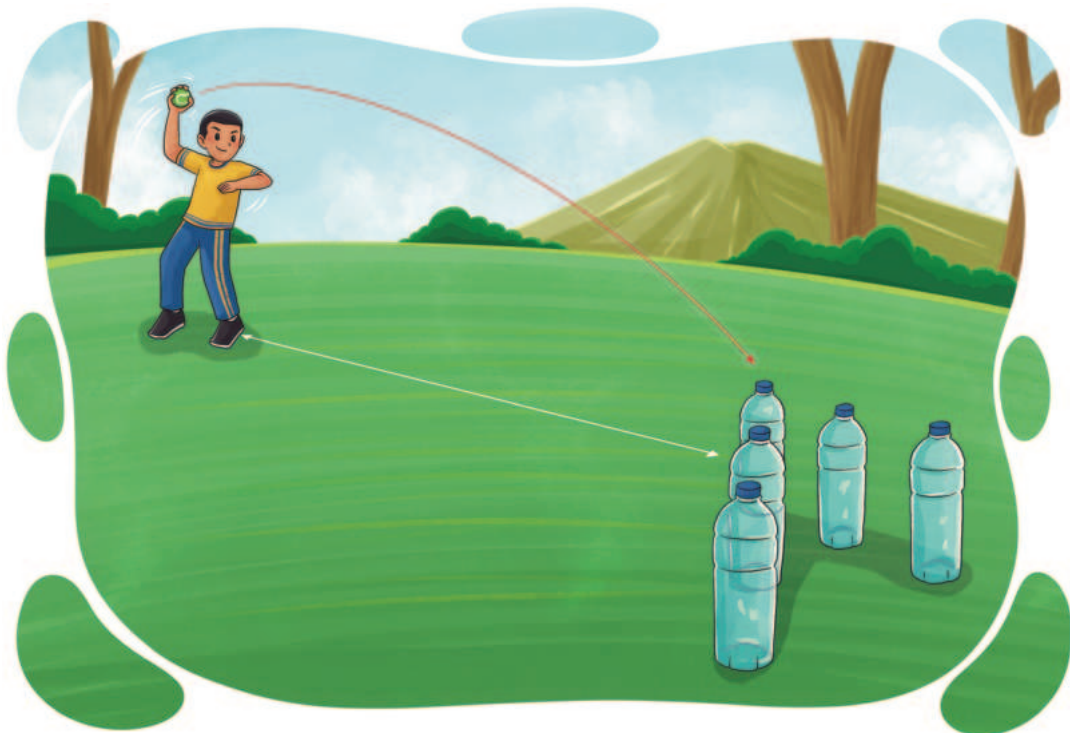
2. Permainan Lempar Botol Plastik

Kamu akan mencoba melempar bola atau benda kecil lain untuk mengenai botol plastik yang menjadi target. Kamu harus memperhatikan jarakmu dengan botol. Selain itu, seberapa kuat lemparan yang diperlukan agar tepat sasaran.

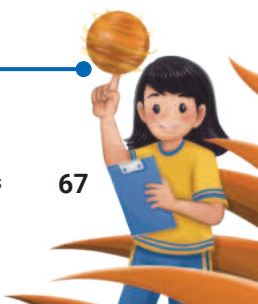


Aktivitas 2.12 Ayo, Mencoba

- Susun lima botol plastik bekas dalam formasi segitiga.
- Lempar botol plastik dengan bola tenis dari jarak 7 meter.
- Setiap botol yang jatuh dihitung sebagai 1 poin.
- Kamu mempunyai dua kali kesempatan melempar. Setelah dua kali lemparan, jumlah botol yang jatuh dihitung. Lalu, berpindah ke pemain berikutnya.
- Mainkan permainan ini dengan berkelompok atau membentuk tim.
- Tim yang memiliki skor terbanyak setelah tiga putaran dinyatakan sebagai pemenang.
- Permainan dapat divariasikan dengan menambah jarak lemparan.
- Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.15 Permainan Lempar Botol Plastik





Ayo, Diskusi

- Bagaimana kamu mengarahkan bola agar bisa mengenai botol dengan tepat?
- Bagaimana mengontrol kekuatan lemparan agar bola tidak terlalu kuat atau terlalu lemah?
- Apa yang terjadi jika kamu melempar bola terlalu pelan atau terlalu keras?
- Bagaimana posisi tangan dan kakimu saat siap melempar bola ke arah botol?
- Kesadaran hubungan apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Hubungan	Ada	Tidak Ada
Hubungan terhadap bagian tubuh yang lain		
Hubungan dengan orang lain		
Hubungan dengan benda		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Pada permainan ini, kamu harus mengarahkan bola menuju target (botol). Aktivitas ini membutuhkan koordinasi mata-tangan, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan apa yang dilihat mata dengan gerakan tangan.
2. Ketika kamu melempar bola, kamu harus mengontrol kekuatan lemparan agar bola cukup kuat untuk menjatuhkan botol, tetapi tidak terlalu keras sehingga bola meleset.
3. Ketepatan mengajarkan kamu pentingnya mengontrol arah dan sudut gerakan sehingga objek (bola) bisa berinteraksi dengan tepat dengan benda target (botol).

3. Permainan Bulu Tangkis Ceria

Dalam permainan ini, kamu tidak hanya fokus memukul kok, tapi juga memperhatikan gerakan temanmu. Kamu memahami kapan harus maju, mundur, atau bergerak ke samping untuk mengambil posisi yang pas.





Aktivitas 2.13 Ayo, Mencoba

- Permainan ini dilakukan dalam tim kecil (2 lawan 2).
- Setiap tim berdiri di zona masing-masing di lapangan tanpa net.
- Kamu harus memukul kok menggunakan raket ke zona lawan. Namun, kamu tidak boleh melangkah keluar dari area yang ditentukan.
- Skor didapatkan jika kok jatuh di dalam zona lawan. Skor juga didapatkan jika lawan gagal mengembalikan kok.
- Jika kok jatuh di luar zona, skor diberikan kepada tim lawan.
- Pemain melakukan servis secara bergantian setiap skor diraih.
- Tim dengan skor terbanyak adalah pemenangnya.
- Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.16 Permainan Bulu Tangkis Ceria





Ayo, Diskusi

- Bagaimana caramu mengatur posisi supaya tidak bertabrakan dengan pasangan satu tim?
- Bagaimana caramu berkomunikasi dengan pasangan saat menyerang dan bertahan?
- Bagaimana caramu menyesuaikan posisi tubuh saat kok mendekat?
- Kesadaran hubungan apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Hubungan	Ada	Tidak Ada
Hubungan terhadap bagian tubuh yang lain		
Hubungan dengan orang lain		
Hubungan dengan benda		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Kamu harus berkomunikasi dengan pasangan setim untuk menentukan siapa yang memukul kok. Selain itu, kamu berkomunikasi bagaimana mengatur posisi dan kapan melakukan serangan atau bertahan.
2. Kamu harus percaya pada kemampuan pasangan untuk mengambil bagian tertentu dalam permainan.
3. Keterampilan mengendalikan raket dalam hal pukulan juga sangat penting dalam permainan ini. Kamu harus memahami posisi tubuh dan kekuatan ketika memukul kok dan mengarahkannya.

4. Memindahkan Cone Menggunakan Kaki

Kamu akan belajar menggerakkan *cone* dari satu titik ke titik lain hanya dengan menggunakan kaki. Kamu perlu berhati-hati saat menyentuh *cone* dengan kaki supaya tidak jatuh atau terlepas. Tantangannya adalah merasakan hubungan antara kaki dan *cone*, mengatur kekuatan, dan menjaga keseimbangan.





Aktivitas 2.14 Ayo, Mencoba

- Buat dua tim dengan anggota lima anak.
- Siapkan tujuh *cone* berjajar.
- Pindahkan *cone* dengan cara menghimpitnya dengan kedua kaki ke garis yang ditentukan.
- Kamu telah memindahkan *cone* ke garis. Giliran teman setimmu memindahkan *cone* ke posisi awal dengan cara yang sama.
- Permainan dapat divariasikan dengan menggunakan satu kaki untuk memindahkan *cone*.
- Ikuti petunjuk dari guru.



Gambar 2.17 Permainan Memindahkan Cone Menggunakan Kaki



Ayo, Diskusi

- Bagaimana caramu menggunakan kaki untuk mengontrol *cone* agar tidak jatuh saat dipindahkan?
- Bagaimana kamu menyeimbangkan tubuh saat memindahkan *cone*? Bagaimana caramu berdiri dan bergerak?



- Kesadaran hubungan apa saja yang ada di permainan tersebut? Isilah tabel di bawah ini dengan memberi tanda centang (✓)!

Kesadaran Hubungan	Ada	Tidak Ada
Hubungan terhadap bagian tubuh yang lain		
Hubungan dengan orang lain		
Hubungan dengan benda		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Selama memindahkan *cone* menggunakan kaki, kamu perlu menyadari bagaimana bagian tubuh bekerja secara bersama-sama untuk menjaga keseimbangan. Misalnya, saat salah satu kaki digunakan untuk menggerakkan *cone*, kaki lainnya berperan sebagai penopang tubuh. Lengan juga membantu menjaga keseimbangan dengan bergerak sesuai kebutuhan.
2. Dalam kelompok, hubungan dengan orang lain menjadi penting. Kamu harus saling bekerja sama saat berkompetisi. Kamu harus menyadari posisi teman-temanmu, menjaga jarak agar tidak bertabrakan, dan memanfaatkan komunikasi untuk bekerja sama.
3. Keterampilan mengelola hubungan dengan benda dalam aktivitas ini melibatkan kepekaan terhadap gerakan *cone*. Kamu harus dapat mengontrol kekuatan dan arah gerakan kaki agar *cone* dapat dipindahkan dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu, kamu juga perlu memperhatikan permukaan tempat *cone* berada. Medan yang licin atau tidak rata memengaruhi cara kamu berinteraksi dengan benda tersebut. Aktivitas ini meningkatkan ketelitian dan kemampuan untuk menyesuaikan gerakan berdasarkan sifat benda dan lingkungan.



D. Eksplorasi Gerakan pada Aktivitas Air

Pernahkah kamu melihat pertandingan sepak bola tim favoritmu di televisi? Kamu sebagai penonton pasti ingin berkomentar tentang strategi yang dipakai tim favoritmu. Pada bagian ini kamu akan berpikir cara terbaik bergerak dalam suatu permainan. Lalu, kamu melihat apakah strategi tersebut berhasil atau tidak saat memainkannya.

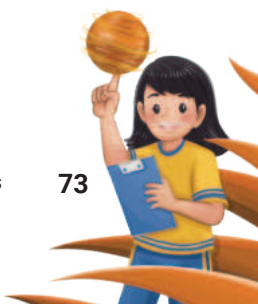
Memperkirakan strategi gerak adalah memikirkan dulu cara bergerak atau bermain sebelum melakukannya. Ini seperti membuat rencana agar kamu bisa bergerak dengan tepat saat bermain.

Contohnya:

1. Lihat sekitar: Saat bermain, coba lihat di mana teman-teman dan lawan berada. Ini membantu kamu tahu ke mana harus bergerak atau mengoper bola.
2. Pikirkan rencana: Sebelum bergerak, pikirkan apa yang ingin kamu lakukan. Misalnya, kalau kamu mau mencetak gol, apakah kamu akan menendang langsung atau mengoper ke teman?
3. Siap berubah: Kadang-kadang, kamu harus mengubah rencana dengan cepat dan tepat. Misalnya, ada lawan yang datang mendekat. Kamu bisa memilih untuk berlari ke tempat lain. Kamu juga bisa memberikan bola ke teman.

Dengan memperkirakan gerakan, kamu bisa bermain lebih baik dan lebih pintar. Kamu juga dapat mencapai tujuan dengan lebih mudah.

Menguji strategi gerak artinya mencoba cara bergerak yang sudah kamu pikirkan saat bermain. Kamu melihat apakah cara itu berhasil atau tidak. Ini membantu kamu mengetahui apakah sudah bergerak dengan baik. Jika strategi gerak yang dilakukan tidak berhasil, kamu perlu mencoba cara lain.



Contohnya:

1. Coba rencana yang sudah dipikirkan: Kamu sudah memikirkan cara mengoper bola atau mencetak gol. Sekarang, coba lakukan itu saat bermain.
2. Lihat hasilnya: Setelah mencobanya, perhatikan apakah berhasil. Misalnya, apakah kamu berhasil mencetak gol atau mengoper bola ke teman?
3. Perbaiki kalau perlu: Kalau cara yang kamu coba belum berhasil, tidak apa-apa! Kamu bisa mencoba lagi dengan sedikit perubahan supaya bisa lebih baik.

Dengan menguji cara bergerak, kamu bisa belajar lebih banyak dan jadi lebih pintar saat bermain!



Gambar 2.18 Strategi Gerak dalam Permainan Sepak Bola

1. Permainan Invasi

Masih kamu ingat pelajaran kelas IV tentang permainan invasi? Permainan invasi bertujuan menyerbu area lawan dan mencetak gol atau poin. Permainan invasi merupakan permainan serba cepat yang membutuhkan



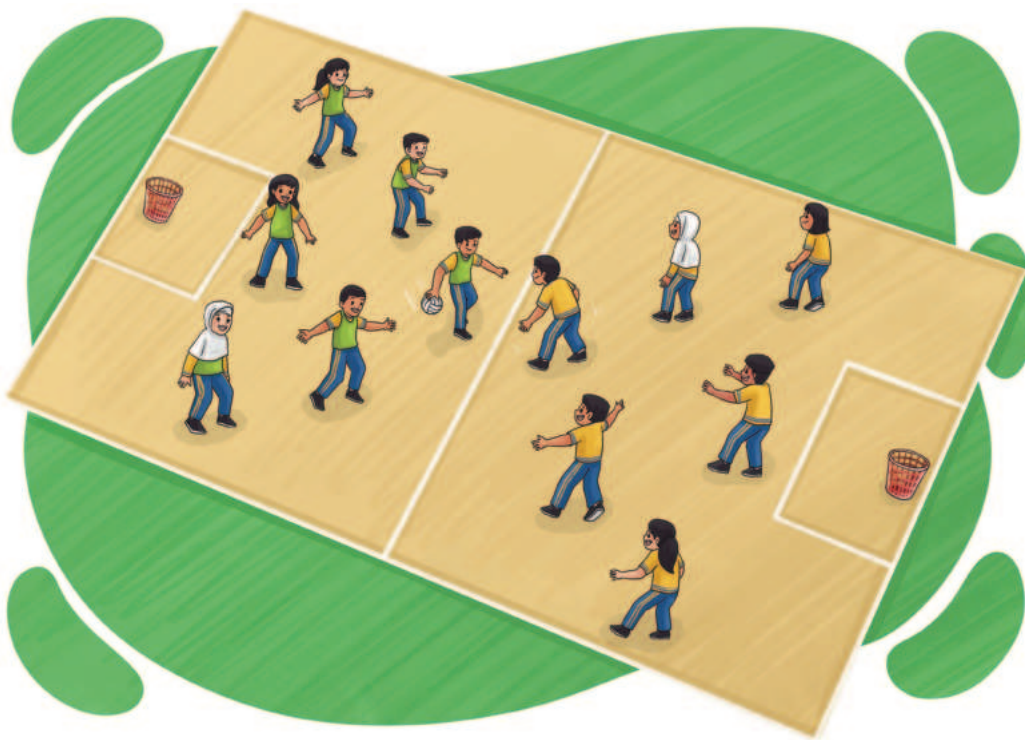
kerja tim. Tugas tim mengontrol bola dan mempertahankan penguasaan bola. Selain itu, bergerak ke posisi mencetak gol dan mencegah lawan mencetak gol.

Pada subbab ini kita mempelajari efektivitas strategi yang digunakan dalam permainan invasi. Mainkanlah permainan bola keranjang kemudian pahami strategi yang digunakan.

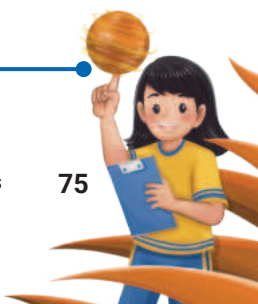


Aktivitas 2.15 Ayo, Mencoba

- Bentuklah dua kelompok bersama teman-temanmu. Setiap tim terdiri dari enam orang.
- Masing-masing tim berusaha menyerang area lawan dan mencetak gol ke dalam keranjang.
- Pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan tidak boleh melewati batas aman di depan gawang.
- Batas aman tersebut berjarak sekitar satu meter dari gawang.
- Waktu permainan 10 menit.
- Tim dengan skor atau gol terbanyak akan menjadi pemenang.



Gambar 2.19 Permainan Bola Keranjang





Ayo, Diskusi

- Apa strategi terbaik yang digunakan setiap tim untuk menyerang daerah lawan? Bagaimana strategi mencetak gol yang baik?
- Apakah koordinasi antarpemain dalam satu tim dapat meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan?
- Jika kamu akan memainkan permainan ini kembali, apa strategi yang kamu ubah?
- Beri tanda centang (✓) strategi yang digunakan dalam permainan bola keranjang!

Strategi	Ada	Tidak Ada
Kerja sama tim		
Membuat ruang gerak		
Mengendalikan bola atau obyek		

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

Memperkirakan dan Menguji Strategi Gerak

1. Tim akan mencetak gol lebih banyak jika melakukan strategi sebagai berikut.
 - a. Mampu melakukan serangan dengan cepat dan efektif.
 - b. Menggunakan pola gerakan yang terkoordinasi dengan baik.
2. Pertahanan sangat penting untuk mencegah lawan mencetak gol. Kamu harus mampu membaca pergerakan lawan. Kamu juga perlu menyesuaikan posisi untuk menghadang serangan.
3. Koordinasi gerakan antara pemain dalam satu tim adalah faktor kunci. Strategi yang efektif membutuhkan kerja sama yang baik. Setiap pemain harus memahami perannya, baik dalam menyerang maupun bertahan.
4. Penggunaan ruang lapangan juga penting dalam menciptakan peluang. Dengan mengoptimalkan seluruh area permainan, tim lebih mudah menemukan celah dalam pertahanan lawan.
5. Coba buat rencana strategi yang baru bersama temanmu. Praktikkan dalam permainan dan diskusikan apakah rencanamu berhasil atau tidak.



2. Permainan Lapangan

Permainan lapangan adalah permainan ketika satu tim dapat mencetak poin. Seorang pemain memukul bola atau benda serupa. Ia berlari ke area permainan yang ditentukan. Sementara, tim lain berusaha mengambil bola dan mengembalikannya untuk mencegah lawannya mendapat poin.

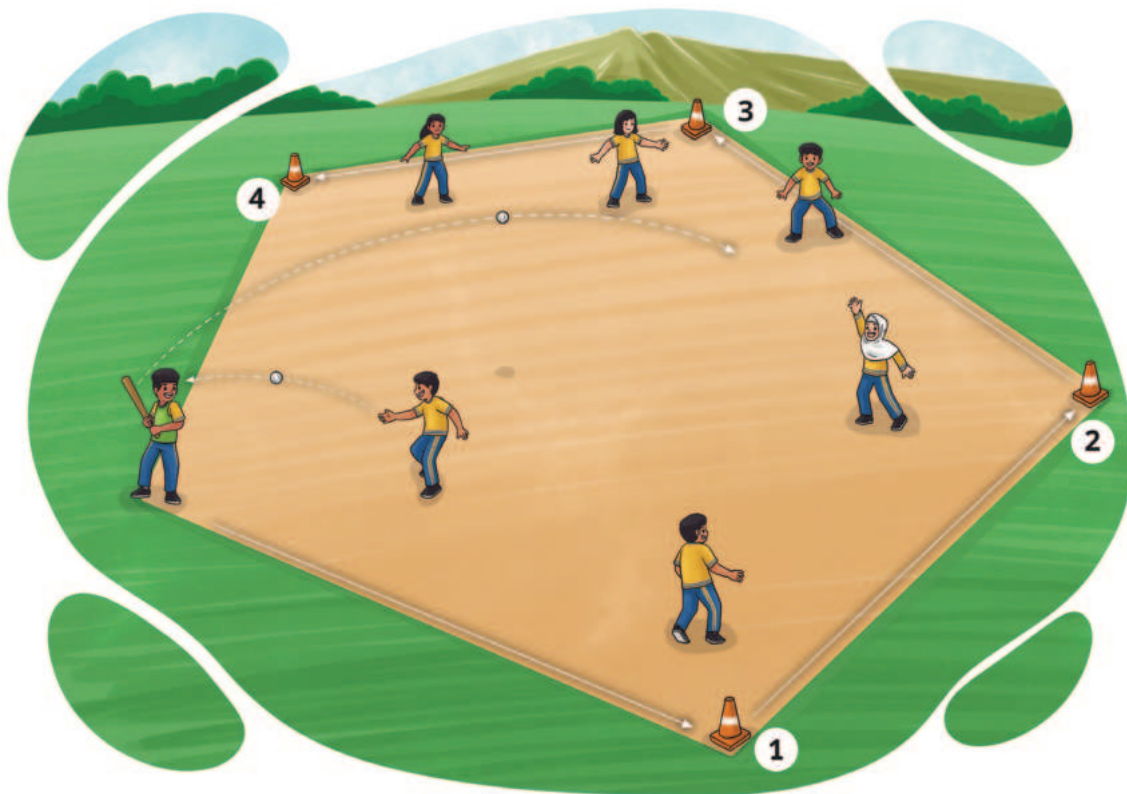
Mainkanlah permainan kasti di bawah ini. Kemudian, perkirakan apakah strategi yang kamu gunakan berhasil atau tidak.



Aktivitas 2.16 Ayo, Mencoba

- Permainan ini dimainkan oleh dua tim, yaitu tim pemukul dan tim penjaga.
- Tim Pemukul berdiri di area pemukul. Setiap pemain dalam tim pemukul mendapat giliran untuk memukul bola. Tim Penjaga menyebar di lapangan, dengan beberapa pemain menjaga *base*.
- Pemain dari tim pemukul berdiri di area pemukul. Bola dilempar pelan oleh anggota tim pemukul atau guru. Pemain mencoba memukul bola sekeras mungkin menggunakan pemukul.
- Setelah memukul bola, pemain harus berlari ke *base* 1, lalu ke *base* selanjutnya (*base* 2, 3, dan 4) secara berurutan.
- Tim penjaga berusaha menangkap bola yang dipukul. Lalu, mengoperkannya dengan cepat ke pemain yang menjaga *base* untuk “membakar” *base* tersebut.
- Jika bola berhasil ditangkap sebelum pemukul mencapai *base*, pemukul dianggap keluar (*out*).
- Tim mendapatkan satu poin jika pemain berhasil mengelilingi semua *base*. Pemain juga mencapai *base* 4 tanpa tertangkap. Jika pemain tertangkap bola sebelum mencapai *base*, ia keluar. Tim penjaga mendapat giliran memukul setelah tiga pemain dari tim pemukul keluar.
- Tongkat pemukul dapat menggunakan benda yang permukaannya lebih lebar dari tongkat kasti.





Gambar 2.20 Permainan Lapangan Bola Kasti



Ayo, Diskusi

- Menurutmu, strategi apa yang dilakukan tim penjaga agar lebih efektif dalam menangkap bola. Selain itu, strategi apa yang dilakukan mencegah pemain lawan mencetak poin?
- Bagaimana sebaiknya tim pemukul menyusun strategi agar banyak pemain bisa mencetak poin?
- Beri tanda centang (✓) strategi yang digunakan dalam permainan bola keranjang!

Strategi	Ada	Tidak Ada
Kerja sama tim		
Memukul bola		
Menangkap bola		
Membaca permainan		



Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Efektivitas tim pemukul sangat bergantung pada kemampuan memukul bola. Pemukul memukul bola ke area yang tidak dijaga oleh pemain lawan. Semakin jauh bola dipukul, semakin banyak waktu yang dimiliki pelari untuk mencapai *base*.
2. Pemukul harus memutuskan dengan cepat apakah akan melanjutkan lari ke *base* berikutnya atau berhenti. Hal ini tergantung pada seberapa cepat bola dikembalikan oleh tim penjaga.
3. Salah satu kunci efektivitas dalam bertahan adalah penempatan pemain yang strategis. Penjaga di lapangan harus ditempatkan dengan merata. Mereka menutup area-area yang sering menjadi target pukulan lawan.
4. Pemain yang hebat tahu kapan harus mengambil risiko, seperti mencoba mencuri *base*. Ia juga bisa memukul bola dengan keras untuk menciptakan celah. Namun, risiko ini harus dinilai dengan cermat berdasarkan posisi lawan dan situasi permainan.
5. Coba buat rencana strategi yang baru bersama temanmu. Praktikkan dalam permainan. Lalu, diskusikan apakah rencanamu berhasil atau tidak.

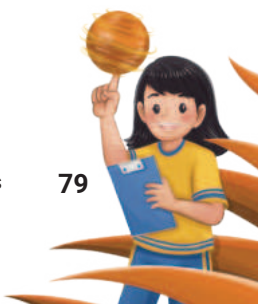
3. Permainan Net

Permainan net adalah permainan individu atau tim yang pemainnya mengirimkan suatu benda. Misalnya, bola atau *shuttlecock*. Benda tersebut melewati net sehingga mendarat di area pertahanan lawan. Tujuannya adalah untuk mempersulit lawan dalam mengembalikan benda tersebut. Selain itu, memaksanya melakukan kesalahan. Mainkan permainan lempar bola melewati net. Kemudian, pahami apakah strategi yang digunakan berhasil atau tidak.

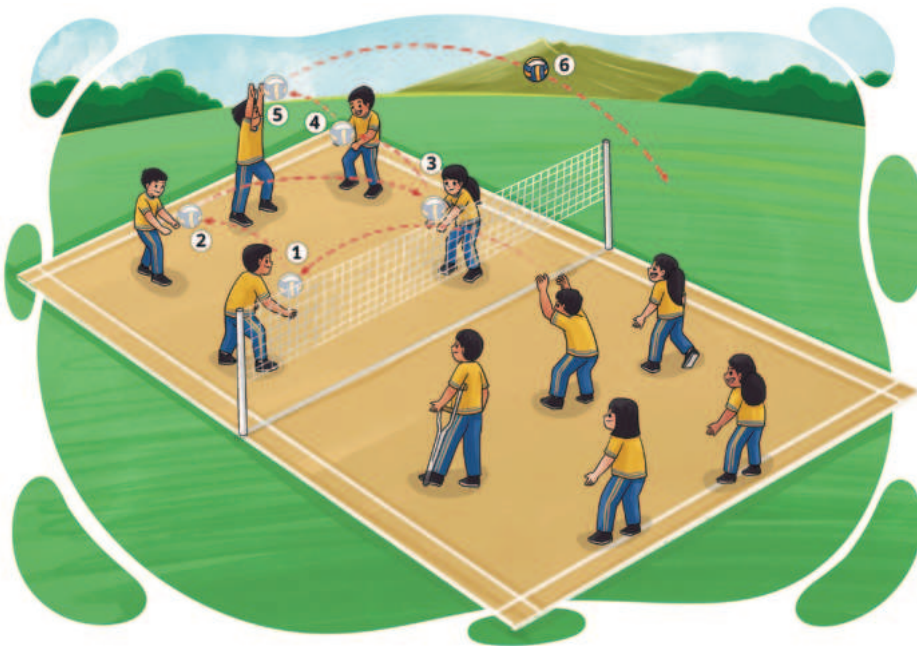


Aktivitas 2.17 Ayo, Mencoba

- a. Buatlah dua tim yang beranggotakan lima orang.
- b. Siapkan lapangan lengkap dengan net di tengahnya.
- c. Permainan dimulai dengan lemparan awal oleh salah satu tim melewati net.



- d. Tim lawan berusaha menangkap bola. Lalu, melakukan empat kali operan untuk meneruskannya kembali melewati net.
- e. Permainan ini bertujuan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.
- f. Tim yang dapat melempar bola ke area lawan akan mendapat poin atau skor. Dengan syarat, bola yang masuk ke area lawan tidak dapat dikembalikan lagi.
- g. Tim dengan skor terbanyak adalah pemenangnya.
- h. Tinggi net dan peraturan dapat diubah oleh guru sesuai dengan kondisi.
- i. Mainkan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.



Gambar 2.21 Permainan Lempar Bola melalui Net



Ayo, Diskusi

- Menurutmu, bagaimana cara tim dapat mengatur posisi pemain secara efektif? Tujuannya agar setiap area lapangan terjaga dengan baik.
- Bagaimana komunikasi antarpemain dalam permainan ini? Strategi apa yang bisa diterapkan agar komunikasi berjalan lebih efektif?
- Bagaimana strategi timmu jika lawan menggunakan taktik melempar bola dengan kecepatan tinggi? Bagaimana pula jika lawan melempar bola ke area tertentu secara berulang?

Yuk, baca pembahasan mendalam di bawah ini!

1. Pemain harus ditempatkan di posisi yang dapat menjangkau area yang lebih luas. Selain itu, pemain siap menangkap atau memblok bola dari lawan.
2. Tim harus mampu bergerak dan berpindah tempat dengan cepat. Hal ini karena lawan cenderung melempar bola ke area yang sama. Strategi ini membantu menutup celah dan membuat tim lebih sulit untuk dikalahkan.
3. Kemampuan untuk melempar bola dengan cepat ke sisi lawan dapat memberikan keuntungan besar. Melempar bola dengan kecepatan tinggi akan menyulitkan lawan. Lawan sulit menangkap atau memblok bola. Hal ini jika bola dilempar ke area yang tidak terjaga.
4. Tim harus bisa berkoordinasi dengan baik saat menyerang. Tim yang melempar bola secara cepat dan terkoordinasi dapat memecah formasi pertahanan lawan.
5. Pada saat bertahan, koordinasi tim sangat penting. Hal ini untuk memastikan bahwa setiap area lapangan dijaga dengan baik. Pemain harus saling memberi informasi tentang posisi bola. Pemain juga memutuskan siapa yang bertanggung jawab menangkap bola.
6. Coba buat rencana strategi yang baru bersama temanmu! Praktikkan dalam permainan dan diskusikan apakah rencanamu berhasil atau tidak.



Uji Kompetensi

1. Diskusikan dengan timmu untuk merencanakan strategi bermain. Tentukan posisi, cara menyerang, serta cara bertahan. Setelah itu, mainkan permainan sepak bola tujuh lawan tujuh dengan strategi yang sudah kalian buat.
2. Apa yang membuat strategimu berhasil?
3. Apa yang membuat strategimu gagal?
4. Konsep gerak apa yang muncul pada permainan tersebut?
5. Setelah bermain catatlah konsep gerak dan strategi gerak yang sudah dimainkan!

Pengayaan

Carilah video di YouTube dengan kata kunci “permainan invasi, permainan net, permainan lapangan”. Lakukan aktivitas yang dipilih untuk belajar lebih lanjut tentang konsep gerak dan strategi gerak. Ikuti arahan dan bimbingan gurumu.

Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 2 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 2? Salin tabel berikut di buku tugas kamu! Lalu, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalaman belajarmu!

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Memeriksa kesadaran ruang dalam suatu aktivitas		
2.	Memeriksa kesadaran usaha dalam suatu aktivitas		
3.	Memeriksa kesadaran hubungan dalam suatu aktivitas		
4.	Memperkirakan efektivitas strategi yang digunakan dalam permainan		

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas V

Penulis: Alda Indrawan dan Febriyan Dwi Cahyono

ISBN: 978-623-388-546-1 (jil.5 PDF)



Bab 3

Aturan Baru, Permainan Seru

Apakah kamu pernah
membuat peraturan
permainan sendiri





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat belajar tentang konsep dasar sebuah permainan. Kamu juga dapat merancang dan menguji aturan alternatif permainan. Selain itu, kamu dapat memodifikasi permainan untuk permainan yang adil dan inklusif.



Kata Kunci

- bermain
- konsep permainan
- modifikasi permainan
- permainan inklusif



Peta Materi





Siap-Siap Belajar

Pada bab ini, kamu akan mempelajari konsep dasar bermain. Lalu, kamu mengembangkan sebuah permainan secara mandiri. Sebelum masuk dalam materi, permainan apa yang sering kamu lakukan di rumah? Apa alasanmu ikut memainkan permainan tersebut? Coba perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 3.1 Semua Anak Bermain Bersama Tanpa Melihat Perbedaan

Dari gambar di atas, apakah kamu melihat ada perbedaan di antara mereka? Apakah dengan perbedaan itu mereka bisa bermain bersama? Bermain bersama teman untuk anak seusiamu adalah hal yang menyenangkan. Kamu dan teman-teman memiliki keinginan yang sama, yaitu bersenang-senang. Kalian tidak memikirkan latar belakang, jenis kelamin, kondisi fisik, dan warna kulit. Untuk meningkatkan pemahamanmu tentang bermain, ayo cermati materi berikut ini!

Aktivitas bermain adalah aktivitas yang unik. Sifatnya spontan atau tanpa direncanakan dan menyenangkan. Sering kali bermain tidak memiliki tujuan yang jelas, selain mendapatkan kesenangan. Hal tersebut yang membedakan



bermain dari kegiatan lainnya. Kegiatan lain lebih terstruktur dan memiliki tujuan atau hasil yang ingin dicapai.

Ayo, coba cermati berbagai alasan teman-teman seusiamu melakukan kegiatan bermain!



Ayo, Mengingat Kembali

Untuk melihat pemahaman awalmu tentang melakukan aktivitas permainan bersama komunitas, coba kamu jawab pertanyaan berikut.

1. Permainan apa yang pernah kamu mainkan bersama teman?
2. Di manakah tempat yang sering kamu gunakan untuk bermain?
3. Berapa jumlah pemain untuk memainkan permainan tersebut?
4. Apakah kamu pernah merancang sebuah permainan baru?

Kamu telah mengingat aktivitas bermain yang sering kamu lakukan bersama teman. Sekarang, buatlah deskripsi cerita singkat tentang keseruan yang kamu temukan. Kamu dapat menyampaikan bagaimana proses bermain. Selain itu, siapa yang berpartisipasi serta kapan waktu kamu melakukan permainan tersebut. Tulislah di buku catatanmu!



A. Konsep Dasar Sebuah Permainan

Bermain memiliki peran yang penting dalam proses perkembangan anak seusiamu. Dengan bermain, kamu akan belajar berbagai keterampilan gerak. Bermain juga bisa memberikanmu kesempatan untuk mengekspresikan diri dan berimajinasi. Bermain dapat menumbuhkan kreativitas dan menjaga kesehatan mentalmu.

Ada beberapa faktor yang mengurangi kebebasanmu untuk bermain bersama di luar ruangan. Pertama, tidak adanya lahan atau tempat bermain. Kedua, adanya gawai semakin mengurangi waktu bermainmu di luar ruangan.

Saat bermain, kamu memiliki kebebasan untuk bereksperimen, berimajinasi, dan berkreasi. Semua dilakukan tanpa takut mengalami kegagalan. Oleh karena itu, bermain menjadi sarana pengembangan kognitif, emosional, dan sosial bagi anak-anak seusiamu.

Bermain bersifat fleksibel dan tidak terikat aturan. Kamu dapat mengembangkan keterampilan berkomunikasi dan bekerja sama saat bermain. Tentunya dilakukan dalam suasana yang santai dan menyenangkan.

Apakah kamu mengerti perbedaan bermain dan permainan? Apakah kedua hal tersebut sama? Bermain dan permainan merupakan dua hal yang berbeda, tetapi keduanya memiliki keterikatan.

Bermain adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk kesenangan dan hiburan. Dalam bermain, kita tidak mengharapkan tujuan tertentu selain menikmati prosesnya. Dengan bermain, kamu akan mampu mengembangkan keterampilan motorik, kreativitas, dan interaksi sosial. Aktivitas ini bisa sangat bebas dan tidak terstruktur. Misalnya, anak-anak yang bermain di taman bersama teman-teman.



Gambar 3.2 Aktivitas Anak Bermain di Taman



Beberapa faktor yang memengaruhi bermain adalah sebagai berikut.

1. Faktor Kesehatan

Ketika kamu memiliki tubuh yang sehat, kamu akan memiliki banyak energi. Bermain dengan fisik dalam permainan dan olahraga membutuhkan banyak tenaga.

2. Faktor Perkembangan Motorik

Kemampuan pengendalian dan pengalaman gerak motorik akan memungkinkanmu aktif dalam kegiatan bermain. Apa yang akan kamu lakukan dalam bermain akan tergantung pada kemampuan perkembangan motorikmu.

Kamu pasti memiliki teman yang sangat baik dalam bermain. Temanmu memiliki keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang banyak. Dengan demikian, memudahkannya untuk melakukan berbagai gerakan dalam bermain.

3. Faktor Intelegensi

Anak yang pandai, biasanya akan menunjukkan keseimbangan yang lebih besar dalam bermain. Termasuk dalam upaya menyeimbangkan faktor kemampuan fisik dan intelektualnya. Hal ini yang bisa membuat anak pandai lebih terampil dan aktif bermain.

4. Faktor Jenis Kelamin

Saat memasuki fase awal masa kanak-kanak, anak-anak senang bermain. Anak laki-laki lebih perhatian dan fokus dalam bermain dibandingkan dengan anak perempuan. Anak laki-laki lebih menyukai permainan aktivitas fisik dan olahraga dibandingkan dengan permainan lain. Namun, perubahan akan tampak ketika memasuki fase akhir masa kanak-kanak. Anak perempuan lebih fokus bermain daripada anak laki-laki.

5. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang memengaruhi kegiatan bermain anak-anak. Anak akan lebih mudah bermain pada lingkungan yang mendukung. Misalnya, lingkungan yang memiliki taman bermain, lapangan, dan fasilitas



lainnya. Lingkungan yang bersih dan sehat juga mendukung anak untuk tetap aktif bermain.

6. Faktor Status Finansial

Anak yang terlahir dari keluarga yang berkecukupan akan cenderung bermain sesuai keinginannya. Mereka bisa membeli berbagai peralatan bermain dan melakukan aktivitas yang mereka sukai. Misalnya, membeli sepatu roda, membeli sepeda, dan berbagai peralatan bermain lainnya. Berbeda dengan anak-anak yang terlahir dalam keluarga yang finansialnya rendah atau kurang. Mereka melakukan kegiatan bermain dengan peralatan yang cenderung murah dan seadanya.

7. Faktor Jumlah Waktu Luang

Anak yang terlahir dalam keluarga berekonomi kurang cenderung sedikit memiliki waktu untuk bermain. Ia menghabiskan waktu untuk membantu orang tua atau berbagai kegiatan lainnya. Hal ini ia lakukan untuk memenuhi kebutuhan hariannya. Berbeda dengan anak yang berkecukupan, ia memiliki waktu luang untuk bermain.

8. Faktor Peralatan Permainan

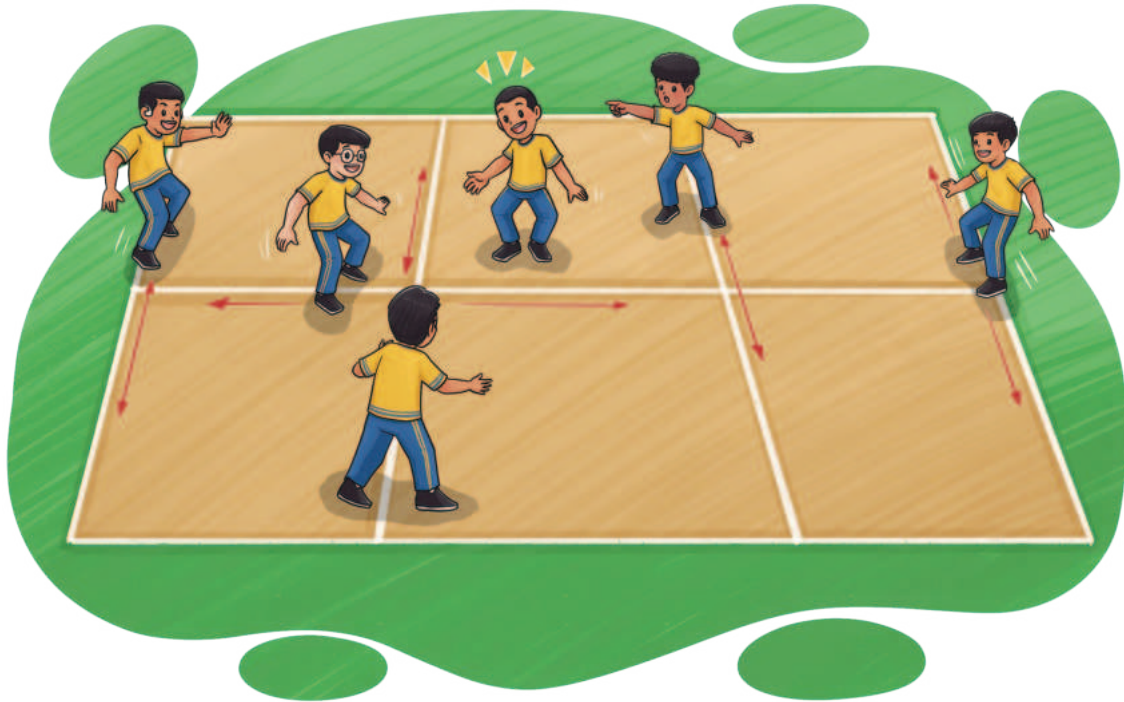
Anak dengan kondisi ekonomi baik akan lebih mudah memilih berbagai alat bermain. Sementara, anak dengan ekonomi yang kurang akan melakukan kegiatan bermain dengan kesederhanaan. Ia dapat memanfaatkan berbagai alat atau bahan bekas sebagai peralatan bermain. Misalnya, ia bermain lempar boy menggunakan kaleng bekas. Ia menggunakan botol bekas untuk permainan lempar target. Banyak bahan bekas lainnya bisa digunakan untuk bermain.

Di sisi lain, permainan adalah aktivitas yang dilakukan untuk hiburan atau rekreasi. Dalam sebuah permainan, sering kali melibatkan satu atau lebih pemain. Mereka berinteraksi sesuai dengan sejumlah aturan tertentu.

Bentuk permainan lebih terstruktur dan memiliki aturan atau tujuan tertentu. Namun, peraturan dalam permainan tidak bersifat baku. Kita bisa mengubahnya sesuai dengan keinginan dan kebutuhan kita dalam bermain. Permainan biasanya memiliki awal, tengah, dan akhir yang jelas. Ada aturan yang harus diikuti oleh para pemain. Selain itu, juga bersifat kompetisi.



Contoh permainan yang biasa dilakukan oleh anak-anak seusiamu adalah permainan gobak sodor. Selain itu, permainan sepak bola dan beberapa permainan lainnya. Permainan gobak sodor dan sepak bola dilakukan secara beregu atau tim. Permainan yang dilakukan secara individu, seperti lompat tali.



Gambar 3.3 Permainan Gobak Sodor

Intinya, bermain adalah aktivitas yang lebih bebas dan spontan. Sementara, permainan lebih terstruktur dan berorientasi pada tujuan. Sebelum melakukan permainan, kamu harus memahami dasar-dasar peraturan dalam permainan. Peraturan mempunyai peran penting dalam membentuk sebuah permainan. Dengan adanya peraturan, sikap keadilan dalam permainan bisa terwujud. Partisipasi atau keterlibatan pemain dalam permainan diatur juga dalam aturan permainan.

Kamu akan lebih memperdalam pemahamanmu tentang permainan. Mari, kita belajar tentang prinsip-prinsip dasar dalam merancang peraturan permainan.

1. Prinsip Keadilan

Prinsip pertama dalam sebuah permainan adalah prinsip keadilan. Setiap pemain mendapatkan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi. Adil dalam sebuah permainan tidak boleh ada diskriminasi atau membeda-

bedakan. Misalnya, jenis kelamin, ras, kemampuan fisik, atau latar belakang sosial. Setiap anak atau individu harus diperlakukan dengan hormat dan setara.

2. Prinsip Keamanan

Prinsip keamanan dalam permainan sangat penting untuk melindungi peserta dari risiko cedera. Selain itu, memastikan pengalaman bermain yang positif. Peraturan permainan memuat aturan-aturan yang memastikan pemain tetap aman dari cedera. Pemain juga aman dari berbagai risiko bermain. Hal ini berhubungan dengan penggunaan peralatan bermain dan lingkungan permainan yang aman.

3. Prinsip Keterlibatan Aktif

Dalam sebuah permainan, semua anggota memiliki tugas dan fungsi yang sama. Semua peserta berpartisipasi secara efektif dan mendapatkan manfaat maksimal dari pengalaman bermain. Dalam permainan, kerja sama dan komunikasi sangat penting. Anggota tim harus bisa saling berkoordinasi dan saling mendukung.

4. Prinsip Kemampuan dan Tingkat Keterampilan

Pastikan peraturan permainan sesuai dengan kemampuan pemain yang berbeda-beda. Aktivitas permainan yang akan dilakukan harus disesuaikan dengan para peserta bermain. Dengan kemampuan yang berbeda, para pemain saling mendukung dan berkontribusi dalam permainan.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengenal konsep dan penjelasan dari sebuah aktivitas bermain dan permainan.	Memahami lebih mendalam konsep dan prinsip dalam bermain dan permainan. Prinsip keadilan dalam permainan, prinsip keamanan, keterlibatan semua anggota hingga penyesuaian permainan untuk semua peserta atau anggota permainan.



B. Memodifikasi Permainan yang Inklusif

Apakah kamu pernah mendengar istilah permainan inklusif? Permainan inklusif adalah permainan yang dirancang untuk semua anak. Permainan ini tidak memandang latar belakang dan jenis kelamin anak. Dengan demikian, anak akan mendapatkan pengalaman bermain yang menyenangkan dan mendidik.

Permainan inklusif tidak seperti permainan pada umumnya yang memiliki peraturan yang mengikat. Prinsip dasar permainan ini ditujukan untuk semua orang. Maka, cara untuk mencapainya adalah dengan melakukan modifikasi permainan.

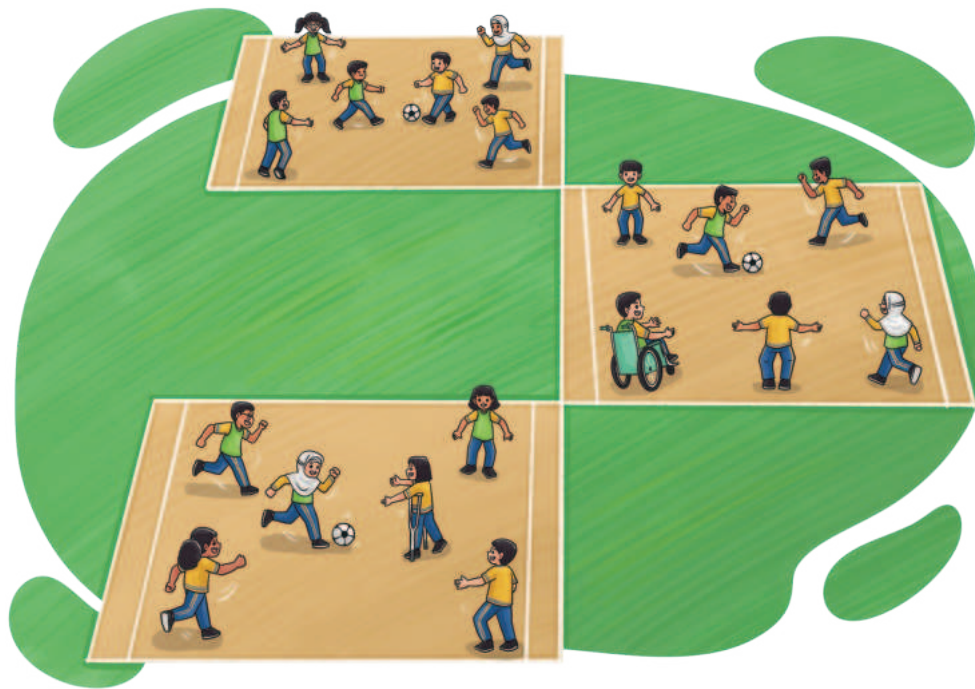
Permainan inklusif mengajarkanmu nilai-nilai penting, seperti bekerja sama dan rasa empati. Dari permainan ini juga kamu belajar menghargai sebuah perbedaan. Melalui permainan inklusif, kita bisa membangun komunitas yang lebih harmonis dan beragam sejak usia dini. Untuk lebih memahaminya, coba perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 3.4 Sebuah Permainan yang Dilakukan Banyak Orang

Dalam gambar tersebut, apakah semua anak terlibat dalam permainan? Apakah tujuan dari permainan tersebut akan tercapai? Apakah semua anak dalam permainan tersebut mendapat kesulitan yang sama?

Mungkin salah satu pertanyaan di atas ada yang dijawab "tidak" olehmu. Itu artinya, kamu perlu mengubah bentuk peraturan dan konsep permainan. Tentunya sesuai kesepakatan bersama dengan temanmu. Sekarang, coba kamu bandingkan dengan permainan berikut ini.



Gambar 3.5 Aktivitas Permainan yang Telah Dikembangkan (Membagi Kelompok)

Sekarang, dengan pertanyaan yang sama, jawablah sesuai gambar di atas. Apakah dalam ilustrasi gambar tersebut semua anak terlibat dalam permainan? Apakah tujuan dari permainan tersebut akan tercapai? Apakah semua anak dalam permainan tersebut mendapat kesulitan yang sama?

Dari gambar tersebut kita dapat melihat metode permainan telah dimodifikasi. Jumlah pemain dan lapangan telah diubah. Jika jawaban pertanyaanmu berbeda dari pertanyaan sebelumnya, dapat disimpulkan tujuan modifikasi permainan sudah tepat.

Semua anak berhak mendapatkan kesempatan bermain dan belajar seperti anak-anak lain seusianya. Hal ini karena pembelajaran tersebut dapat membuat perbedaan besar dalam kehidupan mereka. Jadi, ayo belajar bersama untuk memodifikasi permainan. Dengan demikian, semua orang akan menemukan kebahagiaan dan kesenangan saat bermain. Selain itu, mereka akan lebih terlibat di dalamnya.

Kamu akan belajar mengembangkan, menguji peraturan alternatif, serta memodifikasi permainan olahraga. Semua kegiatan tersebut adalah proses yang menarik dan mendidik. Untuk melakukan pengembangan atau modifikasi permainan, kamu harus memahami peraturan dasar permainan. Contohnya, dalam permainan sepak bola. Kamu harus memiliki keterampilan untuk menendang serta menggiring dengan kaki. Selain itu, kamu harus bisa melakukan sundulan dengan kepala.





Gambar 3.6 Bermain Sepak bola (Inklusi)

Dari gambar di atas, kamu bisa merancang beberapa aturan baru dalam permainan. Tujuannya untuk meningkatkan permainan dan membuat lebih menarik untuk semua kelompok pemain.

Contoh lain, kamu ingin bermain sepak bola. Namun, di daerahmu hanya memiliki lapangan yang kecil. Kamu dapat memodifikasi permainan dengan mengatur jumlah pemain. Dengan demikian, permainan sepak bola tidak harus dilakukan di lapangan yang luas.



Gambar 3.7 Penyampaian Aturan Baru pada Sebuah Permainan

Setelah menetapkan aturan baru, kamu melakukan permainan dengan aturan yang kamu buat. Dalam tahap ini, kemampuan pengamatanmu dan umpan balik dari pemahaman setiap pemain sangat penting. Hal tersebut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas dari peraturan yang dimodifikasi. Selain itu, mengukur tingkat kesenangan pemain dalam menjalankan peraturan permainan yang dimodifikasi.

Proses ini tidak hanya meningkatkan kreativitas dan keterampilanmu dalam melakukan analisis. Akan tetapi, juga memberikanmu pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika permainan. Hal ini menunjukkan sebuah perubahan kecil dapat memengaruhi keseluruhan pengalaman bermain.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Memodifikasi permainan dilakukan untuk sebuah tujuan tertentu. Seperti meningkatkan kesenangan, meningkatkan keterlibatan para anggota, menyesuaikan kondisi lingkungan dan lain sebagainya.	Memahami lebih mendalam tentang konsep memodifikasi sebuah permainan. Memahami prinsip keamanan dalam bermain, tingkat kreativitas, serta proses mencoba dan menguji sebuah permainan yang telah dimodifikasi. Hal ini penting untuk kamu lakukan untuk menambah pemahamanmu tentang konsep memodifikasi sebuah permainan.

Tip Memudahkanmu Memodifikasi Sebuah Permainan

Modifikasi permainan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Menyusun aturan baru
2. Menyederhanakan permainan
3. Menyesuaikan dengan karakteristik peserta bermain



C. Merancang dan Menguji Sebuah Permainan Baru

Apakah kamu pernah membuat sebuah permainan baru? Pada materi sebelumnya kamu belajar pengertian permainan dan prinsip-prinsip bermain. Sekarang, ayo buat sebuah permainan yang bisa kamu lakukan bersama teman-temanmu. Temukan manfaat dan keseruan dalam permainan tersebut.

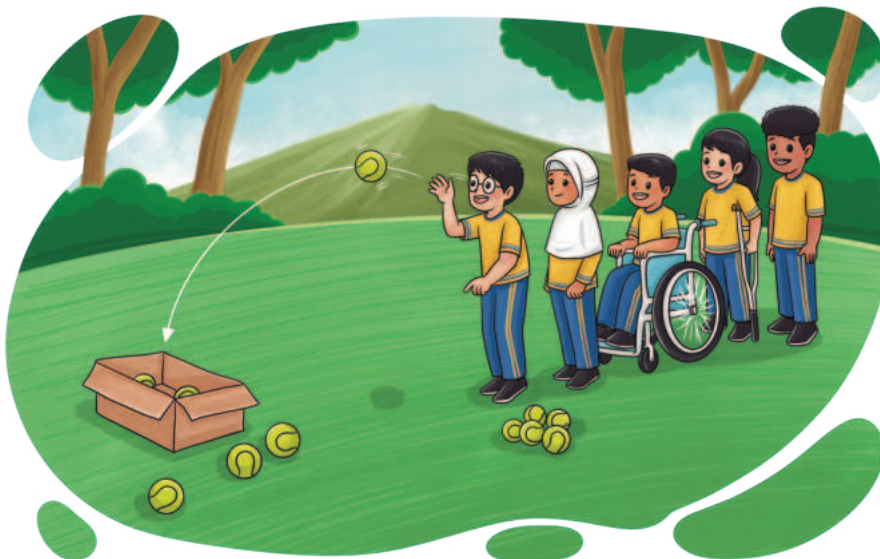
1. Permainan Bola Target

Permainan bola target adalah permainan yang mengasah keterampilan motorik dan meningkatkan kepercayaan diri. Kamu sangat mudah mendapatkan alat untuk melakukan permainan ini. Alat permainan ini adalah bola plastik dan keranjang. Keranjang akan digunakan sebagai target.



Aktivitas 3.1 Ayo, Mencoba

- Buatlah beberapa kelompok.
- Setiap kelompok mempunyai jumlah anggota yang sama.
- Bagi kelompok sesuai dengan kemampuan merata.
- Setiap kelompok memiliki jumlah bola yang sama.
- Tempatkan keranjang berjarak sekitar lima meter dari garis lempar.
- Lemparkan bola ke arah target atau keranjang.
- Lakukan selama satu menit dengan cara melempar bola secara bergantian.



Gambar 3.8 Permainan Lempar Target (Inklusi)



Ayo, Diskusi

Kamu telah mempraktikkan permainan yang telah kamu buat, yaitu permainan bola target. Sekarang, diskusikan bersama temanmu permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
2. Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
3. Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
4. Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

Sampaikan hasil diskusi kalian kepada guru. Kemudian, mintalah pendapat dan masukan tentang permainan dan analisis hasil diskusi kalian. Kalian bisa meningkatkan level kesulitan permainan. Caranya dengan memanjangkan jarak lempar dengan sasaran yang akan dituju.

2. Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti

Kegiatan lempar tangkap bola kasti merupakan salah satu aktivitas keterampilan motorik. Menangkap bola kecil lebih sulit dibandingkan dengan bola berukuran besar. Contoh bola kecil adalah bola kasti. Sementara bola besar, seperti bola basket dan bola voli.

Buatlah sebuah lingkaran dengan beberapa anggota teman sekelompokmu. Lakukan gerakan lempar tangkap bola kasti. Lakukan secara bergantian.



Aktivitas 3.2 Ayo, Mencoba

- a. Buatlah beberapa kelompok.
- b. Setiap kelompok mempunyai jumlah anggota yang sama.
- c. Bagi kelompok sesuai dengan kemampuan merata.
- d. Buat sebuah lingkaran dengan anggota kelompokmu
- e. Lakukan lemparan bola secara bergiliran ke arah yang ditentukan. Misalkan, bola dilempar ke arah kanan. Kemudian, diubah ke arah kiri dan ke arah berlawanan.
- f. Peraturannya bola tidak boleh jatuh saat dilemparkan.





Gambar 3.9 Gerakan Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti (Inklusi)



Ayo, Diskusi

Kamu telah mempraktikkan permainan lempar tangkap bola kasti. Sekarang, diskusikan bersama temanmu permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
2. Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
3. Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
4. Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

Sampaikan hasil diskusi kalian kepada guru. Kemudian, mintalah pendapat dan masukan tentang permainan dan analisis hasil diskusi kalian. Kalian bisa meningkatkan level kesulitan permainan. Misalnya dengan menambahkan jarak lemparan, menggunakan satu tangan untuk menangkap bola, dan berbagai metode lainnya.

3. Permainan Bowling Sederhana

Kamu sudah terbiasa melempar dan menangkap bola. Sekarang, kamu kembali lagi melakukan permainan melempar sasaran. Pada permainan kali ini, sasarannya berbeda. Cara melemparnya juga berbeda. Permainan ini dimodifikasi dari permainan bowling yang mengharuskan mengenai



target atau sasaran. Namun, pada kali ini sasarannya berbentuk bangunan. Kamu harus bisa memasukkan bola yang melewati lubang yang ada di bangunan tersebut.

Untuk memudahkanmu memahaminya, perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 3.10 Permainan Bowling Modifikasi (Inklusi)



Aktivitas 3.3 Ayo, Mencoba

- Buatlah kelompok berpasangan.
- Setiap kelompok mencoba melempar bola dengan jarak tertentu. Tujuannya untuk melewati rintangan berbentuk bangunan.
- Tempatkan kotak tantangan di antara dua orang.
- Lemparkan bola ke arah target (kotak tantangan).
- Lakukan secara bergantian. Usahakan setiap lemparan bisa melewati target yang telah ditentukan!



Ayo, Diskusi

Kamu telah mempraktikkan permainan bowling modifikasi. Sekarang, diskusikan bersama temanmu permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan berikut ini.



1. Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
2. Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
3. Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
4. Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

Sampaikan hasil diskusi kalian kepada guru. Mintalah pendapat dan masukan tentang permainan dan analisis hasil diskusi kalian. Kalian bisa mengembangkan permainan ini dengan tingkat kesulitan selanjutnya. Kalian dapat menambah jarak lemparan atau mengubah sasaran. Misalnya, sasaran berupa botol yang diletakkan di ujung lorong kotak tantangan. Bola melalui lorong kotak tantangan terlebih dahulu sebelum mengenai botol sasaran.

4. Permainan Pukul Bola

Memukul bola merupakan aktivitas mengembangkan kemampuan motorik dan keterampilanmu dalam mengenai sasaran. Memukul bola biasanya dilakukan dalam permainan tim, seperti kasti, softball, dan sebagainya. Dalam permainan ini kamu menggunakan bola plastik dengan ukuran seperti bola voli. Alat yang diperlukan adalah bola dan stik atau pemukul. Untuk memudahkanmu melakukannya, kamu bisa meletakkan bola menggantung dengan tali agar bola tidak bergerak.



Aktivitas 3.4 Ayo, Mencoba

- a. Pegang stik atau kayu untuk memukul bola.
- b. Posisikan bola telah diikat dengan erat pada tali sepanjang ± 1 meter.
- c. Ayunkan stik atau pemukul ke arah bola.
- d. Ayunkan beberapa kali sampai kamu mahir dan tepat sasaran.





Gambar 3.11 Aktivitas Memukul Bola (Inklusi)



Ayo, Diskusi

Kamu telah mempraktikkan permainan yang kamu buat, yaitu permainan pukul bola. Sekarang, diskusikan bersama temanmu permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan berikut.

1. Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
2. Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
3. Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
4. Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

Sampaikan hasil diskusi kalian kepada guru. Mintalah pendapat dan masukan tentang permainan dan analisis hasil diskusi kalian. Kalian bisa meningkatkan kesulitan dengan cara mengganti bola dengan bola kasti. Lalu, kalian bisa melakukan aktivitas memukul bola secara berpasangan. Satu orang bertugas melempar atau mengumpan bola. Satu orang lainnya bertugas untuk memukul bola.



5. Permainan Lempar Tangkap Melewati Net

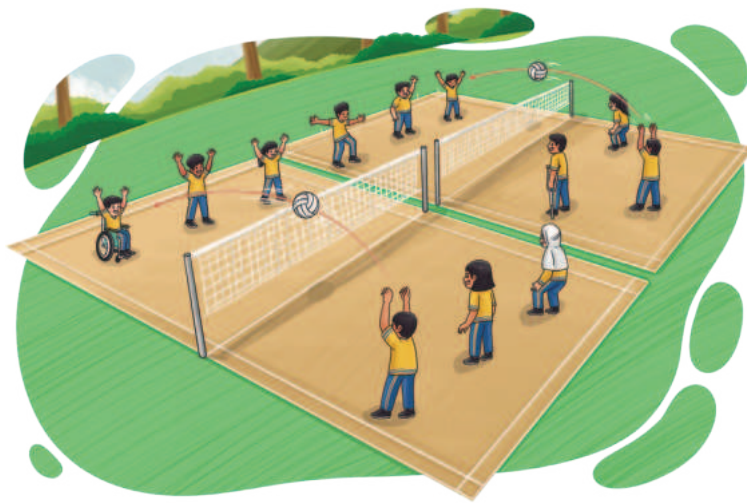
Kamu memiliki pengalaman melakukan lempar target dan lempar tangkap bola kasti. Apakah kamu telah menguasai teknik melempar dengan baik? Ayo, kembangkan permainanmu dengan tantangan yang lebih seru lagi.

Sekarang, kamu menggunakan bola dan lapangan bermain yang lebih luas. Kamu bisa menggunakan lapangan bola voli mini. Bisa juga lapangan dengan jarak dan luas yang telah kamu tentukan. Kamu bisa mempermudah dengan melakukan modifikasi permainan. Caranya dengan membuat net tidak lebih tinggi dari net permainan bola voli biasanya. Tujuannya adalah untuk memudahkan kamu dan teman-teman untuk belajar dan bermain.



Aktivitas 3.5 Ayo, Mencoba

- Buatlah beberapa kelompok.
- Setiap kelompok mempunyai jumlah anggota yang sama.
- Bagi kelompok sesuai dengan kemampuan merata.
- Buat lapangan bermain dengan ukuran yang bisa kamu sesuaikan dengan jumlah pemain.
- Kondisikan net tidak terlalu tinggi.
- Permainan hampir sama dengan bola voli. Namun, dalam permainan ini, bola boleh dipegang terlebih dahulu sebelum dilempar ke area lawan.
- Jika bola jatuh di area lawan atau terkena tubuh pemain sebelum jatuh di luar atau di dalam lapangan, maka poin untuk tim lawan.
- Lakukan sesuai dengan poin yang ditentukan.



Gambar 3.12 Permainan Lempar Tangkap Bola (Inklusi)



Ayo, Diskusi

Kamu telah mempraktikkan permainan lempar tangkap bola melewati net. Sekarang, diskusikan bersama temanmu permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan berikut.

1. Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
2. Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
3. Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
4. Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

Sampaikan hasil diskusi kalian kepada guru. Kemudian, mintalah pendapat dan masukan tentang permainan dan analisis hasil diskusi kalian.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Merancang sebuah permainan baru merupakan aktivitas baru buatmu. Kamu akan menemukan berbagai bentuk permainan yang belum kamu ketahui sebelumnya	Kemampuan memahami sebuah peraturan dan modifikasi permainan akan meningkatkan kemampuanmu dalam merancang sebuah konsep permainan baru. Kamu akan mencoba menerapkan sebuah peraturan dalam permainan yang kamu ciptakan sendiri. Kamu bisa menambahkan tingkat kesulitan serta menganalisis partisipasi setiap anggota bermain.



Uji Kompetensi

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

1. Anak yang sehat akan memiliki banyak energi untuk bermain. Mereka akan melakukan berbagai gerakan dengan penuh tenaga. Gerakan yang dilakukan juga akan maksimal. Pernyataan tersebut merupakan salah satu faktor dalam bermain, yaitu
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosioekonomi
 - c. faktor peralatan
 - d. faktor kesehatan
2. Dalam sebuah permainan, tidak boleh ada diskriminasi atau membedakan. Misalnya, jenis kelamin, ras, kemampuan fisik, atau latar belakang sosial. Setiap anak atau individu harus diperlakukan dengan hormat dan setara. Pernyataan tersebut merupakan salah satu bentuk prinsip dalam bermain, yaitu
 - a. prinsip keterbukaan
 - b. prinsip keadilan
 - c. prinsip tingkat keterampilan
 - d. prinsip keamanan
3. Ahmad dan teman-temannya akan bermain futsal. Permainan futsal adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim. Masing-masing tim berjumlah lima pemain. Namun, karena jumlah Ahmad dan teman-temannya yang bermain ada empat belas, setiap tim memiliki tujuh pemain. Dalam kasus ini, kegiatan modifikasi permainan yang dilakukan oleh Ahmad dan teman-temannya adalah
 - a. modifikasi ukuran lapangan
 - b. modifikasi alat bermain
 - c. modifikasi peraturan bermain
 - d. modifikasi teknik bermain

4. Permainan yang dirancang untuk semua anak. Permainan ini tidak memandang latar belakang dan jenis kelamin anak. Dengan demikian, anak akan mendapatkan pengalaman bermain yang menyenangkan dan mendidik. Hal tersebut merupakan prinsip dasar dari
- a. permainan inklusif
 - b. permainan kompetitif
 - c. latihan bertanding
 - d. latihan bermain
5. Dalam sebuah permainan bola target, semua temanmu dengan mudah memasukan bola ke keranjang. Kamu ingin menaikkan tingkat kesulitan dalam bermain. Hal yang bisa kamu lakukan adalah
- a. mengganti keranjang dengan ukuran lebih besar
 - b. membuat jarak lemparan lebih dekat
 - c. mengubah jarak lemparan menjadi lebih jauh
 - d. mengubah bola menjadi lebih kecil

II. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Jelaskan apa yang kamu ketahui tentang konsep dasar bermain!
2. Jelaskan perbedaan bermain dan permainan!
3. Sebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kegiatan bermain!
4. Sebutkan prinsip-prinsip dasar dalam merancang peraturan permainan!
5. Jelaskan apa yang kamu ketahui tentang permainan inklusif!

Pengayaan

Aktivitas yang disajikan dalam materi merupakan aktivitas gerak dasar atau fundamental. Untuk lebih meningkatkan pemahamanmu tentang berbagai permainan inklusif, kamu bisa melihat video dengan memindai QR Code berikut ini.

Lakukan beberapa aktivitas yang kamu pilih untuk belajar lebih lanjut tentang permainan inklusif. Ikuti arahan dan bimbingan gurumu.



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_3

Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 3 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 3 ini. Salin tabel berikut di buku tugas kamu! Lalu beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalaman belajarmu!

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti faktor yang memengaruhi bermain		
2.	Memahami prinsip permainan		
3.	Memahami konsep dasar modifikasi permainan		
4.	Memahami konsep permainan inklusif		
5.	Menciptakan permainan baru		



Bab 4

Komunitas Kesehatan

Aktivitas di luar ruangan apa
saja yang sering kamu lakukan
bersama teman





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat terlibat aktif dalam berbagai aktivitas di luar ruangan, seperti komunitas kesehatan. Kamu juga berupaya mengetahui manfaat berpartisipasi dalam komunitas tersebut.

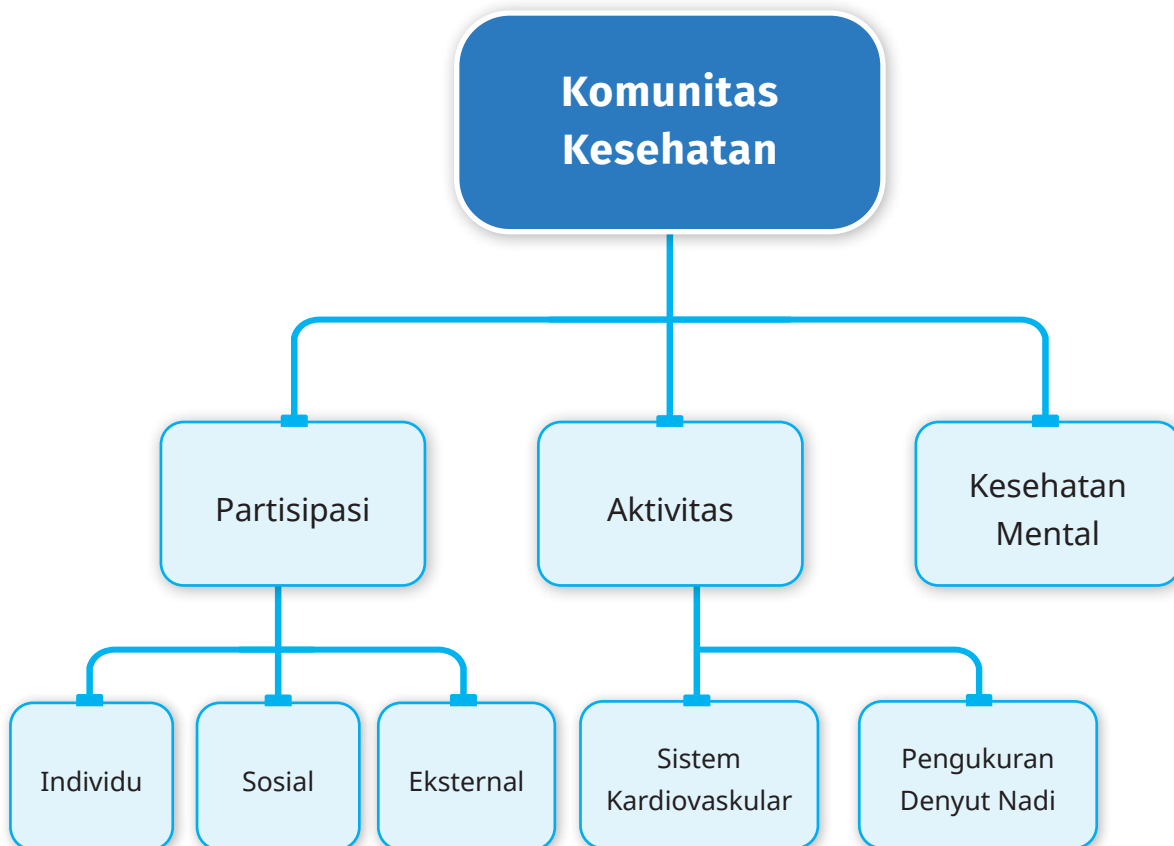


Kata Kunci

- komunitas
- kesehatan mental
- aktivitas fisik
- partisipasi



Peta Materi





Siap-Siap Belajar

Kamu akan belajar apa tujuan berpartisipasi dalam sebuah kelompok atau komunitas. Pernahkah kamu berolahraga bersama teman-temanmu? Coba amati gambar berikut.



Gambar 4.1 Aktivitas Komunitas Kesehatan



Dari gambar di atas, manakah aktivitas yang pernah kamu lakukan? Apa yang kamu dapatkan dari kegiatan tersebut? Ketika kamu beraktivitas bersama kelompok atau komunitasmu, kamu akan menemukan berbagai hal menyenangkan dan menantang. Ada beberapa alternatif aktivitas yang dapat kamu lakukan bersama dengan komunitasmu. Misalnya, kegiatan jelajah lingkungan, berlari bersama, bersepeda mengelilingi desa dan bermain di taman. Selain itu, juga melakukan olahraga air. Dengan adanya kelompok atau komunitas, kamu akan semakin berkembang secara fisik maupun sosial.

Ayo, coba cermati berbagai komunitas yang ada di lingkungan sekitarmu. Mulailah berpartisipasi dalam komunitas tersebut. Tumbuh kembanglah dengan baik secara fisik maupun mental.



Ayo, Mengingat Kembali

Untuk melihat pemahaman awalmu tentang melakukan aktivitas permainan bersama komunitas, coba kamu jawab pertanyaan berikut.

1. Apakah kamu pernah melakukan aktivitas fisik rutin di luar pelajaran PJOK di sekolah secara bersama-sama?
2. Apakah motivasimu untuk berpartisipasi dalam sebuah kelompok atau komunitas?
3. Apakah kamu memiliki waktu khusus yang telah disepakati untuk bertemu?
4. Di mana tempat favorit untuk melakukan aktivitas bersama komunitasmu?
5. Apakah komunitasmu memiliki nama khusus?



A. Partisipasi dalam Sebuah Komunitas



Gambar 4.2 Partisipasi dalam Komunitas



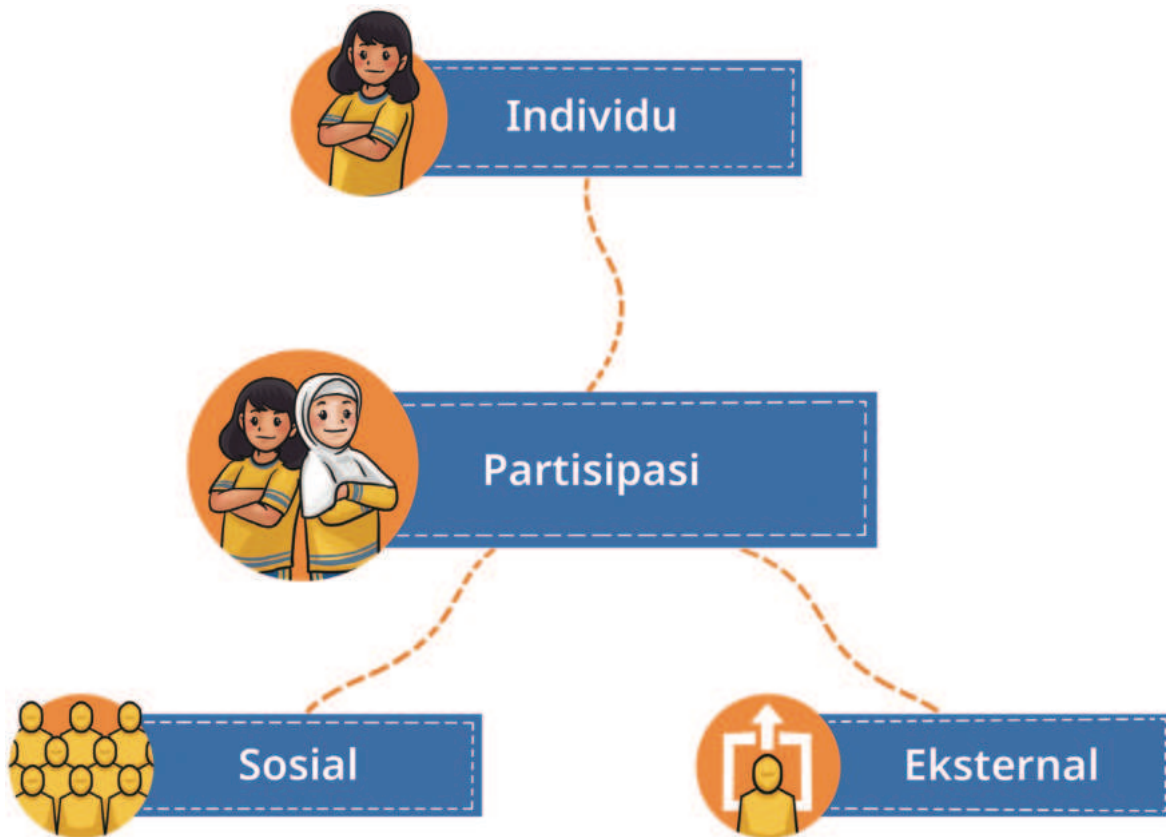
Ayo, Mengamati

Apakah kamu mempunyai kelompok bermain? Disadari atau tidak, kamu jarang bermain atau beraktivitas fisik. Kamu lebih memilih bermain dengan gawai. Bermain *game online* dan menghabiskan waktu di depan gawai kalian. Kebiasaan ini akan mengakibatkanmu mengalami berbagai masalah kesehatan. Misalnya, kurang gerak, berat badan berlebih, mudah emosi, stres, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kurangi kebiasaan ini dan mulailah bermain keluar ruangan. Mengapa harus bermain keluar ruangan? Ayo, kita pelajari lebih mendalam!

Sebagai anak usia Sekolah Dasar, bermain adalah aktivitas yang paling menyenangkan untuk dilakukan. Apalagi jika bermain bersama, permainan tersebut pasti akan lebih seru. Kamu bisa bermain sepak bola bersama atau bermain lari-larian di taman. Kamu juga mengelilingi kompleks atau desa dengan bersepeda.



Apakah kamu mengetahui alasan mengapa kamu melakukan aktivitas di luar ruangan bersama-sama? Tentunya ada berbagai alasan atau faktor yang membuatmu ikut berpartisipasi dalam sebuah kelompok atau komunitas tersebut. Perhatikan gambar berikut.



Gambar 4.3 Faktor yang Memengaruhi Partisipasi

Sumber: Mihai Bragaru (2013)

Kamu tentu mempunyai alasan yang beragam untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas. Simak materi berikut agar kamu lebih memahami alasan, tujuan, dan manfaat melakukan aktivitas bersama komunitas. Berdasarkan gambar di atas, ada tiga faktor yang memengaruhi seseorang berpartisipasi dalam komunitas. Ketiga faktor tersebut adalah sebagai berikut.

1. Faktor Individu

Faktor individu atau diri sendiri memiliki peran dalam menentukan keikutsertaanmu pada sebuah komunitas. Kamu melihat teman-temanmu bermain di luar ruangan. Apakah kamu merasa ingin terlibat di dalamnya? Adanya keinginan tersebut membuat dirimu memilih berpartisipasi. Keinginan tersebut tentu didasari sebuah alasan. Kamu ingin menjadi

lebih sehat atau berkumpul dengan teman sebaya. Kamu juga ingin mengembangkan kemampuan serta hobimu. Itulah alasanmu berperan dan berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas tersebut.



Gambar 4.4 Melihat Komunitas Permainan Tradisional dan Termotivasi untuk Bergabung

Selain keinginan, kamu tentu memiliki pemahaman tentang pentingnya kesehatan, bersosialisasi, dan manfaat yang didapatkan. Hal ini menjadi alasan pendukungmu mengikuti komunitas tertentu. Jika kamu sudah menyukai aktivitas tersebut, kamu akan terdorong berpartisipasi di dalamnya. Demikian pula sebaliknya, jika kamu tidak memahami permainan dan manfaat berkomunitas, kamu pasti tidak akan memiliki keinginan untuk bergabung.

2. Faktor Sosial

Dukungan dari keluarga dan teman terkadang memengaruhi kita untuk mengambil keputusan. Biasanya mereka akan memberikan informasi berbagai klub olahraga atau komunitas kepadamu. Keluarga memberikanmu masukan atau pilihan dalam memanfaatkan waktu luang atau sekadar mengembangkan hobi. Keluarga dan teman termasuk faktor sosial yang mendukung kita masuk dalam komunitas tertentu.





Gambar 4.5 Keluarga Menyukai Olahraga Bersepeda

Coba kalian amati gambar di atas. Keluarga tersebut memiliki hobi atau kesukaan beraktivitas bersepeda. Jadi, ada kemungkinan orang tua memberikan dukungan kepada anak-anaknya untuk ikut komunitas bersepeda.



Gambar 4.6 Berbagai Aktivitas Olahraga Bersama Teman

Faktor lainnya yang membuatmu memilih sebuah komunitas adalah temanmu. Ketika temanmu memilih sebuah komunitas, kita cenderung akan mengikuti pilihan tersebut sebagai bentuk solidaritas. Misalkan, kamu memiliki banyak teman yang menyukai olahraga senam, mereka pasti akan memberikan rekomendasi untuk berpartisipasi bersama dalam komunitas senam.

3. Faktor Eksternal

Faktor lain yang memengaruhi kita berpartisipasi dalam sebuah komunitas adalah faktor eksternal. Faktor ini meliputi sumber daya atau sarana prasarana pendukung. Selain itu, juga berbagai sumber informasi mengenai komunitas tersebut. Contohnya, ketika kamu mempunyai bola sepak, aktivitas apakah yang bisa kamu lakukan?

Ketika kamu memiliki bola, kamu bisa mengajak teman-teman untuk bermain sepak bola. Ketika kamu dan temanmu tidak memiliki bola, kamu tidak bisa bermain olahraga tersebut.



Gambar 4.7 Berbagai Alat Olahraga



Gambar 4.8 Aktivitas Olahraga Daerah Pegunungan

Faktor eksternal lainnya adalah faktor lingkungan. Jika kamu tinggal di daerah pegunungan, kamu bisa melakukan olahraga *climbing*, gantole, atau *hiking*. Namun, kadang orang yang tidak memiliki karakteristik daerah untuk melakukan olahraga atau aktivitas luar ruangan. Ia harus memilih



olahraga lainnya atau berpindah ke daerah yang memiliki karakteristik tertentu untuk berpartisipasi. Jadi, berbagai alasan eksternal lainnya bisa menjadi alasan untukmu memilih aktivitas dan berpartisipasi dalam komunitas.



Ayo, Mencoba

Berpartisipasi dalam sebuah komunitas akan melatih kemampuan sosialmu. Ekstrakurikuler adalah sebuah wadah berbentuk komunitas untuk mencapai tujuan sesuatu secara bersama. Biasanya setiap sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Ketika ada ekstrakurikuler di sekolah, cobalah menjawab pertanyaan berikut ini.

1. Komunitas apa yang akan kamu ikuti?
2. Faktor apa yang membuatmu ingin bergabung dengan komunitas tersebut?



Ayo, Diskusi

Kamu telah menentukan untuk bergabung pada sebuah komunitas. Perlihatkan komunitas yang kamu pilih. Mintalah persetujuan serta saran orang tuamu tentang komunitas yang ingin kamu ikuti. Tulislah hasil diskusi di buku tulismu!

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengenal berbagai jenis komunitas kesehatan dan berbagai faktor latar belakang menentukan untuk bergabung.	Amatilah komunitas kesehatan yang kamu ikuti atau yang ada di lingkungan sekitarmu. Lakukan kegiatan wawancara dengan beberapa anggota komunitas yang berbeda. Catat dan diskusikan dengan orang tua atau gurumu tentang berbagai alasan yang melatarbelakangi mereka menentukan bergabung dan berpartisipasi dalam komunitas tersebut.





Aktivitas 4.1

Ayo, Mengamati

Lakukan pengamatan sederhana bersama teman sekelompok. Komunitas apa saja yang ada di sekitar lingkungan sekolah kalian? Apakah seluruh anggota memiliki hobi yang sama? Apakah mereka memiliki alasan dan latar belakang lainnya untuk mengikuti komunitas tersebut? Ayo, kita cari tahu!

1. Carilah berbagai komunitas kesehatan yang ada di lingkungan sekitar sekolah kalian!

Petunjuk: Cari informasi dengan bertanya kepada teman dan bapak atau ibu guru.

2. Amati beberapa kegiatan yang dilakukan komunitas kesehatan tersebut!
3. Tulislah hasil pengamatan kalian pada tabel observasi di bawah ini!

Jenis Komunitas	Latar Belakang	Tujuan Komunitas
Ekstrakurikuler atletik	Rekomendasi orang tua	Peningkatan keterampilan fisik dan prestasi

Diskusikan bersama hasil pengamatan kelompokmu dengan bimbingan guru. Kemudian, sampaikan berbagai temuan hasil pengamatan kelompokmu di depan kelas. Lakukan tanya jawab sederhana untuk memperdalam pemahamanmu. Topik tanya jawab tentang apa alasan yang melatarbelakangi partisipasi aktif dalam sebuah kelompok komunitas.

Setelah melakukan pengamatan dan berdiskusi, jawablah pertanyaan berikut!

1. Apakah kamu sudah memahami alasan mengapa seseorang bergabung pada sebuah komunitas?
2. Apakah kamu menemukan faktor-faktor lain yang menentukan seseorang bergabung dalam komunitas?
3. Hambatan atau kendala apa saja yang kamu temui untuk mempelajari materi ini?



B. Aktivitas dalam Sebuah Komunitas

Apakah kamu suka bermain atau beraktivitas fisik? Jika kamu menyukainya, kamu akan memiliki beberapa manfaat besar yang baik untuk tumbuh kembangmu. Apalagi jika aktivitas fisik tersebut dilakukan rutin atau teratur. Berikut ini adalah manfaat beraktivitas fisik menurut Kementerian Kesehatan (2024).



Gambar 4.9 Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak

Kamu telah mengamati gambar di atas. Kamu diharapkan mampu memahami berbagai manfaat aktivitas fisik bagi anak seusiamu. Kamu juga akan mempelajari berbagai aktivitas fisik dalam bentuk komunitas kesehatan. Selain itu, upaya peningkatan kebugaran jantung atau sistem kardiovaskular.

Apakah kamu sering melihat orang-orang beraktivitas fisik bersama? Dalam beberapa tahun terakhir, aktivitas fisik atau berolahraga sudah menjadi gaya hidup (*life style*). Beberapa orang berkumpul. Mereka membentuk komunitas yang telah disepakati untuk melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama. Contohnya komunitas *runner*, beberapa orang berolahraga lari secara bersama-sama dengan jarak dan waktu yang telah disepakati. Kemudian, ada komunitas ekstrakurikuler bola voli di sekolah. Mereka berlatih olahraga bola voli bersama-sama sesuai dengan waktu dan tempat yang telah ditentukan.

Ketika berolahraga, apakah tubuhmu mengeluarkan keringat? Apa yang kamu rasakan pada detak jantungmu saat kamu berlari dengan cepat? Hal yang kamu rasakan tersebut adalah bentuk respons tubuhmu akibat aktivitas fisik. Misalnya, detak jantung yang semakin kencang, badan berkeringat, pernapasan tidak teratur, dan lain sebagainya.

Sistem kardiovaskular adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan darah untuk mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Saat beraktivitas fisik, organ kardiovaskularmu bekerja lebih untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Selain itu, mengedarkan oksigen dan nutrisi serta mengeluarkan produk metabolisme tubuh melalui keringat.

Kamu akan mempelajari bentuk aktivitas dalam sebuah komunitas. Selain itu, manfaatnya untuk kesehatan kardiovaskular. Ayo, lakukan beberapa pengamatan berikut ini untuk memudahkanmu memahami apa itu sistem kardiovaskular!



Aktivitas 4.2 Ayo, Mengamati

1. Apakah kamu pernah melatih kemampuan kardiovaskularmu?
2. Ketika beraktivitas olahraga dengan relatif lama, apakah kamu mengalami kelelahan yang berarti?
3. Kamu beraktivitas dengan intensitas tinggi, seperti berlari dengan cepat dan melakukan beberapa lompatan dalam waktu singkat. Bagaimana detak jantungmu?
4. Tulis hasil pengamatanmu di buku tulis dan coba berdiskusi dengan guru PJOK!

Setelah melakukan pengamatan, ayo belajar tentang aktivitas yang bisa kamu lakukan secara berkelompok. Berikut ini akan dibahas beberapa contoh komunitas kesehatan.

1. Aktivitas Fisik Komunitas Kesehatan

Komunitas kesehatan memiliki berbagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut dilakukan untuk memperoleh manfaat dan tujuan berpartisipasi. Ada beberapa komunitas yang melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskuler. Misalnya, komunitas lari, pecinta lingkungan *Hash House Harriers*, renang, senam, bersepeda, serta olahraga permainan.



Ayo, simak penjelasannya di bawah ini!

a. Komunitas Lari

Apakah kamu menyukai kegiatan berlari? Berlari merupakan aktivitas gerak ke berbagai arah. Beberapa fase kedua kaki berada di udara atau tanpa menyentuh tanah. Ketika kamu berlari, ada saat gerakan tubuhmu melayang di udara. Tentunya fase tersebut sangat menyenangkan. Kamu bisa bergerak ke sana kemari sesukamu.



Komunitas lari di Lombok dalam event lari 90's vibes run. (Foto: RRI/Desak Made Dian)

Gambar 4.10 Komunitas lari di Lombok dalam Perlombaan Lari 90's Vibes Run

Sumber: Desak Made Dian/RRI (2024)

Perhatikan gambar di atas. Berita tersebut menunjukkan bahwa aktivitas lari mulai digemari oleh banyak orang. Keputusan untuk bergabung dengan komunitas lari (*runner*) tentunya memiliki berbagai alasan mendasar. Biasanya komunitas ini berlatih di pusat kota, alun-alun, dan stadion.

Mereka memiliki waktu yang disepakati bersama untuk melaksanakan hobi. Aktivitas berlari meningkatkan kemampuan kardiovaskuler dalam tubuh mereka. Untuk lebih jelasnya, berikut ini adalah manfaat bergabung dengan sebuah komunitas lari.

1) Kesehatan Fisik

Dengan berlari secara rutin, kamu dapat meningkatkan stamina dan menjaga kesehatan jantung. Selain itu, membantu menjaga berat badan agar tetap ideal.

2) Kesehatan Mental

Aktivitas lari juga berguna bagimu untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Berlari juga bisa memberikanmu perasaan bahagia.

3) Sosialisasi

Bergabung dengan komunitas lari, memungkinkan setiap anggota untuk bertemu dengan orang-orang baru. Kamu bisa menjalin persahabatan dan bisa memperluas jaringan sosial.

4) Motivasi

Kegiatan berlari bersama komunitas juga akan memberikan motivasi tambahan dan semangat bagimu untuk terus berolahraga secara konsisten.

(Sumber: Radio Republik Indonesia, 2024)

b. Komunitas Jelajah Lingkungan

Mengikuti aktivitas di luar ruangan akan selalu menyenangkan. Apalagi ketika kamu berkeliling di alam sekitar rumahmu. Kamu akan menemukan udara yang segar dan rute lingkungan yang menantang.



Keseruan Komunitas Pekanbaru Hash House saat melakukan aktivitas olahraga sambil wisata (Istimewa)

Gambar 4.11 Aktivitas Jelajah Lingkungan Komunitas Hash House Harriers

Sumber: Istimewa/Tribun Pekanbaru (2022)



Salah satu komunitas jelajah alam terbuka adalah komunitas *Hash House Harriers*. Komunitas ini termasuk dalam kategori olahraga rekreasi. Mereka mengusung semboyan *fun, fitness, and friendship* yang bermakna 'kesenangan, kebugaran, dan persahabatan'.

Jika kamu bergabung dalam komunitas *Hash House Harriers*, kamu akan mendapatkan kesenangan dengan mudah. Aktivitas olahraga atau jelajah lingkungan ini dilakukan tanpa aturan yang baku. Setiap anggota dapat dengan bebas berekspresi dan berkreasi.

Anggota komunitas ini juga mendapatkan manfaat kesehatan dari kegiatan rutin menjelajah lintas alam sekitar. Dengan komunitas ini, kamu juga akan memiliki banyak teman baru. Kegiatan ini dibentuk sebagai aktivitas menjelajah bersama, bertemu teman baru, dan kegiatan bersama keluarga. Kegiatan ini akan meningkatkan rasa kebersamaan antaranggota.

c. Komunitas Renang

Berenang bersama teman adalah salah satu aktivitas olahraga yang disukai oleh anak seusiamu. Kalian berkumpul untuk membentuk sebuah komunitas bermain.



Gambar 4.12 Aktivitas Berenang Bersama di Sungai

Selain meningkatkan keterampilan berenang, komunitas ini juga mempromosikan nilai-nilai kebersamaan, disiplin, dan solidaritas. Rasa percaya diri dan kemandirian akan terbangun dalam setiap kegiatan yang kamu lakukan.



Kegiatan komunitas berenang bersama membuat masa liburmu menjadi lebih produktif dan penuh tawa. Hal ini akan menjadi kenangan indah bersama teman-teman baru. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten, baik itu di darat maupun di air, akan meningkatkan kesehatanmu.

Saat berenang, kamu harus memperhatikan keamanan, baik itu di kolam maupun sungai. Kamu harus memahami kedalaman serta kebersihan sungai atau kolam. Hal ini baik untukmu agar terhindar dari bahaya yang tidak diinginkan.

Berikut ini adalah alat yang bisa kamu gunakan untuk berenang.



Gambar 4.13 Alat Bantu Berenang

Baju renang, topi, pelampung, dan kaca mata renang adalah peralatan berenang. Peralatan tersebut tidak bisa kamu temui di semua tempat, apalagi jika berenang di sungai. Namun, kamu bisa menggunakan alternatif lainnya. Kamu dapat menggunakan bekas ban dalam mobil sebagai pelampung. Tentunya akan seru dan mengasyikkan. Namun, keamanan sangat harus diperhatikan ketika kamu bermain di sungai. Untuk memulai awal komunitasmu, mintalah pengawasan orangtua atau orang yang memiliki keterampilan berenang. Dengan demikian, kamu dapat berenang dengan aman.

d. Komunitas Bersepeda

Bersepeda merupakan petualangan seru yang membawamu menjelajahi dunia dengan cara yang menyenangkan! Dengan bersepeda, kita bisa merasakan angin sejuk berhembus di wajah. Kita menemukan dan



mengunjungi berbagai tempat baru yang menarik. Tentunya aktivitas bersepeda menjaga tubuh tetap sehat dan kuat.

Kegiatan berpetualang ini tentunya akan lebih seru ketika kamu melakukannya bersama-sama. Kamu dapat bersepeda bersama keluarga atau teman seusiamu. Hal ini akan menciptakan rasa kebersamaan dalam anggota komunitas. Kamu dapat berolahraga sambil menikmati pemandangan alam. Hal ini adalah bentuk penghargaanmu terhadap lingkungan sekitar.

Setiap akhir pekan, kamu bisa berkumpul di titik temu yang telah ditentukan. Perlengkapan yang digunakan helm dan sepeda. Ketika bersepeda, kamu bisa didampingi oleh orang dewasa. Kamu dapat mengajak saudara atau orang tuamu. Kalian bisa memulai perjalanan berkeliling desa atau kompleks dengan rute yang sudah direncanakan.

Sepanjang perjalanan, kalian akan mengenal lebih dekat berbagai sudut desa. Misalnya, sawah yang hijau, sungai yang memiliki air segar, atau kebun kecil yang asri. Di akhir kegiatan perjalanan, kamu bisa mengadakan kegiatan santai. Kegiatan yang biasa dilakukan piknik kecil di taman atau sesi berbagi cerita. Hal tersebut dapat menambah keceriaan dan keakraban di antara setiap anggota komunitas.



Gambar 4.14 Aktivitas Bersepeda Bersama Komunitas

Selain meningkatkan kesehatan fisikmu, kegiatan bersepeda bersama bisa mempererat hubungan sosial di antara anggota komunitas. Selain itu, mengajarkanmu kebiasaan berdisiplin serta bekerja sama.

Sebelum bersepeda bersama komunitas, faktor keamanan harus diperhatikan. Hal ini mengingat kegiatan bersepeda dilakukan di jalan. Berikut ini tip bersepeda agar kegiatan bersepedamu bersama komunitas menjadi aman dan nyaman.

Tip Aman Bersepeda

1. Pastikan kondisi sepeda dalam keadaan baik. Rem berfungsi maksimal dan ban memiliki tekanan udara yang cukup.
2. Gunakan helm untuk melindungi kepala dari cedera.
3. Gunakan sarung tangan agar tangan aman menggenggam. Selain itu, mencegah lecet.
4. Siapkan botol air minum untuk mencegah dehidrasi.
5. Kuasai medan dan rute yang akan ditempuh.
6. Tentukan jarak bersepeda. Tidak semua anggota komunitas mampu menempuh jarak yang jauh.



Dengan persiapan yang tepat, bersepeda bersama komunitas akan menjadi pengalaman yang aman, menyehatkan, dan menyenangkan. Setiap kayuhan pedal adalah langkah menuju kebebasan dan kegembiraan! Jadi, ayo kita bersepeda bersama dan nikmati setiap momennya!

e. Komunitas Senam

Pernahkah kamu melihat ibu-ibu melakukan senam bersama? Apakah mereka menggunakan musik yang menggelegar dan penuh semangat? Kegiatan senam bersama tersebut dilakukan oleh komunitas senam. Biasanya dilakukan pada jadwal tertentu atau hari Minggu. Untuk lebih jelasnya, mari kita bahas bersama.





Gambar 4.15 Aktivitas Senam Bersama

Komunitas senam sehat adalah tempat bagi siapa saja yang ingin menjaga kebugaran. Mereka berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki tujuan yang sama. Berbagai komunitas senam sehat dapat dengan mudah kita jumpai. Ada komunitas senam aerobik, senam jantung sehat, hingga komunitas senam yoga.

Komunitas senam yang sedang populer sekarang ini adalah senam *pound fit*. Senam *pound fit* memadukan gerakan dengan menggunakan alat sejenis stik drum/*ripstick*. Biasanya dipandu oleh instruktur berpengalaman. Senam ini mulai digemari oleh kalangan muda di berbagai daerah.

Untuk mempererat hubungan antaranggotanya, komunitas senam mengadakan acara sosial dan edukatif. Kegiatan yang biasa dilakukan adalah seminar kesehatan dan piknik bersama. Apakah ibumu mengikuti komunitas senam? Apakah komunitas senam ibumu melakukan piknik bersama? Jika iya, ikutlah bergabung bersama. Dapatkan manfaat senam, baik dalam pengembangan fisik maupun sosial. Bergabung dengan komunitas senam sehat tidak hanya membantumu untuk tetap menjaga kebugaran. Kamu juga mempunyai kesempatan untuk membangun jaringan pertemanan yang positif. Selain itu, mendukung gaya hidup sehat.



f. Komunitas Sepak Bola

Sewaktu sore, lapangan sepak bola di dekat tempat tinggalmu dipenuhi dengan tawa riang dan semangat. Anak-anak seusiamu berkumpul untuk bermain sepak bola. Permainan sepak bola menciptakan suasana yang penuh keceriaan dan kebersamaan.



Gambar 4.16 Anak-Anak Pecinta Sepak Bola Bermain Bersama

Anggota komunitas berkumpul dengan membawa bola sederhana. Mereka siap memainkannya untuk bertanding atau hanya sekadar bersenang-senang. Komunitas sepak bola mengajarkanmu nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan persahabatan dalam permainan bola. Permainan ini tidak memiliki banyak aturan baku. Kamu bisa menentukan sendiri aturan untuk bermain. Misalnya, aturan dari segi jumlah pemain dan lama waktu bermain. Dengan kebebasan inilah kemampuan bersosialisasimu bisa meningkat. Kamu bisa lebih memahami arti perbedaan pendapat, kerja sama, dan saling mendukung.

Setiap pertemuan untuk bermain bola adalah kesempatan bagimu untuk selalu belajar dan berkembang. Kamu dapat menikmati masa kecilmu dengan penuh kebahagiaan. Kamu bisa berlari, menendang, dan mencetak gol, serta menciptakan kenangan indah. Kenangan tersebut akan kamu bawa sampai dewasa.



g. Komunitas Bermain

Dunia anak adalah dunia bermain. Dalam bermain, kamu bisa bersenang-senang dan berimajinasi sebebas mungkin. Tidak ada aturan yang baku atau tetap untuk kamu lakukan.

Di Indonesia sendiri, kegiatan bermain sudah ada sejak zaman dahulu. Kegiatan bermain berdasarkan pengalaman orang yang lebih tua darimu disebut permainan tradisional. Dalam buku *Permainan Tradisional Anak Nusantara* oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017) disebut juga sebagai permainan tradisional. Permainan ini sudah ada sejak zaman dahulu dan dimainkan dari generasi ke generasi.

Permainan tradisional bisa kamu lakukan bersama teman sebayamu. Kamu akan merasakan keceriaan dan kegembiraan saat memainkannya. Pada bagian ini, kita akan mempelajari permainan tradisional gobak sodor dan lempar boy (boy boyan).



Gambar 4.17 Permainan Gobak Sodor

1) Permainan Gobak Sodor

Permainan gobak sodor dilakukan oleh dua kelompok. Setiap kelompok biasanya terdiri dari tiga orang. Namun, kamu bisa memodifikasinya. Misalnya, mengubah jumlah pemain sesuai dengan jumlah anggota komunitasmu. Anak laki-laki maupun perempuan bisa memainkan permainan ini.

Kelompok yang bertugas menjadi penjaga biasa disebut penghalang. Penghalang harus berupaya menjaga daerahnya agar tidak dilewati oleh anggota kelompok lawan. Sebaliknya, ketika kamu menjadi kelompok

penyerang, kamu bertugas menyerang. Kamu berusaha agar tidak tersentuh dan tertangkap atau terhalangi dalam melewati musuh.

Bentuk lapangan permainan ini adalah bujur sangkar. Setiap batasnya ditandai menggunakan garis yang dibuat dari kapur atau penggaris lainnya. Kamu juga bisa membuat garis bantu menggunakan tali atau tanda lainnya. Biasanya ukuran lapangan bermain memiliki panjang sekitar lima belas meter dengan lebar sembilan meter. Di dalamnya terdapat enam petak dengan garis memanjang di tengah lapangan.

Tujuan utama permainan gobak sodor adalah melewati garis-garis yang dijaga lawan. Pemain penyerang tidak boleh tersentuh oleh pemain penghalang. Pemain penyerang akan merasa puas bila berhasil melewati garis yang dijaga. Proses bermain ini akan menciptakan suasana kompetitif yang seru, tetapi tetap menyenangkan. Cara bermain permainan gobak sodor adalah sebagai berikut.

- ➡ Permainan ini dimainkan oleh dua tim.
- ➡ Sebelum bermain, perwakilan kelompok melakukan undian sebagai penentu. Apakah mereka menjadi kelompok yang menyerang atau bertahan terlebih dahulu.
- ➡ Kelompok penjaga bersiap di garisnya masing-masing.
- ➡ Kelompok penyerang berusaha melewati tiap garis yang dijaga.
- ➡ Penjaga harus tetap berada di garis yang telah ditentukan.
- ➡ Penjaga mampu menyentuh penyerang, tetapi penjaga melewati garis. Maka, penjaga tersebut dianggap mati.
- ➡ Namun, ketika penjaga mampu memegang atau mengenai anggota kelompok penyerang tanpa melewati garis, penyerang tersebut yang mati.
- ➡ Poin didapatkan ketika pemain penyerang berhasil melewati semua garis penghadang.
- ➡ Ketika semua pemain penyerang sudah mati, mereka akan bertukar posisi menjadi penjaga.
- ➡ Pemenang adalah kelompok yang banyak melewati penghadang. Kelompok yang mampu menciptakan skor poin terbanyak juga disebut pemenang.

Permainan gobak sodor melatih fisikmu agar lebih terampil. Permainan ini juga mengajarkanmu pentingnya bekerja sama dan strategi gerak.



Dalam permainan ini teriakan semangat dan tawa riang mengiringi setiap gerakan. Gobak sodor adalah contoh permainan yang mendidik. Permainan ini mempererat persahabatan di antara kamu dan komunitas bermainmu.

Untuk meningkatkan pemahamanmu tentang permainan ini, kamu bisa memindai QR Code berikut ini. Kamu dapat melihat sebuah tutorial video pelaksanaan permainan gobak sodor.



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_4_1

2) Permainan Lempar Boy (Boy Boyan)

Berdasarkan buku *Permainan Tradisional Anak Nusantara* oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017), permainan lempar boy adalah permainan tradisional. Permainan ini bisa kamu lakukan bersama komunitas bermainmu. Di beberapa daerah lain, permainan ini memiliki nama berbeda, seperti boy boyan.



Gambar 4.18 Ilustrasi Permainan Lempar Boy

Permainan lempar boy ini dimainkan oleh beberapa orang. Kamu memerlukan tempat seperti tanah lapang atau halaman rumah yang cukup luas. Untuk menentukan orang pertama yang menjadi penjaga, kamu bisa melakukan undian dengan *hompimpa*. *Hompimpa* adalah cara yang biasa dilakukan anak-anak untuk memulai sebuah permainan.

Persiapan yang harus kamu lakukan sebelum memulai permainan adalah membuat sebuah lingkaran. Lingkaran memiliki panjang diameter



sekitar delapan meter. Pemain yang memenangkan hompimpa menata batu yang dimilikinya. Batu disusun dengan cara bertindih atau bersusun ke atas. Batu-batu tersebut diletakkan di tengah lingkaran yang telah dibuat.

Setelah melakukan persiapan tadi, semua pemain memasuki lingkaran yang telah dibuat. Penjaga berusaha melempar batu yang dimilikinya ke arah batu yang telah disusun. Ia melempar batu melalui titik lempar yang telah ditentukan. Ketika batu sudah dilempar dan mengenai sasaran, semua pemain harus berlari. Mereka menyebar ke berbagai sudut secepatnya. Mereka berusaha jangan sampai terpegang oleh pemain yang bertugas menjadi penjaga.

Batu yang berantakan akibat lemparan penjaga harus ditata atau disusun ulang oleh pemain. Untuk mengalihkan fokus penjaga, beberapa pemain lainnya menggoda si penjaga. Hal tersebut agar penjaga tidak memegang pemain yang sedang menyusun batu.

Ketika batu selesai disusun oleh pemain, penjaga tidak bisa memegang salah satu pemain. Maka, permainan diulang kembali. Si penjaga akan tetap bertugas menjadi penjaga.

Selamat mencoba dan temukan keseruan dalam bermain. Dengan memainkan permainan lempar boy, kamu ikut membudayakan permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan warisan dari nenek moyang kita yang harus dilestarikan.

Untuk meningkatkan pemahamanmu tentang permainan ini, kamu bisa memindai *QR Code* berikut ini. Kamu dapat melihat sebuah tutorial video pelaksanaan permainan lempar boy atau boy boyan.



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_1_2

Catatan:

Permainan ini tidak harus menggunakan media batu. Kamu bisa mengubah batu dengan benda lain. Misalnya, tutup botol atau benda lain yang mudah disusun. Namun, ketika kamu menggunakan benda lain, benda yang digunakan oleh pelempar juga diubah. Kamu bisa menggunakan bola kecil, seperti bola kasti atau benda lainnya.



2. Manfaat Peningkatan Kardiovaskular

Bagaimana irama detak jantungmu? Apakah berdetak dengan cepat? Sebaliknya, Apakah berdetak dengan lambat? Irama detak jantung kita berhubungan erat dengan kemampuan kardiovaskular.

Kamu dapat melakukan penghitungan dan pengukuran sederhana detak jantungmu. Caranya menggunakan metode penghitungan denyut nadi sederhana palpasi. Lakukan palpasi dengan menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengahmu. Sentuhlah titik tempat kamu merasakan denyut nadi dengan jelas. Misalnya, di sepanjang leher atau pada pergelangan tangan.



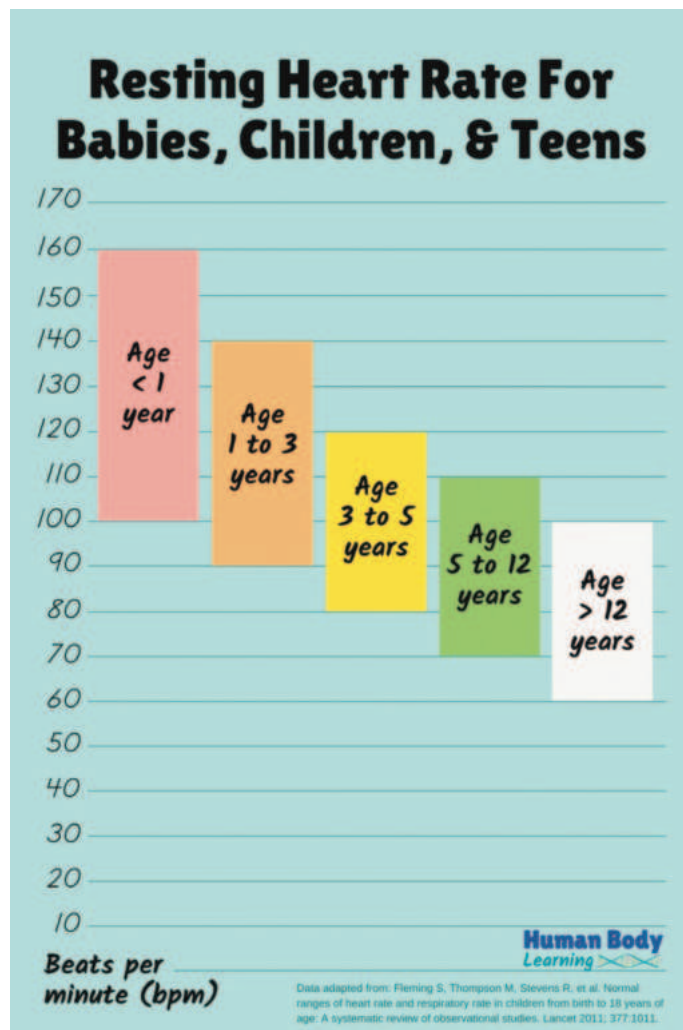
Gambar 4.19 Bagian Tubuh yang Bisa Digunakan untuk Palpasi

Hitung jumlah denyut yang kamu rasakan selama satu menit. Jika kamu sulit untuk menghitung selama satu menit, hitunglah denyut nadi selama sepuluh detik. Jika kamu menggunakan penghitungan sepuluh detik, kalikan hasil penghitunganmu dengan enam. Kamu akan mendapatkan denyut per menit. Satuan pengukuran yang digunakan dalam mengukur denyut nadi adalah *beat per menit* (bpm).

Pengukuran ini digunakan untuk mengetahui kondisi normal jantungmu. Maka, penghitungan ini dilakukan saat istirahat atau sebelum melakukan aktivitas. Pengukuran nadi istirahat atau sebelum beraktivitas memiliki beberapa manfaat bagimu. Pertama, untuk mengetahui jantungmu bekerja dengan baik atau tidak. Kedua, mendeteksi ada atau tidaknya gangguan pada sistem kardiovaskularmu. Ketiga, memeriksa organ vital tubuhmu secara umum.

Jadi, sekarang coba kamu periksa denyut nadimu. Bandingkan dengan grafik hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli pada gambar di bawah ini.





Gambar 4.20 Kondisi Denyut Nadi Berdasarkan Usia (Fleming, 2011)

Coba amati gambar di atas! Kisaran normal denyut jantung pada anak seusiamu (usia di bawah dua belas tahun) adalah 70–110 detak per menit. Jadi, apakah nadimu sudah berdetak dalam kondisi yang normal? Kegiatan pengukuran palpasi bisa kamu gunakan sebagai batasan untukmu beraktivitas fisik.

Pada materi sebelumnya, kamu telah mempelajari berbagai jenis komunitas kesehatan. Misalnya, komunitas lari, komunitas bersepeda, dan berbagai komunitas lainnya. Kegiatan bersama komunitas kesehatan memiliki banyak manfaat penting bagimu. Salah satu manfaatnya adalah peningkatan kemampuan kardiovaskular.

Ketika kamu beraktivitas fisik, jantungmu akan berdetak sesuai aktivitas yang kamu lakukan. Kamu harus tetap menjaga detak jantungmu dalam keadaan normal dengan beraktivitas sesuai kemampuan tubuhmu. Caranya dengan mengetahui denyut nadi maksimal.



Berikut ini adalah penghitungan palpasi yang bisa kamu gunakan untuk batasan mengukur detak jantung maksimalmu dalam beraktivitas.

Rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{Usia}$

Contoh: Ahmad memiliki usia 12 tahun, jadi nadi maksimal

Ahmad adalah $220 - 12 = 208$ beat per menit (bpm)

Kamu dapat mengukur nadi maksimal dalam beraktivitas dengan menggunakan palpasi dan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM). Namun, perlu kamu ingat bahwa ini hanya prediksi. Beberapa faktor lain bisa kamu perhatikan ketika beraktivitas, yaitu kemampuan fisik dan kondisi kesehatanmu.

Untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem peredaran darah, kamu harus meningkatkan kemampuan kardiovaskularmu. Menurut berita dalam situs web Kementerian Kesehatan (Sehat Negeriku, 2023), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, lebih dari 17 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah. Kematian di Indonesia akibat penyakit Kardiovaskular mencapai 651.481 penduduk per tahun. Penyakit tersebut seperti stroke dengan jumlah kematian 331.349 penduduk. Penyakit jantung koroner dengan jumlah kematian 245.343 penduduk. Penyakit jantung hipertensi dengan jumlah kematian 50.620 penduduk. Selain itu, masih ada penyakit kardiovaskular lainnya (*Institute for Health Matrics and Evaluation*, 2019).

Kamu diharapkan melakukan aktivitas fisik atau bermain dengan kelompok komunitas secara teratur. Jantungmu akan bekerja lebih efisien dalam memompa darah. Aktivitas fisik juga memperkuat otot-otot jantung dan meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh.

Apabila kamu konsisten dan komitmen dalam setiap kegiatan komunitas, kemampuan kardiovaskularmu akan meningkat. Peningkatan kemampuan kardiovaskular akan meningkatkan stamina dan energimu. Hal ini akan mengurangi penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Jadi, mari memulai langkah kecil hari ini dengan belajar bergerak bersama komunitas. Jadikan kesehatan kardiovaskular sebagai prioritas utama dalam gaya hidup!





Aktivitas 4.3 Ayo, Mengamati

Mengukur Nadi Istirahat dengan Teman Sebaya

1. Pilihlah teman yang akan kamu ajak untuk melakukan pengukuran. Kamu bisa melakukan dengan teman satu bangkumu.
2. Siapkan *stopwatch* atau jam tangan sebagai alat pengukur waktu.
3. Carilah tempat yang nyaman dan aman untuk pengukuran.
4. Pastikan kamu melakukan pengukuran ini dalam kondisi istirahat. Sebaiknya tidak dilakukan saat sedang atau setelah melakukan aktivitas.
5. Kamu bisa memilih tempat yang bisa digunakan untuk duduk dan berbaring secara santai.
6. Tentukan area mana yang akan digunakan untuk mengukur nadi. Kamu bisa mengukurnya di area tangan atau leher dengan cara palpasi.
7. Tentukan juga penghitungan yang akan kalian gunakan. Misalnya, menggunakan metode langsung satu menit atau sepuluh detik.
8. Lakukan pengukuran selama tiga kali percobaan.
9. Catat hasil pengukuranmu dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Siswa

No	Pengukuran	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Komentar
1	Ahmad				
2	Cicik				



Ayo, Diskusi

Diskusikan hasil pengukuranmu dengan teman lainnya. Berikan analisis sederhana tentang denyut nadi temanmu. Kamu dapat melihat grafik pengukuran denyut nadi berdasarkan usia pada materi yang telah disampaikan.





Aktivitas 4.4 Ayo, Mengamati

Belajar Berkomunitas dan Menghitung Nadi saat Beraktivitas

Lakukan aktivitas bersama teman satu kelas. Kamu bisa melakukan berbagai aktivitas dengan komunitas sesuai dengan kesenangan atau hobimu. Misalnya, saat pembelajaran PJOK, dalam satu kelas akan ada komunitas senam, komunitas sepak bola, komunitas lari, dan komunitas permainan tradisional. Lakukan kegiatan sesuai pedoman berikut.

1. Setelah terbentuk, lakukan penghitungan denyut nadi istirahat atau sebelum beraktivitas seperti pertemuan sebelumnya. Catatlah di buku tulismu!
2. Lakukan berbagai aktivitas fisik bersama komunitas masing-masing selama sepuluh menit dengan pantauan gurumu.
3. Setelah ada informasi waktu dari gurumu, segeralah menghitung denyut nadi aktivitasmu.

Setelah melakukan penghitungan, jawablah pertanyaan berikut ini.

1. Apakah denyut nadimu mengalami perubahan setelah melakukan aktivitas?
2. Menurutmu, faktor apa yang memengaruhi peningkatan denyut nadi tersebut?

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengetahui manfaat berpartisipasi dalam berbagai jenis komunitas.	Manfaat berpartisipasi dalam berbagai jenis komunitas dapat membantu kita memahami dampak positif yang bisa didapatkan, baik secara individu maupun kolektif. Setelah mempelajari materi di atas, apakah kamu sudah memahami manfaat fisik setelah bergabung pada sebuah komunitas kesehatan atau olahraga?



C. Komunitas Olahraga terhadap Kesehatan Mental

Apakah kamu pernah merasa cemas, takut, atau merasa stres? Ayo, mulai dari sekarang kamu berolahraga dan bergabung ke dalam sebuah komunitas. Dengan bergabung dan berpartisipasi aktif dalam komunitas olahraga, kesehatan fisikmu akan semakin terjaga. Selain itu, olahraga juga mempunyai dampak yang berarti terhadap kesehatan mentalmu.

Saat mengikuti komunitas kesehatan, kamu akan berinteraksi dengan orang lain. Sesama anggota komunitas akan saling mendukung. Kamu juga akan merasa senang saat mencapai target kebugaran tertentu. Semuanya itu berkontribusi dalam meningkatkan suasana hatimu dan mengurangi stres.



Gambar 4.21 Anak Bahagia saat Beraktivitas Olahraga dengan Komunitas

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur akan merangsang tubuhmu untuk memproduksi hormon endorfin. Endorfin adalah hormon kebahagiaan yang efektif dalam mengatasi kondisi depresi dan kecemasan. Kamu bisa mengekspresikan semua yang kamu rasakan. Kamu berusaha bergerak dengan cepat dengan memaksimalkan tenaga untuk beraktivitas. Kamu meluapkan semua perasaanmu dengan bermain bersama teman-teman. Semua yang kamu rasakan bisa kamu salurkan terhadap hal yang lebih positif.





Gambar 4.22 Brace Ronaldo Lengkapi Kemenangan Man United atas Newcastle

Sumber: Ronaldo/Vivagoal.com (2021)

Perhatikan gambar di atas! Gambar tersebut adalah seorang pemain sepak bola dunia, Cristiano Ronaldo. Ia melakukan selebrasi di depan teman dan pendukungnya setelah mencetak gol. Selebrasi tersebut merupakan sebuah ungkapan ekspresi dari sebuah perasaan yang dilakukan dalam sebuah aktivitas olahraga. Klub sepak bola Manchester United merupakan komunitas untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk olahraga sepak bola.

Ketika mengikuti komunitas olahraga, kamu akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan mentalmu. Kamu akan semakin disiplin dan termotivasi. Keterampilan bersosialisasi dan bekerja samamu semakin berkembang. Kamu akan mempunyai peluang atau kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Komunitas olahraga bukan hanya tentang aktivitas berolahraga bersama. Kamu dapat membangun koneksi yang positif dan memperkuat kesejahteraan mental. Dengan kesehatan mental yang baik, kamu akan lebih produktif dan kreatif.

Untuk memahami peran komunitas untuk kesehatan mentalmu, ayo simak videonya! Kamu dapat memindai *QR Code* berikut.



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_4_3



Aktivitas 4.5 Ayo, Mengamati

Bacalah teks di bawah ini dengan saksama!

Identifikasi Manfaat Partisipasi dalam Komunitas Kesehatan

Ahmad sangat suka bermain bola. Namun, ia sering bermain sendirian di halaman rumahnya. Ahmad diajak Ibunya untuk mengikuti komunitas olahraga sepak bola, yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB). Dengan mengikuti komunitas sepak bola ia akan mendapat banyak manfaat. Ahmad pun setuju untuk mengikuti komunitas sepak bola.

Ahmad belajar dengan berolahraga bersama komunitas, ia bisa menjaga kesehatan fisik. Misalnya, memperkuat kemampuan kardiovaskular, kecepatan, keterampilan bermain, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Tidak hanya itu, kesehatan mentalnya juga terjaga. Ia bisa bersosialisasi, merasa lebih percaya diri, dan selalu memiliki teman untuk berbagi cerita.

Berdasarkan cerita tersebut, identifikasilah manfaat berpartisipasi dalam sebuah komunitas kesehatan! Selanjutnya, tuliskan dalam tabel di bawah ini!

Tabel 4.2 Manfaat Partisipasi dalam Komunitas Kesehatan

No	Manfaat Fisik	Manfaat Kesehatan Mental

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengetahui manfaat berpartisipasi dalam berbagai jenis komunitas.	Manfaat berpartisipasi dalam berbagai jenis komunitas dapat membantu kita memahami dampak positif yang bisa didapatkan, baik secara individu maupun kolektif. Setelah mempelajari materi di atas, apakah kamu sudah memahami manfaat kesehatan mental setelah bergabung pada sebuah komunitas kesehatan atau olahraga?



Uji Kompetensi

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

1. Kamu melihat ada sekelompok anak-anak sedang bermain gobak sodor di halaman sekolah. Kamu mendatangi komunitas tersebut dan menyatakan keinginanmu untuk bergabung. Keinginanmu ini menjadi faktor yang mendorong untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas, yaitu
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosial
 - c. faktor sarana
 - d. faktor individu
2. Pada suatu sore, Andi dan Ibunya melihat pertandingan voli antardesa di kampungnya. Ayah Andi adalah salah satu pemain dalam pertandingan voli tersebut. Setelah pertandingan, Ayahnya mengajak Andi untuk bergabung dengan klub voli untuk anak-anak. Faktor yang menjadikan Andi bergabung dalam komunitas tersebut termasuk adalah
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosial
 - c. faktor sarana
 - d. faktor individu
3. Istilah tentang kemampuan jantung, pembuluh darah, dan darah untuk mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh adalah
 - a. sistem pencernaan
 - b. sistem pernapasan
 - c. sistem nutrisi
 - d. sistem kardiovaskular
4. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang memiliki banyak manfaat untuk tubuhmu. Berikut ini yang bukan manfaat beraktivitas fisik adalah
 - a. membuat tubuh cepat lelah
 - b. meningkatkan kemampuan motorik
 - c. melatih konsentrasi dan daya ingat
 - d. memperbaiki kualitas tidur
5. Kegiatan beraktivitas fisik yang kamu lakukan secara teratur akan merangsang tubuhmu untuk memproduksi hormon endorfin. Manfaat hormon ini adalah
 - a. meningkatkan kecemasan
 - b. mengatasi rasa lapar
 - c. membuat jantung berdebar-debar
 - d. mengatasi depresi



II. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Ada beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk bergabung dalam sebuah komunitas. Jelaskan tentang faktor eksternal yang memengaruhi seseorang untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas!
2. Ada beberapa komunitas kesehatan atau olahraga yang dapat kamu ikuti untuk melakukan aktivitas fisik. Kamu bertempat tinggal di sebuah desa yang memiliki banyak lapangan dan taman bermain. Komunitas apa yang bisa kamu bentuk atau kamu ikuti dengan keadaan tersebut?
3. Jelaskan dengan singkat bagaimana cara yang kamu lakukan untuk mengukur denyut nadi istirahatmu!
4. Berkomunitas kesehatan atau olahraga akan meningkatkan kemampuan kardiovaskularmu. Jelaskan dengan singkat apa yang dimaksud dengan sistem kardiovaskular!
5. Saat beraktivitas fisik dalam sebuah komunitas, kamu akan menemukan berbagai manfaat untuk kesehatan mentalmu. Coba sebutkan apa manfaat yang kamu dapatkan!

Pengayaan

Kamu telah mempelajari berbagai manfaat yang didapatkan ketika bergabung dalam komunitas kesehatan. Sekarang, cobalah membuat sebuah komunitas dengan teman sekelasmu. Buatlah beberapa komunitas kesehatan, seperti komunitas bermain sepak bola, komunitas bermain voli, dan lain sebagainya. Lakukan beberapa kali pertemuan dan tentukan tempat dan waktunya. Setelah itu, buatlah catatan tentang manfaat apa saja yang bisa kamu rasakan saat berpartisipasi dalam komunitasmu. Tulislah pada tabel berikut di buku tulismu!

Nama	Komunitas	Manfaat Fisik	Manfaat Mental



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 4 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 4 ini. Salin tabel berikut di buku tugas kamu! Lalu beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalaman belajarmu!

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti faktor partisipasi dalam sebuah komunitas		
2.	Memahami konsep kardiovaskular		
3.	Menjelaskan manfaat fisik dalam partisipasi pada sebuah komunitas		
4.	Menjelaskan manfaat kesehatan mental dalam partisipasi pada sebuah komunitas		
5.	Mempraktikkan cara mengukur denyut nadi istirahat		



Bab 5

Menjadi Sehat dan Aktif

Apakah kamu sudah
membiasakan pola
hidup sehat setiap hari





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat memahami berbagai risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat. Kamu juga memahami informasi label gizi sebuah produk dan menentukan kebutuhan gizi harian.



Kata Kunci

- aktivitas fisik
- gaya hidup
- gizi seimbang
- label gizi
- pola makan



Peta Materi





Siap-Siap Belajar

Di kelas IV, kamu telah mengeksplorasi makanan bergizi seimbang dan menerapkan gaya hidup sehat. Kedua hal tersebut saling berkaitan agar tubuh sehat dan mampu bergerak aktif. *Mens Sana in Corpore Sano*, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Bila tubuh sehat, kita akan lebih bersemangat beraktivitas sehari-hari. Mari, belajar tentang gaya hidup (*life style*) serta gizi seimbang lebih mendalam. Ingatlah kembali apa yang telah kamu dapatkan di kelas sebelumnya. Kemudian, kembangkan menjadi sebuah pengalaman dan pengetahuan yang baru.



Ayo, Mengingat Kembali

Sebelum mengembangkan pemahamanmu tentang gaya hidup dan makanan bergizi, jawablah pertanyaan berikut.

1. Apakah kamu mengetahui dampak perilaku atau gaya hidup tidak sehat?
2. Bagaimana cara kamu mengetahui makanan sehat dan makanan tidak sehat?
3. Apakah buah-buahan segar termasuk dalam menu favoritmu?
4. Sekarang, coba sebutkan makanan apa saja yang menjadi favoritmu!
5. Apakah kamu sering menghabiskan waktu untuk berdiam bermain gadget?



A. Gaya Hidup Anak di Era Serba Digital



Gambar 5.1 Ilustrasi Anak Bermain Game Online



Ayo, Mengamati

Di era digital ini kita berkomunikasi menggunakan telepon genggam. Selain untuk berkomunikasi dan mendapat informasi, telepon genggam dapat digunakan untuk hiburan. Di dalam telepon genggam terdapat permainan daring (*game online*) yang disukai anak-anak.

Sekarang amati kehidupanmu sehari-hari. Apakah kamu senang bermain permainan daring di ponsel? Apakah kamu dapat terlepas dari telepon genggammu? Masa anak-anak adalah masa bermain. Dengan bermain, kita dapat berimajinasi dan bergerak aktif. Bermain *game online* memang menyenangkan. Namun, kamu harus membatasi waktu bermainmu menggunakan telepon genggam. Kamu harus meluangkan waktu untuk bergerak dan bermain di luar ruangan. Misalnya, di taman bermain, lapangan olahraga, dan tempat-tempat lain untuk bermain bersama.



Bermain telepon genggam secara berlebihan akan berdampak pada kebiasaanmu. Kamu jadi lebih suka menyendiri dan kurang bergerak. Kebiasaan tersebut berdampak negatif bagi tubuhmu. Ayo, kita pelajari bersama dampak negatif jika tidak disiplin waktu dalam menggunakan telepon genggam dan bermain *game*.

Gaya hidup anak-anak sebayamu saat ini cenderung lebih terhubung dengan teknologi. Kamu bermain *game online* atau berinteraksi secara virtual melalui media sosial. Kamu bisa mendapatkan informasi dengan cepat dan menghubungi kerabat atau teman lebih mudah. Kamu juga bisa bermain bersama teman-teman secara virtual. Bahkan, bisa meraih prestasi melalui kompetisi *game online*, seperti prestasi tim *e-sports* Indonesia.



Gambar 5.2 Berkumpul Bersama untuk Bermain *Game Online*

Perwakilan Indonesia pernah menjadi juara umum dalam kompetisi *e-sports* internasional. Bahkan, Indonesia sudah memiliki induk organisasi resmi. *E-Sports* Indonesia (ESI) adalah organisasi induk cabang olahraga elektronik. Organisasi ini di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Memanfaatkan kemajuan teknologi dan belajar secara mendalam. Kamu akan meraih ilmu dan prestasi. Tentunya diperlukan juga ketekunan, kerja keras, serta kemauan yang tinggi untuk bisa meraih prestasi tersebut.



Bangga! Indonesia Juara Ajang Kejuaraan eSport Dunia

Novina Putri Bestari, [CNBC Indonesia](#)

12 December 2022 10:45



Foto: Kejuaraan Dunia eSports IESF 2022

Gambar 5.3 Bangga! Indonesia Juara Ajang Kejuaraan E-Sports Dunia

Bermain *game* atau media sosial dapat meningkatkan keterampilan digital dan interaksi sosialmu. Kamu harus bijak dalam mengatur waktu bermain ponsel. Jika tidak, kamu akan kurang beraktivitas fisik. Hal ini akan mengganggu kesehatanmu, seperti kelebihan berat badan (obesitas), gangguan tidur, dan masalah penglihatan.



Gambar 5.4 Dampak Buruk Kecanduan *Game* pada Anak Usia Remaja

Sumber: Kemenkes (2022)

Pada tahun 2022 Kementerian Kesehatan juga menyatakan bahwa bermain *game online* secara berlebihan akan membuatmu kecanduan. Hal ini jika tidak diiringi dengan manajemen waktu yang baik.

Kecanduan bermain *game online* akan menimbulkan dampak buruk, seperti pengendalian diri yang kurang baik dan menurunnya motivasi belajar. Selain itu, interaksi langsung dengan keluarga dan teman-teman semakin jarang. Hal ini akan menimbulkan perasaan gelisah ketika tidak bisa bermain.

Penting bagimu untuk menyeimbangkan antara penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik sehari-hari. Kamu juga harus cukup beristirahat dan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarmu. Sekarang, coba amati tabel informasi berikut.

Tabel 5.1 Kepemilikan Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur

Kelompok Umur	Proporsi Individu yang Menggunakan/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Personal)		
	2021	2022	2023
<15	38,27	40,25	36,99
15–24	90,78	91,82	92,14
25–64	72,10	74,09	74,80
65+	25,79	27,46	26,87

Sumber: Susenas Kor BPS (2024)

Kamu bisa melihat proporsi penggunaan telepon genggam pada tabel tersebut. Anak-anak seusiamu, yang berumur kurang dari lima belas tahun, sudah memiliki telepon genggam. Proporsinya lumayan besar.

Kamu pasti sering melihat teman-temanmu asyik menceritakan permainan *game online*. Mereka bercerita keseruan bermain melawan monster dan karakter jahat (antagonis). Mereka memiliki beberapa kemampuan melewati rintangan-rintangan yang disajikan dalam *game*. Tak jarang, mereka lebih lancar menceritakan kegiatan bermain *game* bersama atau main bareng (mabar). Namun, mereka tidak membantu orangtua membersihkan rumah, membantu ayah di kebun, dan berbagai aktivitas lainnya.

Pada tahun 2020, menurut World Health Organization (WHO) dalam “*WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*”, anak-anak dan remaja usia antara 5–17 tahun sering ditemukan memiliki gaya hidup sedenter. Perilaku



sedenter adalah sebuah kebiasaan atau gaya hidup yang cenderung tidak aktif. Tubuhmu kurang gerak. Kamu sering menghabiskan waktu menonton hiburan dari televisi, komputer, atau telepon genggam. Tentunya gaya hidup seperti ini memiliki dampak negatif terhadap kesehatan.

Perilaku sedenter yang dilakukan lebih dari dua jam akan menyebabkan obesitas pada anak. Anak-anak seusiamu harus bisa mengatur waktu saat berdiam diri. Khususnya jumlah waktu menonton hiburan berbasis layar. Melalui bimbingan dari guru dan orang tuamu, mulailah untuk mengatur jadwal berolahraga. Kamu dapat memilih aktivitas fisik yang menyenangkan bersama teman atau keluarga.

Selain perilaku sedenter, anak seusiamu mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Coba amati gambar di bawah ini. Apakah salah satu makanan dan minuman favoritmu ada di gambar tersebut? Apakah kamu mudah mendapatkan makanan dan minuman tersebut?



Gambar 5.5 Kebiasaan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Cepat Saji

Saat bermain *game*, kamu bermain dalam durasi yang lama. Tubuhmu akan merasa lapar. Kamu memilih makanan cepat saji (*junk food*) yang mudah didapatkan. Hal tersebut semakin memperburuk keadaan. Contohnya, kamu tergoda dengan aroma mi instan, minuman bersoda, ayam saus, dan lain sebagainya.



Makanan yang praktis, mengandung pengawet, serta gula seolah menjadi makanan baik untuk dikonsumsi. Kamu tidak memahami kandungan gizi di dalamnya. Kamu sering mengabaikan pentingnya nutrisi pada makanan yang kamu konsumsi. Tubuhmu akan rentan terhadap masalah kesehatan di masa depan. Tidak hanya itu, kebiasaan kurang bergerak dan pola makan yang tidak sehat akan menciptakan kebiasaan negatif yang sulit diputus.

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mencanangkan Fokus Gerakan Sekolah Sehat (GSS) tahun 2024. Mereka memberikan saran kepadamu untuk menghindari atau mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, makanan atau minuman berpemanis, berpengawet, kurang serat, tinggi gula, garam, dan lemak.

Pada era digital ini kamu dan temanmu lebih sering bertemu secara *virtual* atau *online*. Kalian jarang bermain di taman atau lapangan olahraga. Interaksi sosialmu dengan orang lain juga berkurang. Efeknya tidak hanya terlihat pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Kamu merasa gelisah ketika tidak membawa telepon genggam. Kamu juga mudah marah ketika telepon genggammu diambil orang tuamu. Biasanya saat kamu sudah melebihi batas toleransi bermain *game*.

Ayo, mulai sekarang kita bersama-sama mengatur waktu secara bijak. Kamu tidak berlebihan bermain *game* dan mengonsumsi makanan yang cukup gizi. Kamu beraktivitas di luar ruangan serta terampil menggunakan berbagai media atau aplikasi. Hal tersebut untuk menunjang proses pembelajaranmu. Bahkan, kamu bisa berprestasi dalam berbagai kompetisi *game online* atau *e-sports*.



Aktivitas 5.1 Ayo, Mencoba

Pada bab ini kamu sudah belajar tentang gaya hidup anak di era digital. Ada dampak negatif yang ditimbulkan saat kamu tidak disiplin waktu bermain *game*. Kamu juga mengonsumsi berbagai makanan kurang sehat. Ayo, buatlah sebuah poster sederhana. Jelaskan dampak negatif tidak menerapkan manajemen waktu yang baik saat bermain *game online* atau media sosial. Selain itu, dampak mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food* secara berlebihan.





Ayo, Diskusi

Kamu telah membuat poster tentang dampak negatif bermain *game online* dan mengonsumsi makanan cepat saji. Perlihatkan dan mintalah masukan kepada orang tua atau guru terkait poster yang kamu buat! Dengarkan dengan baik dan sampaikan pesan yang termuat dalam poster tersebut!

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengenal berbagai dampak negatif penggunaan telepon genggam dan konsumsi makanan cepat saji atau <i>junk food</i> secara berlebihan.	Sampaikan pengetahuanmu tentang dampak negatif penggunaan telepon genggam dan konsumsi makanan cepat saji atau <i>junk food</i> melalui media poster. Diskusikan hasil karya poster tersebut dengan guru atau orang tuamu. Mintalah masukan dan berbagai pendapat yang membangun.



Aktivitas 5.2

Ayo, lakukan observasi sederhana pada diri sendiri terkait pembagian waktu bermain *game online*. Lakukan kegiatan observasi dengan jujur, sesuai kebiasaan yang kamu lakukan. Kerjakan seperti contoh di bawah ini!

Tabel 5.2 Contoh Observasi Bermain *Game*

Waktu	Durasi	Jenis <i>Game</i>	Durasi Bermain
Pagi	Pukul 03.00 – 10.00	ABC	30 Menit
Siang	Pukul 10.00 – 15.00	JKL	1 Jam
Sore	Pukul 15.00 – 18.00	OPQ	2 Jam
Malam	Pukul 18.00 – 24.00	RST	3 Jam
	Pukul 00.00 – 03.00	XYZ	1 Jam 30 Menit
Total Waktu			8 Jam

Setelah melihat contoh di atas, isilah hasil observasimu pada tabel di bawah ini.

Tabel 5.3 Observasi Bermain *Game*

Waktu	Durasi	Jenis <i>Game</i>	Durasi Bermain
Pagi	Pukul 03.00 – 10.00		
Siang	Pukul 10.00 – 15.00		
Sore	Pukul 15.00 – 18.00		
Malam	Pukul 18.00 – 24.00 Pukul 00.00 – 03.00		
Total Waktu			

Sumber: <https://www.kemkes.go.id>

Setelah melakukan observasi kegiatan bermain *game online*, silakan jawab pertanyaan berikut!

1. Menurutmu, berapa jam seseorang dikatakan normal bermain *game*?
2. Apakah dampak negatif yang kamu rasakan?
3. Jika ada, apa yang akan kamu lakukan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game*?



Info

Sumber dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa bermain gadget, baik itu *game online* atau media sosial dengan durasi 3 jam sehari memiliki tingkat risiko rentan kecanduan. Berikut ini adalah tip yang bisa kamu lakukan untuk terhindar dari kebiasaan tersebut.

1. Melakukan hobi yang kamu suka di luar ruangan, misalnya bermain sepak bola, bersepeda, dan lain sebagainya.
2. Pahami pentingnya bergerak aktif di luar ruangan.
3. Bermain gadget dengan disiplin. Maksudnya kamu bisa membatasi kegiatanmu bermain gadget.



B. Memahami Label Gizi

Coba kamu amati berbagai jenis makanan di sekitar tempat tinggalmu. Apa sajakah yang kamu ketahui tentang makanan atau jajanan tradisional? Apakah di warung dan pasar masih mudah kamu temui jajanan tradisional tersebut? Disadari atau tidak, perubahan pola hidup juga berpengaruh terhadap kebiasaanmu dalam mengonsumsi makanan.

Dulu anak-anak seusiamu tidak mengenal makanan cepat saji. Mereka juga tidak mengenal makanan kemasan yang mengandung pemanis dan pengawet buatan. Mereka memilih mengonsumsi jajanan tradisional berbahan alami, tanpa kandungan pengawet atau pemanis buatan. Misalnya, klepon, onde-onde, serabi, kue cucur, atau getuk. Minuman tradisional yang biasa diminum, seperti bajigur, cendol, wedang jahe, atau es cincau.



Gambar 5.6 Berbagai Jenis Makanan Tradisional

Sekarang anak seusiamu lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan. Kamu kurang tertarik dengan makanan tradisional walaupun sudah dikemas menarik dan disajikan lebih modern. Makanan dan minuman kemasan tetap menjadi pilihanmu. Misalnya, seperti kripik dengan berbagai varian rasa, minuman bersoda, minuman berperisa buah atau susu, serta berbagai camilan manis lainnya. Coba lihat berbagai makanan dan minuman dalam kemasan berikut ini.



Gambar 5.7 Makanan dan Minuman Kemasan

Dari makanan dan minuman kemasan tersebut, manakah makanan atau minuman favoritmu? Apakah kamu tahu tentang kandungan dalam makanan dan minuman tersebut? Minuman kemasan yang kamu kira adalah susu segar ternyata memiliki kandungan gula. Kandungan gulanya lebih banyak daripada kandungan susu dalam satu takaran saji. Untuk menambah pemahamanmu, mari kita belajar bersama materi berikut ini.

Kamu membeli produk makanan dan minuman di supermarket atau warung. Kamu pasti akan memilih makanan yang dikemas menarik dan memiliki rasa enak. Misalnya, keripik balado, keripik kentang, wafer, susu, minuman energi, dan berbagai produk makanan dan minuman kemasan lainnya. Apakah kamu pernah memperhatikan label kemasan pada makanan dan minuman tersebut?

Selain memiliki desain menarik, sebuah produk makanan dan minuman kemasan biasanya juga memuat informasi tentang makanan atau minuman tersebut. Informasi yang ada adalah daftar bahan, kandungan gizi, dan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Informasi juga memuat peringatan untuk penderita alergi dalam kandungan makanan atau minuman. Pada kemasan tercantum juga tanggal kedaluwarsa serta kehalalan makanan dan minuman kemasan tersebut. Setiap elemen pada label ini tentu memiliki perannya masing-masing.





Gambar 5.8 Label pada Produk Kemasan

Sumber: Febriyan Dwi Cahyono/Kemdikbudristek (2025)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2019) menyampaikan bahwa label gizi dapat menjadi panduan dalam memilih makanan atau minuman yang akan dibeli. Dengan demikian, kamu memahami berbagai kandungan yang harus kamu batasi untuk dikonsumsi, seperti gula atau garam.

Beberapa komponen gizi utama pada makanan yang perlu kamu ketahui adalah sebagai berikut.

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Energi tersebut penting untuk menunjang setiap aktivitas fisik yang kamu lakukan. Karbohidrat sendiri dibagi menjadi dua jenis, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks bisa kamu dapatkan dengan mengonsumsi biji-bijian utuh. Selain itu, sayuran yang dicerna lambat oleh tubuh. Namun, memberi energi yang stabil dan kaya akan serat serta nutrisi.

Sementara, karbohidrat sederhana ditemukan dalam gula olahan. Makanan manis bisa menyebabkan lonjakan gula darah dalam tubuhmu dan memiliki kandungan nutrisi yang rendah.

2. Protein

Kandungan protein sangat dibutuhkan oleh tubuhmu. Khususnya untuk pertumbuhan dan perbaikan otot serta jaringan tubuh. Berdasarkan sumbernya, protein terbagi atas dua jenis, yaitu protein nabati dan hewani. Protein nabati merupakan sumber protein alami. Protein nabati berasal dari kacang-kacangan, seperti kacang hitam dan kacang merah, kacang tanah, serta kedelai yang diolah menjadi tahu, tempe, dan susu kedelai. Sementara, protein hewani dapat kamu peroleh dengan mengonsumsi daging, ikan, telur dan berbagai produk susu.

3. Lemak

Lemak adalah sumber energi tambahan dan penting untuk fungsi sel. Lemak dianggap sebagai sumber masalah kesehatan, khususnya bagi penderita obesitas dan penyakit jantung. Namun, kamu perlu mengetahui bahwa lemak diperlukan oleh berbagai fungsi tubuhmu. Lemak berfungsi sebagai sumber energi, penyimpan energi cadangan, pelindung organ tubuh, produksi hormon, dan penyerap nutrisi. Kamu penting memilih jenis lemak yang baik dan sehat untuk tubuhmu. Lemak sehat atau biasa disebut dengan lemak tak jenuh. Lemak jenis ini bisa kamu dapatkan dengan mengonsumsi ikan, kacang-kacangan, dan minyak zaitun.

4. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral penting untuk berbagai fungsi tubuh. Misalnya, untuk kekebalan tubuh, kesehatan tulang, dan metabolisme. Berbagai kandungan vitamin bisa kamu dapatkan dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.

Vitamin adalah nutrisi tambahan yang diperlukan tubuh. Vitamin menunjang kinerja berbagai organ tubuh agar dapat berfungsi secara optimal. Vitamin berasal dari makanan dan buah-buahan yang bersifat organik. Ada dua jenis vitamin, yaitu vitamin yang larut dalam lemak dan



vitamin yang larut dalam air. Vitamin larut lemak, seperti vitamin A, D, E, dan K. Vitamin-vitamin ini akan tersimpan dalam jaringan hati dan lemak setelah diserap dari makanan. Sementara itu, vitamin larut dalam air, seperti vitamin C dan B kompleks (vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, dan B12). Vitamin larut dalam air akan dikeluarkan melalui urine dan feses bila jumlahnya berlebihan. Selain itu, tidak disimpan di dalam tubuh. Ayo, kita pelajari jenis-jenis vitamin dengan membaca tabel berikut ini.

Tabel 5.4 Jenis-Jenis, Manfaat, dan Sumber Vitamin

No.	Jenis	Manfaat	Sumber
1.	Vitamin A	Memperbaiki penglihatan dan sistem kekebalan tubuh.	Wortel, tomat dan sayuran hijau
2.	Vitamin B	Memperlancar metabolisme energi dan fungsi otak.	Daging, ikan, telur, susu dan biji-bijian
3.	Vitamin C	Meningkatkan kekebalan tubuh dan bertindak sebagai antioksidan.	Jeruk, mangga, nanas, dan aneka buah lainnya
4.	Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan kesehatan tulang.	Paparan sinar matahari, tahu, tempe, ikan laut dan susu
5.	Vitamin E	Sebagai antioksidan dan melindungi sel dari kerusakan.	Biji-bijian, alpukat, jagung, dan bayam
6.	Vitamin K	Penting untuk pembekuan darah dan kesehatan tulang.	Sayuran hijau, brokoli, dan minyak nabati

Selanjutnya adalah komponen gizi mineral. Fungsi mineral sangat banyak. Hal tersebut bergantung pada jenis mineral yang dikonsumsi. Kamu dapat memenuhi kebutuhan mineral dalam tubuh melalui konsumsi berbagai jenis buah, sayur, biji-bijian, daging tanpa lemak, ikan, dan produk susu rendah lemak. Manfaat dan sumber mineral yang dapat dikonsumsi tubuh sehari-hari adalah sebagai berikut.



Tabel 5.5 Jenis-Jenis, Manfaat, dan Sumber Mineral

No.	Jenis	Manfaat	Sumber
1.	Kalsium	Membantu pembentukan tulang dan gigi.	Susu, sayuran hijau, dan ikan
2.	Zat Besi	Membantu pembentukan sel darah merah dan transportasi oksigen.	Daging merah, sayuran hijau, unggas, dan ikan
3.	Magnesium	Mendukung fungsi otot dan saraf serta menjaga kesehatan tulang.	Sayuran hijau, kacang-kacangan, serta biji-bijian
4.	Kalium	Menjaga keseimbangan cairan dan fungsi jantung.	Buah-buahan dan kentang
5.	Seng (zink)	Penyembuhan luka dan fungsi sistem kekebalan tubuh.	Makanan laut, biji-bijian, dan daging
6.	Yodium	Bahan produksi hormon tiroid dan mengatur metabolisme.	Makanan laut, garam beryodium, dan susu
7.	Fosfor	Membentuk tulang dan gigi, juga berperan dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan sel serta jaringan.	Daging ayam, kacang, dan produk olahan susu.
8.	Natrium	Mengontrol tekanan dan volume darah.	Garam dapur

5. Air

Air sangat penting untuk menjaga tubuhmu tetap terhidrasi. Tubuhmu yang cukup cairan akan berfungsi secara optimal. Tubuhmu harus memiliki cairan yang cukup untuk menjaga berbagai fungsi-fungsi organ vitalmu. Hidrasi adalah proses mempertahankan tubuhmu agar memiliki cairan yang cukup.



Kekurangan cairan dalam tubuh disebut dengan dehidrasi. Tubuhmu akan memberikan respons seperti urine berwarna gelap, mulutmu terasa kering, kulit tubuhmu kering, dan badanmu akan merasa lelah. Jadi, untuk menjaga tubuhmu memiliki cairan yang cukup, biasakan minum air secara teratur. Kamu harus minum cukup air sebelum, selama, dan sesudah beraktivitas.

Kamu bisa mendapatkan cairan dari mengonsumsi buah yang mengandung air, seperti semangka, jeruk, dan buah lainnya. Kebutuhan cairan setiap orang berbeda. Hal ini bisa tergantung jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan.

Semua kandungan gizi tersebut dapat kamu peroleh dalam sebuah produk makanan dan minuman. Namun sebelumnya, kamu harus bisa mengetahui bagaimana cara membaca label gizi pada sebuah produk makanan dan minuman kemasan. Perhatikan contoh label gizi berikut ini.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA **GERMAS**

CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energi Total (Calories)	220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
% AKG*	
Lemak Total (Total Fat)	3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
Protein	12 g 20%
Karbohidrat Total	38 g 13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g
Natrium (Sodium)	88 mg 4%
Kalium (Potassium)	30 mg 3%
Kalsium (Calcium)	176 mg 22%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 6%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg 6%

*Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

Gambar 5.9 Cara Membaca Informasi Nilai Gizi pada Label

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2021)

Apakah kamu pernah berpikir tentang apa yang terdapat dalam sebuah produk kemasan? Bagaimana produk tersebut bisa membuatmu merasa kenyang? Apakah kamu hanya berfokus pada rasa makanan tersebut? Kamu bisa mendapatkan informasi gizi dengan cara membaca label informasi nilai gizi (Nutrition Facts). Label gizi biasanya terdapat pada kemasan makanan.

Pada label gizi terdapat informasi tentang takaran saji. Takaran saji merupakan jumlah nutrisi atau kalori yang kamu dapatkan dalam satu kali penyajian. Jika kamu mengonsumsi lebih dari satu, nutrisi dan kalori yang diperoleh juga akan bertambah.

Selain takaran saji terdapat juga Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian. Angka kecukupan gizi menunjukkan seberapa banyak nutrisi yang akan kamu peroleh ketika mengonsumsi produk tersebut. Misalnya, ketika % AKG memperlihatkan nilai 20%. Berarti kebutuhan akan nutrisi tersebut telah terpenuhi sebanyak 20% ketika dikonsumsi sesuai dengan takaran saji. Hal ini akan membantumu untuk menentukan makanan atau minuman yang akan kamu konsumsi. AKG 5%. Ketika nilai AKG melebihi 20%, produk makanan dan minuman tersebut memiliki nutrisi yang tinggi.

Dalam informasi nilai gizi, terdapat informasi lainnya yang tidak kalah penting untuk dibaca dan dipahami lebih mendalam. Misalnya, kandungan lemak total yang biasa tertulis *total fat*, gula atau *sugar*, natrium atau sodium, dan sebagainya. Berbagai kandungan lemak, gula, natrium, dan sebagainya yang ada di dalam kemasan adalah untuk satu kali penyajian juga.

Dengan demikian, penting bagi kita untuk memperhatikan ukuran penyajian yang dianjurkan dan menghitung jumlah kandungan gizi yang sebenarnya ketika sedang mengonsumsi lebih dari satu kali penyajian. Dengan memahami informasi nilai gizi secara menyeluruh, kamu dapat membuat pilihan yang lebih sehat dan seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Ayo, bersama-sama kita pahami tabel angka kecukupan gizi dalam informasi berikut ini.



Tabel 5.6 Angka Kecukupan Gizi



TABEL ANGKA KECUKUPAN GIZI

Angka Kecukupan Energi, Lemak, Karbohidrat, Natrium, Serat, dan Air	Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Lemak Total (g)	Karbohidrat (g)	Natrium (mg)	Serat (g)	Air (ml)
¹ Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-5 bulan bersumber dari pemberian ASI Eksklusif Sumber : PMK No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia	Bayi/Anak								
	0-5 bulan ¹	6	60	550	31	59	120	0	700
	6-11 bulan	9	72	800	35	105	370	11	900
	1-3 tahun	13	92	1350	45	215	800	19	1150
	4-6 tahun	19	113	1400	50	220	900	20	1450
	7-9 tahun	27	130	1650	55	250	1000	23	1650
	Laki-Laki								
	10-12 tahun	36	145	2000	65	300	1300	28	1850
	13-15 tahun	50	163	2400	80	350	1500	34	2100
	16-18 tahun	60	168	2650	85	400	1700	37	2300
	19-29 tahun	60	168	2650	75	430	1500	37	2500
	30-49 tahun	60	166	2550	70	415	1500	36	2500
	50-64 tahun	60	166	2150	60	340	1300	30	2500
	65-80 tahun	58	164	1800	50	275	1100	25	1800
	80+ tahun	58	164	1600	45	235	1000	22	1600
	Perempuan								
	10-12 tahun	38	147	1900	65	280	1400	27	1850
	13-15 tahun	48	156	2050	70	300	1500	29	2100
	16-18 tahun	52	159	2100	70	300	1600	29	2150
	19-29 tahun	55	159	2250	65	360	1500	32	2350
	30-49 tahun	56	158	2150	60	340	1500	30	2350
	50-64 tahun	56	158	1800	50	280	1400	25	2350
	65-80 tahun	53	157	1550	45	230	1200	22	1550
	80+ tahun	53	157	1400	40	200	1000	20	1400

 p2ptm.kemkes.go.id

 @penyakitidakmenular.id
 @ptm_id
 +62 821-2590-0597

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2024)

Tabel tersebut memuat informasi tentang angka kecukupan energi, lemak, karbohidrat, natrium, serat, dan air untuk berbagai usia. Coba cek kecukupan gizi harianmu. Apakah kamu pernah memperhatikannya? Ayo, mulai sekarang pahami kebutuhan gizi harianmu agar tumbuh kembangmu tidak terganggu!

Direktorat Sekolah Dasar pada (2024) merilis data bahwa pada tahun 2023, IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) menyatakan kasus diabetes pada anak mencapai 2 per 100.000 jiwa. Pada tahun 2023 terdapat kenaikan sebanyak 70 kali lipat dibanding laporan di tahun 2010 yang hanya 0.028 per 100.000 jiwa. Konsumsi gula anak Indonesia menunjukkan peningkatan angka yang cukup signifikan.

Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman kemasan dengan kadar gula tinggi dapat menyebabkan kenaikan kasus diabetes. Gula buatan yang dikonsumsi, seperti sukrosa, aspartam, sakarin, dan lain sebagainya. Kadar gula yang tinggi dalam makanan dan minuman diyakini sebagai penyebab beberapa anak mengalami diabetes.

Bayangkan, dalam satu buah kaleng minuman bersoda dengan ukuran 350 ml memiliki rata-rata kandungan sebanyak 39 gram gula. Jika dikonversi dalam takaran sendok teh, kandungan gulanya sekitar sepuluh sendok teh. Angka yang cukup besar untuk konsumsi gula. Apalagi kamu bisa mengonsumsi lebih dari satu kaleng dalam setiap minggunya.

Berdasarkan fakta tersebut, penyakit diabetes mudah menyerang jika kamu terbiasa minum minuman yang manis. Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah atau glukosa dalam tubuh.

CNBC Indonesia (2023) menyatakan bahwa tanda dan gejala diabetes tipe 1 pada anak seusiamu bisa dianalisis dengan ciri-ciri sebagai berikut.

1. Kamu lebih mudah merasa haus.
2. Sering buang air kecil. Mungkin mengompol pada anak yang tidak terlatih menggunakan toilet.
3. Tubuhmu sering merasa lapar yang ekstrem.
4. Terjadi penurunan berat badan yang tidak disengaja atau tidak melalui diet.
5. Kelelahan iritabilitas atau perubahan perilaku yang mudah lelah saat beraktivitas.
6. Napasmu berbau.

Kamu harus mampu memproses dan memahami informasi tentang gizi. Selain itu, juga dapat mengambil keputusanmu untuk memilih gizi yang tepat. Hal tersebut diperlukan untuk menjagamu dari berbagai jenis penyakit. Misalnya, dengan mengetahui jumlah kalori dan kandungan lemak, kita bisa mengatur asupan harian demi menjaga kesehatan tubuh.

Beberapa label juga memberikan informasi atau peringatan bagi mereka yang memiliki alergi. Dengan informasi tersebut, kamu dapat memilih makanan yang aman dan sesuai dengan kebutuhan kesehatanmu. Kamu diharapkan tidak hanya menjadi konsumen yang cerdas dalam pemenuhan kecukupan gizi harianmu. Kamu juga harus menjaga kualitas hidupmu melalui keputusan yang lebih bijaksana untuk kesehatanmu.





Aktivitas 5.3 Ayo, Mencoba

Kamu sudah mengenali dan memahami apa yang dimaksud dengan label gizi beserta kandungan di dalamnya. Ada berbagai kandungan dan informasi yang bisa kamu dapatkan dari tabel tersebut. Buatlah sebuah pengamatan sederhana dengan membawa berbagai jenis produk makanan ke sekolah. Kenalilah informasi dari berbagai jenis makanan dan minuman yang kamu bawa. Apakah dalam produk tersebut memuat Angka Kecukupan Gizi (AKG), kandungan nutrisi, tanggal kedaluwarsa, dan berbagai informasi lainnya? Tulislah hasil pengamatanmu pada tabel berikut ini.

Tabel 5.7 Hasil Pengamatan Label Gizi pada Kemasan Makanan

Nama Produk Makanan Atau Minuman	Kandungan Nutrisi	Tanggal Kedaluwarsa	Informasi Alergi	Komentar/ Pendapatmu
Minuman susu sehat	Ada	Ada	Tidak ada	Kandungan gula terlalu tinggi

Catatan: isi sesuai dengan contoh yang diberikan



Ayo, Diskusi

Kamu telah membawa makanan atau minuman kemasan ke sekolah. Coba kamu diskusikan, apakah semua makanan dan minuman kemasan tersebut memuat informasi yang jelas tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG), kandungan nutrisi, dan tanggal kedaluwarsa? Diskusikan bersama teman-temanmu. Manakah makanan dan minuman yang mengandung gula atau glukosa serta kandungan garam yang tinggi pada setiap kemasannya? Presentasikan hasil diskusi kalian dengan didampingi oleh guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengenal berbagai jenis informasi yang terdapat pada label gizi sebuah produk makanan ataupun minuman.	Memahami lebih jauh pengetahuanmu tentang berbagai informasi dalam sebuah label gizi makanan atau minuman kemasan. Kamu diharapkan mampu memberikan informasi tentang kandungan nutrisi dalam sebuah produk, tanggal kedaluwarsa, dan beberapa informasi lainnya, seperti keterangan halal dan peringatan untuk penderita sebuah alergi.

Kamu telah melakukan observasi sederhana tentang makanan dan minuman kemasan yang telah kamu bawa. Sekarang, jawab pertanyaan berikut ini!

1. Apakah semua makanan kemasan memiliki informasi yang jelas tentang kandungan nutrisi, Angka Kecukupan Gizi (AKG), tanggal kedaluwarsa, kehalalan sebuah produk, dan informasi kesehatannya?
2. Apakah produk minuman dan makanan dalam sebuah produk kemasan memiliki kandungan berbagai jenis gula buatan?
3. Jika kamu menemukan kandungan gula yang berlebih dalam makanan dan minuman favoritmu, apa yang akan kamu lakukan?

C. Upaya Pemenuhan Kebutuhan Gizi

Apakah makanan yang kamu konsumsi setiap hari sudah mengandung gizi yang cukup? Makanan yang cukup gizi adalah kunci untuk menjaga kesehatan tubuhmu. Makanan yang kamu konsumsi sebaiknya mencakup berbagai jenis makanan sehat. Karbohidrat kompleks, seperti nasi merah atau roti gandum adalah sumber energi. Berbagai sumber protein, seperti daging tanpa lemak, ikan, tahu, atau kacang-kacangan baik untuk dikonsumsi. Tak lupa mengonsumsi sayuran hijau serta buah-buahan segar.





Gambar 5.10 Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat

Semua makanan sehat itu tidak harus kamu konsumsi dalam satu waktu. Kamu harus dapat memastikan tubuhmu mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan. Semua itu untuk meningkatkan energi agar dapat menjalani aktivitas dengan baik. Perhatikan porsi dan variasi makanan agar kebutuhan nutrisi harian terpenuhi dengan baik.

Sekarang coba kamu pikirkan, apakah makanan favoritmu telah memenuhi kebutuhan gizi harianmu? Jika makanan favoritmu mi instan dan minuman bersoda, mari mengubahnya mulai sekarang. Simak materi berikut ini agar pemahamanmu tentang makanan sehat dan bergizi akan semakin baik.

Kamu pasti sudah mendengarkan penjelasan tentang pentingnya gizi seimbang. Terutama anak seusiamu yang masih dalam usia pertumbuhan. Selain aktif beraktivitas fisik, tubuhmu memerlukan gizi yang baik untuk tetap sehat dan bugar.

Beberapa aspek yang ditunjang oleh status gizi adalah pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Selain itu, sistem kekebalan tubuh atau imunitas, energi dalam aktivitas, serta kesehatan dan pencegahan dari penyakit. Kamu perlu memilih makanan dan minuman yang perlu kamu konsumsi. Pemilihan



makanan bukan hanya soal cita rasa, tetapi juga kandungan nutrisi dalam makanan tersebut. Hal tersebut dapat memberikan energi bagimu untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Kebutuhan gizi harian merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan kualitas hidup. Setiap individu memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Nutrisi yang dibutuhkan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semua itu untuk mendukung fungsi tubuh agar optimal.

Karbohidrat menyediakan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Protein berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Lemak penting untuk penyerapan vitamin dan melindungi organ-organ vital. Vitamin dan mineral sangat esensial untuk berbagai proses biokimia dalam tubuh. Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit.

Makanlah makanan sehat yang beragam dan seimbang setiap hari. Hal tersebut membantu tubuh mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk menjalankan fungsinya dengan baik. Selain itu, juga untuk mencegah penyakit.



Gambar 5.11 Sumber Gizi Sehat untuk Dikonsumsi

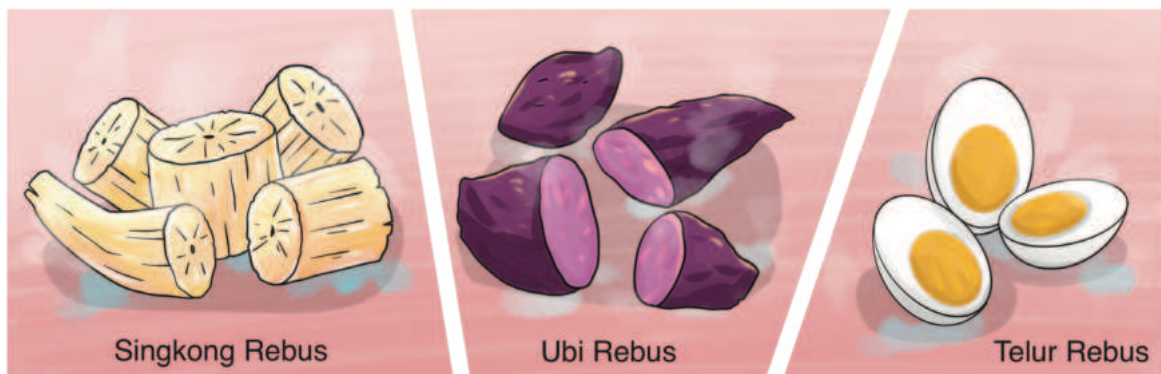
Selain mengonsumsi makanan sehat, kamu juga perlu minum air yang cukup. Kurangi makan makanan yang mengandung gula yang tinggi. Dengan pengetahuan ini, kamu lebih sehat dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Upaya kecil yang kamu lakukan setiap hari bisa menjadi kebiasaan baik yang membawa dampak besar bagi kesehatanmu.



Untuk memudahkanmu mendalami materi yang telah disampaikan, ayo coba lihat contoh menu makanan berikut ini. Kamu bisa menyesuaikan untuk memenuhi kebutuhan gizi harianmu.

1. Kegiatan Sarapan

Awali harimu dengan sarapan yang sehat. Kamu dapat memberikan energi bagi tubuhmu untuk melakukan berbagai fungsinya dengan optimal. Kamu bisa merancang sebuah menu makanan untuk sarapan secara mandiri. Misalnya, mengonsumsi bubur ayam dengan tambahan wortel atau lainnya yang sarat akan vitamin. Kamu juga bisa mengonsumsi roti gandum diolesi selai buah alami. Kamu juga dapat menambahkan dengan berbagai irisan buah segar seperti pisang dan stroberi. Contoh tersebut bisa menjadi sarapan sehat dan menarik untuk anak seusiamu.



Gambar 5.12 Makanan Diolah dengan Direbus

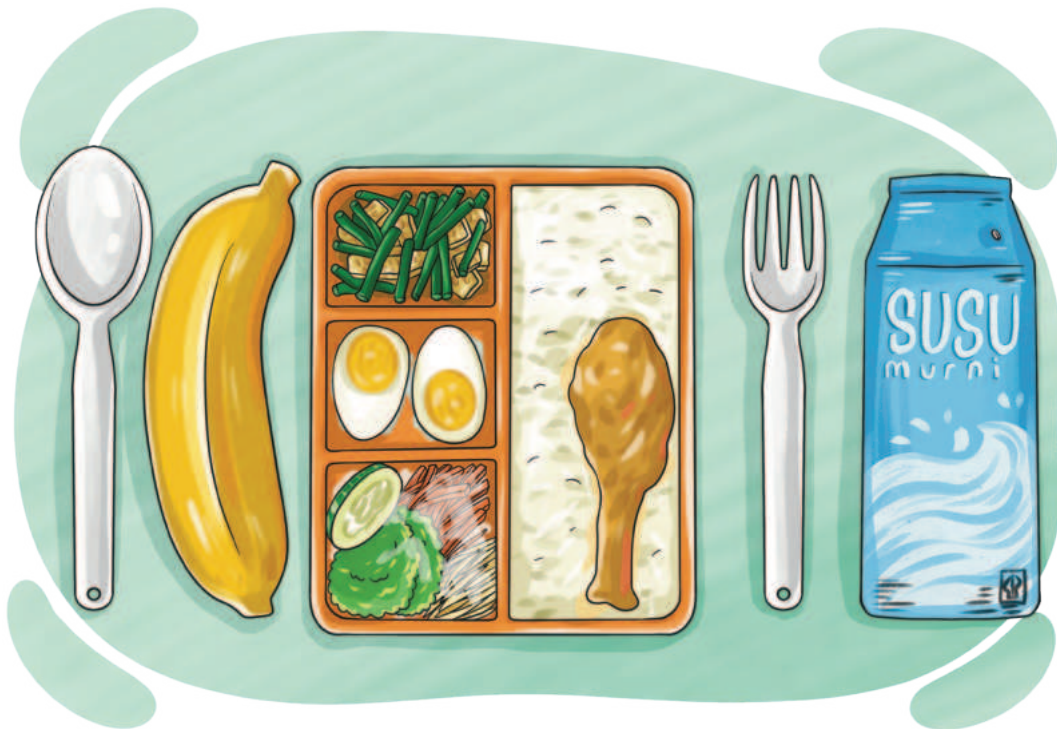
Jika makanan tersebut belum terbiasa untukmu, kamu bisa mengonsumsi berbagai olahan makanan yang direbus. Misalnya, telur rebus, singkong rebus, dan rebusan umbi-umbian lainnya. Jika kamu merasa makanan tersebut kurang menarik, kamu dapat membuat makanan rebusan lainnya. Misalnya, membuat kentang rebus. Kamu juga bisa melengkapi sarapan pagimu dengan minum susu murni atau jus buah segar.

Kegiatan sarapan dengan menu sehat bisa membantumu menjaga postur tubuh tetap ideal. Hal ini dikarenakan jika kamu melewatkan sarapan, pada siang hari tubuhmu merasa lapar yang berlebihan. Rasa lapar tersebut bisa mendorongmu mengonsumsi makanan yang berlebih. Jadi, penting bagimu untuk tidak melewatkan sarapan. Kamu akan mendapatkan berbagai manfaat kebaikannya.



2. Makan Siang

Setelah beraktivitas sejak pagi hari, kamu dapat mengisi ulang tenaga kamu dengan makan siang. Kamu dapat membawa bekal untuk makan siang ke sekolah. Ketika menyiapkan bekal ke sekolah, kamu memiliki kebebasan untuk memilih menu dan menyiapkan bahan. Bahkan, kamu dapat membuat sendiri dengan melakukan kegiatan memasak secara sederhana.



Gambar 5.13 Bekal Makan Sehat untuk Makan Siang

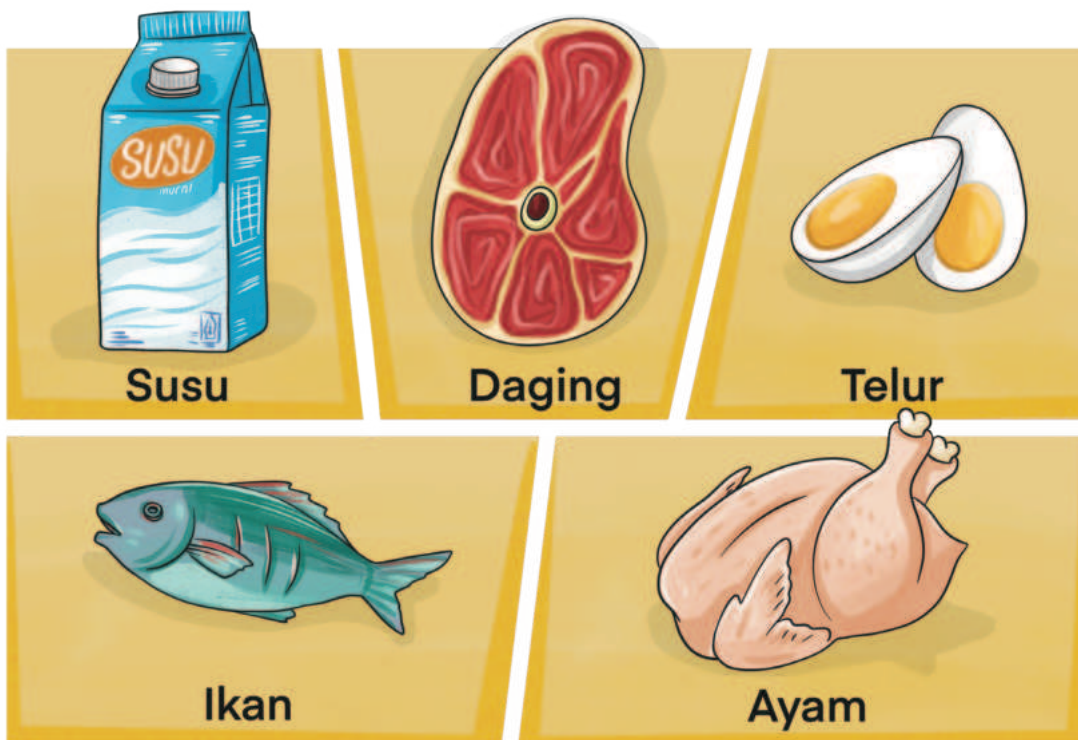
Kamu bisa menyiapkan menu makanan sehat dan seimbang untuk bekal makan siangmu. Menu ini bisa terdiri dari nasi, ayam panggang, sayuran kukus seperti sop brokoli atau wortel. Kamu dapat melengkapinya dengan buah segar sebagai pencuci mulut. Kamu juga bisa menyajikan susu atau jus buah segar sebagai menu tambahan. Pada siang hari tubuhmu akan kekurangan cairan. Penting untukmu memilih minuman yang sehat.

Dengan terlibat dalam menyiapkan bekal makan siang, kamu tidak hanya belajar tentang pentingnya makanan sehat. Kamu juga bisa lebih antusias untuk mengonsumsi makanan apa yang telah orang tuamu siapkan. Pemilihan makanan bertujuan untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhanmu.



3. Makan Malam

Makan malam yang sehat adalah mengonsumsi makanan kaya nutrisi, tetapi rendah kalori. Makan malam yang sehat mengandung makanan seimbang, seperti protein, karbohidrat kompleks, serat, dan lemak sehat. Tujuannya adalah menjaga energi tubuh, memperbaiki jaringan yang rusak, dan mendukung fungsi metabolisme tubuh. Saat makan malam, usahakan tidak mengonsumsi kalori berlebih yang bisa menyebabkan peningkatan berat badan.

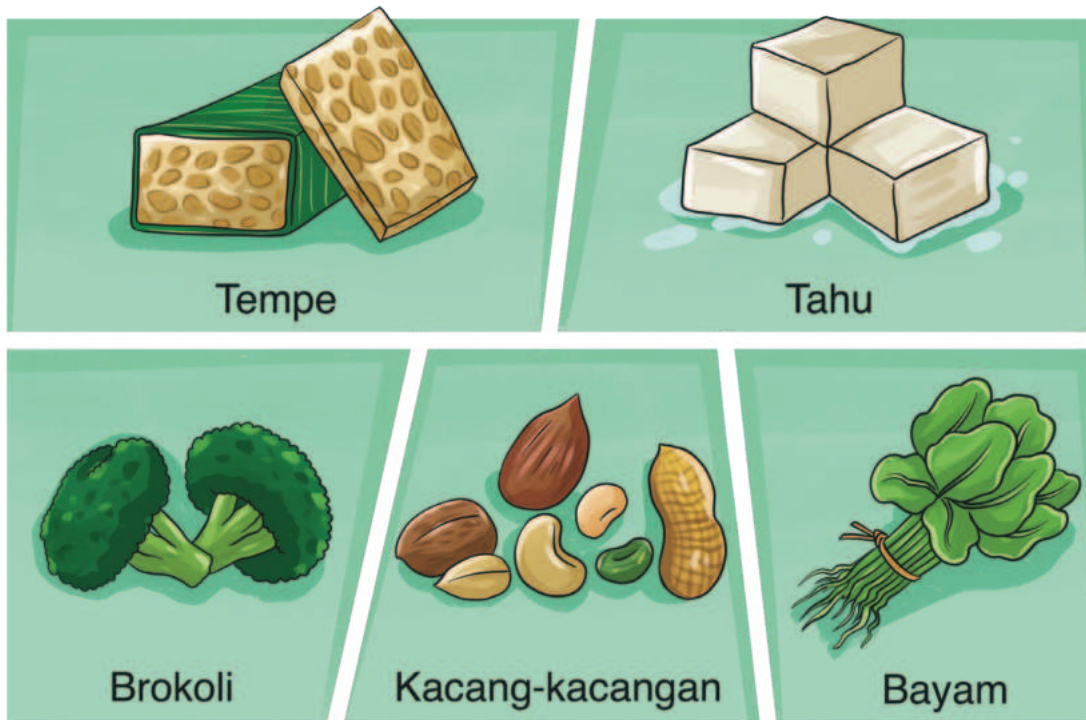


Gambar 5.14 Sumber Protein Hewani yang Mudah Kamu Dapatkan

Makanan berprotein dapat kamu peroleh dengan mengonsumsi olahan daging atau dada ayam panggang tanpa kulit. Kamu bisa menambahkan sayuran hijau segar yang mudah kamu dapatkan dari lingkungan sekitarmu. Misalnya, selada, bayam, mentimun, dan tomat. Jika kamu bertempat tinggal di daerah pantai, kamu bisa mendapatkan protein dengan mengonsumsi olahan dari ikan bakar. Untuk sayuran pendamping, kamu bisa menambahkan olahan sup terbuat dari sayuran. Misalnya, wortel, buncis, kentang, atau sayuran hijau lainnya.

Jika protein hewani sulit kamu dapatkan, kamu bisa mendapatkan protein dari sumber lainnya. Misalnya, protein nabati dengan mengonsumsi makanan olahan dari tahu dan tempe.





Gambar 5.15 Sumber Protein Nabati yang Mudah Kamu Dapatkan

Protein nabati dapat kamu peroleh dengan mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian. Selain itu, sayuran hijau yang memiliki kandungan serat dan antioksidan yang tinggi. Kamu bisa mengolah menu makanan berbahan dasar dari tahu dan tempe. Caranya dengan menumis sayuran hijau dengan tambahan paprika, brokoli, dan jamur. Tambahkan sedikit saus teriyaki untuk rasa yang lebih nikmat dan tetap sehat.

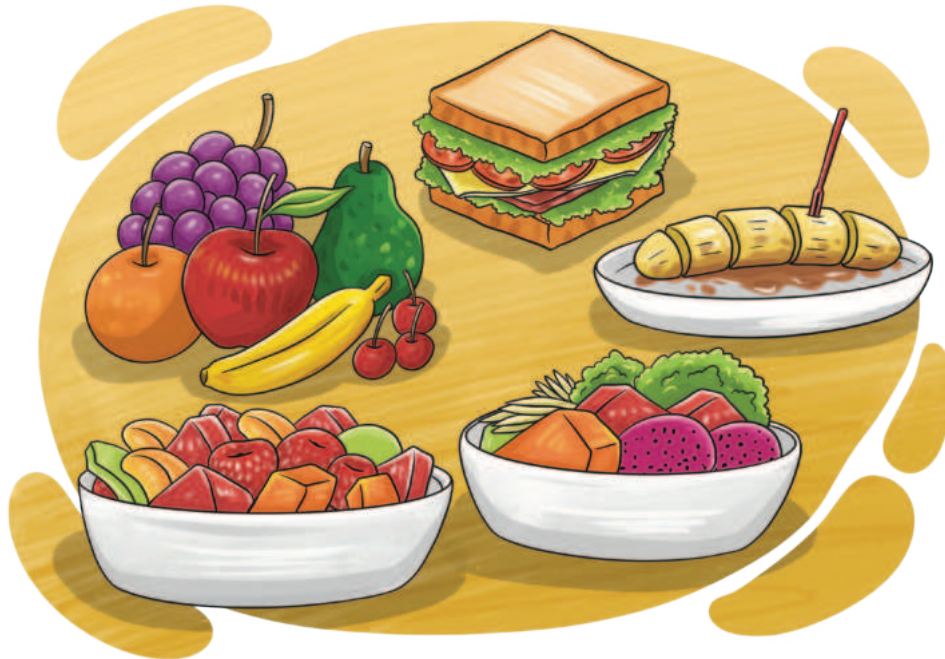
Kolaborasi antara protein hewani dan nabati yang kamu konsumsi memiliki peran penting bagi tubuh. Sumber protein hewani seperti daging, ikan, dan telur kaya asam amino esensial. Asam amino esensial sangat dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Menggabungkan kedua jenis protein dalam upaya memenuhi pola makan seimbang dapat memberikan nutrisi lengkap. Hal ini mendukung kesehatan optimal dan kesejahteraan jangka panjang.

Jika kamu malas mengonsumsi makanan berat dan sedang diet, kamu bisa mengonsumsi buah-buahan segar. Kamu juga dapat memilih bahan pangan dengan kandungan lemak sehat. Misalnya, mengonsumsi alpukat yang sudah dikupas dan dipotong. Kemudian, ditaruh di lemari pendingin agar tetap segar ketika dikonsumsi.



4. Camilan Sehat

Kamu pasti suka makan camilan. Camilan sehat bisa menjadi cara yang menyenangkan dalam memenuhi kecukupan nutrisi di masa pertumbuhan. Coba kamu amati kedua gambar berikut ini:



Gambar 5.16 Berbagai Jenis Camilan dari Bahan Buah dan Sayuran Segar



Gambar 5.17 Berbagai Jenis Camilan Manis

Gambar manakah yang menunjukkan makanan camilan favoritmu? Apakah gambar yang di atas, yaitu berbagai menu makanan ringan dari buah dan sayuran segar?

Mungkin gambar lainnya yang menunjukkan camilan manis, seperti kukis, keripik, es krim, dan beberapa camilan lainnya?

Anak seusiamu pastinya senang mengonsumsi berbagai makanan ringan atau camilan. Namun, kamu pasti lebih sering memilih camilan yang kurang sehat untuk dikonsumsi. Misalnya, makanan camilan yang memiliki perasa manis dan mengandung berbagai perisa buatan. Mari, kurangi mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan menggantinya dengan makanan yang sehat dan segar.

Salah satu contoh camilan sehat adalah potongan buah segar. Misalnya, apel, pir, atau berbagai jenis buah yang mudah kamu dapatkan. Buah tersebut dipotong dengan bentuk-bentuk menarik, seperti bintang, hati, atau binatang. Hal ini agar menggugah selera kamu untuk mengonsumsinya. Kacang-kacangan, biji-bijian, dan madu bisa menjadi alternatif yang mengenyangkan. Selain itu, penuh gizi untuk kamu konsumsi sebagai camilan. Dengan menyajikan camilan yang menarik dan berwarna-warni, kamu dan teman sebayamu lebih tertarik untuk mencobanya. Kamu akan mendapatkan manfaat nutrisi yang tubuhmu butuhkan.

Kamu telah mempelajari materi tentang berbagai menu makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi harianmu. Pada bab ini kamu juga akan mendapatkan informasi tentang bagaimana caramu memilih makanan yang sesuai dengan kondisi nyata. Misalnya, saat berada di sekolah, warung makan, atau restoran. Bisa juga ketika berada di sebuah acara seperti pesta ulang tahun, acara keluarga, dan lain sebagainya.

Dalam keseharianmu, kamu menghabiskan banyak waktu di lingkungan sekolah. Kamu berada di sekolah sejak pagi hingga siang hari. Ketika siang hari, tenaga kamu harus diisi kembali. Kamu bisa memilih membawa bekal sehat dari rumah. Kamu juga bisa memilih jajanan lainnya yang tersedia di sekitar sekolahmu. Jika memilih untuk mengonsumsi jajan di lingkungan sekolah, kamu bisa menggunakan tip memilih jajanan sehat dari Kementerian Kesehatan. Yuk, amati gambar berikut ini!





Gambar 5.18 Poster tentang Memilih Jajanan Sehat

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2018)

Gambar di atas berisikan anjuran memilih jajanan yang bersih, aman, dan bergizi. Makanan mengandung beberapa komponen gizi yang bisa kamu pilih untuk memenuhi kebutuhan energimu di sekolah. Kamu dapat memilih makanan yang mengandung protein sebagai sumber kecerdasan dan pertumbuhanmu. Contohnya, mengonsumsi minuman susu segar dan sate telur puyuh. Kemudian, memilih makanan yang mengandung lemak sehat, seperti jajanan kacang tanah, kacang almond, dan kuaci. Lemak digunakan sebagai sumber kecerdasan dan kekebalan tubuh.

Kamu juga perlu mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuhmu. Contoh makanan mengandung karbohidrat adalah kentang kukus, roti gandum, dan singkong rebus. Kamu juga disarankan untuk memilih makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Keduanya mengandung berbagai sumber kesehatan, kebugaran, dan kekebalan tubuh.

Selanjutnya, kamu akan belajar bagaimana cara memilih makanan di restoran atau warung. Kamu lebih baik mengonsumsi makanan hasil masakanmu sendiri daripada membeli makanan di luar rumah. Makanan

yang kamu bawa dari rumah lebih terjaga mutu kebersihan dan keamanan bahan makanannya. Namun, jika ingin membeli makanan di warung atau restoran, ada beberapa tip dari Kementerian Kesehatan yang bisa kamu gunakan.



Gambar 5.19 Tip Memilih Makanan di Restoran

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2019)

Gambar di atas bertujuan memberikan informasi kepadamu tentang cara memilih makanan saat di restoran atau warung. Tip yang bisa kamu gunakan adalah sebagai berikut.

- Sebelum kamu memesan makanan, pastikan untuk memilih makanan dengan kandungan sodium/natrium yang paling rendah.
- Perbanyaklah konsumsi buah dan sayuran (makanan yang mengandung tinggi serat) dalam menu yang akan kamu pilih.
- Pastikan kamu tidak menambahkan garam dapur pada makanan. Bahan atau makanan sudah mengandung sodium atau natrium alami yang cukup untuk tubuh Anda.



Selain membeli makanan, kamu juga sering menghadiri berbagai acara. Misalnya, pesta ulang tahun, acara keluarga, atau acara lain. Tip berikut adalah cara memilih makanan ketika berada di sebuah acara. Di sebuah acara, kamu memilih berbagai jenis hidangan. Pilihlah jenis makanan dengan porsi yang sehat.

Pilihlah menu yang banyak mengandung sayuran dalam bahannya. Perhatikan jumlah kalori yang dimakan. Hindari perut kosong sebelum pergi ke acara tersebut. Hal ini dilakukan untuk mencegahmu makan secara berlebihan. Ingatlah untuk selalu membakar kalori dengan berbagai aktivitas fisik setelah makan.



Aktivitas 5.4 Ayo, Mengamati

Pada bab ini kamu telah belajar tentang cara memilih makanan sehat di luar rumah. Sekarang, kamu bisa menerapkannya dengan melakukan kegiatan kunjungan ke kantin sekolah. Amati berbagai jenis makanan dan minuman yang ada. Buatlah catatan dengan tabel makanan apa saja yang akan kamu pilih di buku tulis PJOK!

Contoh Tabel Pengamatan Makanan Kantin Sekolah

No.	Jenis Makanan/Minuman	Alasan
1.	Air mineral	Pemenuhan cairan tubuh
2.	Puding dengan irisan buah	Sumber vitamin
3.		
4.		

Tabel Pengamatan Makanan Kantin Sekolah

No.	Jenis Makanan/Minuman	Alasan
1.		
2.		
3.		
4.		





Ayo, Diskusi

Diskusikanlah hasil pengamatanmu tentang memilih makanan di kantin sekolah! Jelaskan juga alasanmu mengapa memilih makanan tersebut! Coba minta masukan kepada temanmu, apakah pemilihanmu terhadap makanan tersebut sudah tepat atau tidak.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Upaya pemenuhan gizi harian dengan kondisi secara nyata dalam situasi di luar rumah.	Untuk memenuhi kebutuhan gizi harian di luar rumah, penting untuk merencanakan menu yang seimbang, membawa camilan sehat, dan memilih makanan yang kaya nutrisi saat makan di restoran atau gerai kaki lima. Memahami label makanan dan menjaga porsi juga krusial. Selain itu, tetap terhidrasi dengan cukup air dan sesuaikan pilihan makanan dengan bahan lokal. Kamu harus bisa menjaga asupan gizi yang baik meskipun sedang beraktivitas di luar.

Tip

Kamu bisa mengetahui dan memastikan kesehatan dan kecukupan asupan makanan ketika beraktivitas di luar rumah. Kamu bisa membawa makanan atau bekal sebelum beraktivitas. Beberapa tip membawa bekal makanan ketika keluar rumah adalah sebagai berikut.

1. Pertimbangkan kebutuhan konsumsi.
2. Pilih makanan yang tepat atau tidak mudah basi.
3. Simpan makanan dengan baik.
4. Bawa peralatan makan dan minum yang sederhana.



Uji Kompetensi

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

- 1.** Berikut ini yang bukan akibat negatif dari kurangnya aktivitas fisik dan paparan berlebihan terhadap layar telepon genggam adalah
 - a. tubuh mudah lelah
 - b. gangguan penglihatan
 - c. kualitas tidur membaik
 - d. berat tubuh berlebih (obesitas)
- 2.** Dampak negatif jika seorang anak sering mengonsumsi makanan cepat saji adalah
 - a. meningkatkan fokus belajar
 - b. peningkatan risiko penyakit kronis
 - c. peningkatan stamina
 - d. meningkatkan kekuatan otot
- 3.** Sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak akan menyebabkan
 - a. peningkatan metabolisme
 - b. risiko obesitas dan diabetes
 - c. kesehatan gigi yang lebih baik
 - d. peningkatan stamina
- 4.** Manfaat untuk membaca label gizi pada makanan yang kita konsumsi adalah
 - a. untuk mengetahui rasa makanan
 - b. untuk menentukan harga sebuah produk makanan
 - c. untuk memahami kandungan kalori dan nutrisi
 - d. untuk mengetahui warna kemasan
- 5.** Hal yang harus diperhatikan saat memilih makanan di restoran atau di luar rumah adalah ...
 - a. memilih makanan dengan harga mahal
 - b. memperhatikan keseimbangan gizi
 - c. memilih makanan dengan bahan tambahan seperti penyedap rasa
 - d. hanya memilih makanan yang sedang viral

II. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Sebutkan dampak negatif perubahan gaya hidup anak pada era digital!
2. Pada umumnya, anak-anak seusiamu menyukai makanan cepat saji. Misalnya, makanan ayam geprek, ayam saus, mi instan, dan lain sebagainya. Apa saja risiko yang akan kamu alami ketika kebiasaan tersebut tidak bisa diubah?
3. Jelaskan apa saja dampak yang ditimbulkan akibat mengonsumsi makanan dengan pemanis buatan atau makanan dengan kadar gula yang tinggi secara berlebih!
4. Sebutkan informasi apa saja yang telah kamu dapatkan dari membaca sebuah label gizi pada suatu produk kemasan!
5. Sebutkan tip yang bisa kamu lakukan untuk memilih makanan ketika di restoran atau warung!

Pengayaan

Kamu telah mempelajari berbagai risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat. Kamu juga memahami informasi pada label gizi sebuah produk dan menentukan kebutuhan gizi berdasarkan aktivitas yang kamu lakukan. Untuk itu, sekarang buatlah sebuah video tentang materi tersebut. Kamu bisa membuat video penjelasan tentang dampak gaya hidup tidak sehat. Kamu juga dapat membuat video bagaimana cara memahami label gizi atau menjelaskan bagaimana tip memilih makanan saat beraktivitas di luar rumah. Setelah itu, buatlah sebuah catatan atau rangkuman tentang apa saja yang telah kamu sampaikan dalam video tersebut. Mintalah pendapat kepada gurumu tentang hasil karyamu.



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 5 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 5 ini. Salin tabel berikut di buku tugas kamu! Lalu beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalaman belajarmu!

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti perubahan gaya hidup anak di era digital		
2.	Memahami dampak negatif pola hidup tidak sehat		
3.	Memahami label gizi pada sebuah produk kemasan		
4.	Mampu menentukan menu sehat untuk bekal ke sekolah		
5.	Mampu membedakan menu camilan sehat dan menu camilan kurang sehat		

Glosarium

aktivitas	keaktifan; kegiatan
bermain	melakukan sesuatu untuk bersenang-senang
eksplorasi	penjelajahan lapangan dengan tujuan memperoleh pengetahuan lebih banyak
fase	tingkatan masa
gizi	zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh
inklusi	kegiatan mengajar siswa dengan kebutuhan khusus pada kelas reguler
karbohidrat	senyawa organik karbon, hidrogen, dan oksigen, terdiri atas satu atau lebih molekul gula sederhana yang merupakan bahan makanan penting dan sumber tenaga (banyak terdapat dalam tumbuhan dan hewan)
kardiovaskular	berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah
kecepatan	waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu
komunitas	kelompok organisme (orang dan sebagainya) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu
konsep	rancangan atau buram surat dan sebagainya
koordinasi	perihal mengatur suatu organisasi atau kegiatan sehingga peraturan dan tindakan yang akan dilaksanakan tidak saling bertentangan atau simpang siur
mental	bersangkutan dengan batin dan watak manusia



mineral	zat organik yang dalam jumlah tertentu diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme normal yang diperoleh melalui makanan sehari-hari
modifikasi	pengubahan
motorik	bersangkutan dengan penggerak
palpasi	pemeriksaan (denyut nadi) dengan jalan meraba
partisipasi	perihal turut berperan serta dalam suatu kegiatan; keikutsertaan; peran serta
permainan	hal bermain; perbuatan bermain
protein	kelompok senyawa organik bernitrogen yang rumit dengan bobot molekul tinggi yang sangat penting bagi kehidupan; bahan organik yang susunannya sangat majemuk, yang terdiri atas beratus-ratus atau beribu-ribu asam amino, dan merupakan bahan utama pembentukan sel dan inti sel; zat putih telur
sedenter	kegiatan yang dilakukan di luar waktu tidur dengan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk, berbaring, menonton televisi, atau bekerja di depan komputer dalam waktu yang lama
strategi	rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus
teknik	metode atau sistem mengerjakan sesuatu
vitamin	zat yang sangat penting bagi tubuh manusia dan hewan untuk pertumbuhan dan perkembangan
WHO	badan pengarah dan koordinator kesehatan yang berada di bawah naungan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB)
zona	daerah dengan pembatasan khusus



Daftar Pustaka

- Australian Government. *How to Change It: a Guide to Help Coaches and Teachers Improve Sport-related Games*. Australian Sports Commission, 2007.
- Beighle, A. & Pangrazi, R. P. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th ed.). Pearson Education, Inc, 2016.
- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C., & McConnell, K. E. *Fitness for life* (six edition). Arizona State University, Vancouver Island University, Pacific Lutheran University, 2013.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. *Fokus Gerakan Sekolah Sehat (GSS)*. 2024.
- Graham, George. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*, Tenth Edition. New York: McGraw-Hill, 2020.
- Indrawan, Alda. *Bermain Bola Tangan*. Modul Ajar PJOK. PMM. Kemdikbudristek, 2023.
- Kemendikbudristek. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, 2020.
- _____. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud, 2024.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
- Simamora. *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019.
- World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization, 2020.
- _____. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press, 2010.



William, H. Freeman. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States: Janes & Bartlett Publishers, 2007.

Yulita, Rizki. *Permainan Tradisional Anak Nusantara*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Jurnal Ilmiah

Fleming S, et al. "Normal Ranges of Heart Rate and Respiratory Rate in Children from Birth to 18 Years: A Systematic Review of Observational Studies." *Lancet*, 377(9770): 1011–1018. DOI: 10.1016/S0140-6736(10)62226-X, 2011.

Bragaru M, van Wilgen CP, Geertzen JHB, Ruijs SGJB, Dijkstra PU, et al. "Barriers and Facilitators of Participation in Sports: A Qualitative Study on Dutch Individuals with Lower Limb Amputation." *PLoS ONE* 8 (3): e59881. doi:10.1371/journal.pone.0059881, 2013.

Media

Bestari, Novina Putri. "Bangga! Indonesia Juara Ajang Kejuaraan eSport Dunia." *CNBC Indonesia*, 12 Oktober 2024. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20221212091914-37-395967/bangga-indonesia-juara-ajang-kejuaraan-esport-dunia>

Hasibuan, Linda. "Kasus Diabetes Anak Meningkat 70 Kali Lipat, Kenali Gejalanya." *CNBC Indonesia*, 02 Februari 2023. <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20230202091237-33-410301/kasus-diabetes-anak-meningkat-70-kali-lipat-kenali-gejalanya#:~:text=Gejala%20diabetes%20pada%20anak,Nafas%20berbau%20buah>

Nugraha, Daniel. "Brace Ronaldo Lengkapi Kemenangan Man United atas Newcastle." *Vivagoal.com*, 11 September 2021. <https://vivagoal.com/cetak-2-gol-ronaldo-bawa-man-united-raih-kemenangan-atas-newcastle/>

Putri, Komang Arini. "Olahraga Lari Semakin Populer di Lombok: Komunitas Berlari Menjamur." *rri.co.id*, 9 Agustus 2024. <https://www.rri.co.id/mataram/hobi/890032/olahraga-lari-semakin-populer-di-lombok-komunitas-berlari-menjamur>

Ramdani, Aan. "Komunitas Pekanbaru Hash House Harries, Berolahraga Sambil Menikmati Alam." *Tribun Pekanbaru*, 3 Agustus 2021. <https://>



tribunpekanbaruwiki.tribunnews.com/2021/08/03/komunitas-pekanbaru-hash-house-harries-berolahraga-sambil-nikmati-alam?page=all

Sumber Internet

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2019). "Ketahui Cara Membaca Informasi Nilai Gizi di sini." Diakses 2 Oktober 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/ketahui-cara-membaca-informasi-nilai-gizi-disini>

Hardiyanti, Lulus. "Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak". Diakses 25 September 2024. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3341/manfaat-aktivitas-fisik-untuk-anak

Hartanti, Frediana Pegia. "Dampak Buruk Kecanduan *Game* pada Anak Usia Remaja." Diakses pada 13 Oktober 2024. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1359/dampak-buruk-kecanduan-game-pada-anak-usia-remaja

Susenas Kor BPS. "Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2021-2023." Diakses 15 Oktober 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>

P2PTM Kemenkes RI (2021). "Cara Membaca Informasi Nilai Gizi pada Label". Diakses 4 Oktober 2024. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/bagaimana-cara-membaca-informasi-nilai-gizi>

P2PTM Kemenkes RI (2024). "Tabel Angka Kecukupan Gizi." Diakses 5 Oktober 2024. <https://p2ptm.kemkes.go.id/Infographic/penyakit-gigi-dan-mulut/tabel-angka-kecukupan-gizi>

P2PTM Kemenkes RI (2018). "Pilih Jajanan Sehat. Jajanan Harus Bersih, Aman dan Bergizi." Diakses 7 Oktober 2024. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pilih-jajanan-sehat-jajanan-harus-bersih-aman-dan-bergizi>

P2PTM Kemenkes RI (2019). "Bagaimana Tips Memilih Makanan di Restoran?" Diakses 8 Oktober 2024. <https://p2ptm.kemkes.go.id/merokok-di-rumah-berbahaya/bagaimana-tips-memilih-makanan-di-restoran>



Daftar Kredit Gambar

Gambar 4.10 <https://www.rri.co.id/mataram/hobi/890032/olahraga-lari-semakin-populer-di-lombok-komunitas-berlari-menjamur> diunduh 26 September 2024 pukul 15.00

Gambar 4.11 <https://tribunpekanbaruwiki.tribunnews.com/2021/08/03/komunitas-pekanbaru-hash-house-harries-berolahraga-sambil-nikmati-alam?page=all> diunduh 25 September 2024 pukul 20.15

Gambar 4.25 <https://vivagoal.com/cetak-2-gol-ronaldo-bawa-man-united-raih-kemenangan-atas-newcastle/> diunduh 26 September 2024 pukul 14.15

Gambar 5.4 <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20221212091914-37-395967/bangga-indonesia-juara-ajang-kejuaraan-esport-dunia> diunduh pada 12 Oktober 2024 pukul 15.00

Gambar 5.5. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1359/dampak-buruk-kecanduan-game-pada-anak-usia-remaja diunduh pada 13 Oktober 2024 pukul 21.45

Gambar 5.9 <https://ayosehat.kemkes.go.id/ketahui-cara-membaca-informasi-nilai-gizi-disini> diunduh 2 Oktober 2024 pukul 13.30

Gambar 5.10 <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/bagaimana-cara-membaca-informasi-nilai-gizi> diunduh 4 Oktober 2024 pukul 14.20

Gambar 5.19 <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pilih-jajanan-sehat-jajanan-harus-bersih-aman-dan-bergizi> diunduh 7 Oktober 2024 pukul 15.30

Gambar 5.20 <https://p2ptm.kemkes.go.id/merokok-di-rumah-berbahaya/bagaimana-tips-memilih-makanan-di-restoran> diunduh 8 Oktober 2024 pukul 19.15



Indeks

A

aktivitas air 2, 31

C

cone 47, 48, 50, 65, 66, 70, 71, 72

D

denyut nadi 134, 135, 137, 138, 144,
145, 186

E

estafet 10, 12, 33, 34, 35

G

gerak 1, 2, 3, 4, 14, 22, 24, 26, 31, 39,
42, 43, 44, 73, 76, 82, 89, 90, 107,
113, 122, 131, 154

I

inklusi 185

inklusif 86, 94, 106, 107, 108

K

karakter 153

kardiovaskular 120, 121, 134, 135, 136,
141, 143, 144, 145, 185

kesadaran hubungan 64, 83

kesadaran ruang 44, 45, 46, 48, 49, 83

kesadaran usaha 83

kesehatan mental 110, 140, 142, 145,
155

komunitas kesehatan 110, 118, 119,
120, 121, 135, 138, 139, 141, 142,
144

kreatif 3, 140

L

label gizi 148, 160, 164, 165, 168, 169,
182, 183, 184

lari 7, 9, 10, 11, 12, 13, 46, 79, 113, 120,
121, 122, 123, 135, 138, 188, 190

loncat 10, 11, 12, 40

M

mandiri 87, 172

melempar 4, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,
21, 23, 24, 35, 36, 38, 44, 48, 49, 50,
54, 56, 57, 58, 61, 62, 64, 67, 68, 80,
81, 98, 100, 101, 103, 104, 133

memodifikasi 2, 3, 4, 7, 11, 14, 24, 86,
95, 96, 97

menangkap 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,
21, 23, 24, 35, 36, 37, 49, 50, 56, 61,
62, 77, 78, 80, 81, 100

menendang 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30,
40, 50, 52, 58, 64, 66, 73, 95, 129

menghentikan 24, 26, 27, 40, 50, 58, 59

mengoper 22, 23, 27, 28, 29, 32, 38, 39,
43, 52, 73, 74



N

net 61, 63, 69, 79, 80, 82, 104, 105

O

observasi 119, 156, 157, 169

P

palpasi 134, 135, 136, 137, 186

peraturan 28, 30, 80, 85, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 105, 106, 107, 185

permainan 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101,

102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 112, 113, 115, 122, 129, 130, 131, 132, 133, 138, 150, 153, 186

S

sedenter 154, 186

strategi gerak 2, 4, 14, 24, 39, 42, 73, 82, 131

T

tangkap 20, 36, 40, 50, 56, 99, 100, 104, 105

U

umpan balik 97

Z

zona 11, 12, 13, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 69, 186



Biografi Pelaku Perbukuan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK SDN Kumpulrejo 02
2019–sekarang
2. Guru PJOK SD Muhammadiyah Plus Kota
Salatiga 2014–2018
3. Guru PJOK SDN Cilibur 02 Kab. Brebes
2012–2014
4. Guru PJOK SMPN 4 Paguyangan Kab. Brebes
2012–2014

Riwayat Pendidikan

S1 PJKR, FIK Universitas Negeri Yogyakarta (2008–2012)

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Guru PJOK SD Kelas IV, Pusat Perbukuan,
Kemendikbudristek.
2. Buku Siswa PJOK SD Kelas IV, Pusat Perbukuan,
Kemendikbudristek.

Informasi Lain Penulis

1. Fasilitator PKG PJOK, Kemendikbudristek, 2024
2. Penulis Buku Guru dan Buku Siswa PJOK,
Kemendikbudristek, 2024
3. Pengembang Pedoman Mata Pelajaran PJOK,
Kemendikbudristek, 2024.
4. Penelaah Modul Ajar PJOK, Kemendikbudristek,
2023.
5. Penulis Modul Ajar PJOK, Kemendikbudristek,
2022 dan 2023.
6. Instruktur Nasional Program Sekolah
Penggerak, Kemendikbudristek 2021.
7. Narasumber Nasional PKB PJOK,
Kemendikbudristek, 2017.
8. Narasumber Nasional Guru Pembelajar – PJOK,
Kemendikbudristek, 2016.



**ALDA
INDRAWAN, S.Pd.**

Penulis

aldaindrawan@gmail.com



SDN Kumpulrejo 02 Kota Salatiga



Kumpulrejo, Argomulyo, Kota
Salatiga, Jawa Tengah



PJOK





FEBRIYAN DWI
CAHYONO, M.Pd.

Penulis



febriyandwicahyono@gmail.com



MIN 1 Bojonegoro



Jln Dr Soetomo Gang Wates
No. 29, Bojonegoro



PJOK

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK MIN 1 Bojonegoro (2019–sekarang)
2. Guru PJOK SMA Margie Surabaya (2016–2018)

Riwayat Pendidikan

1. SDN Dradahblumbang I (1999–2005)
2. SMPN 2 Kedungpring (2005–2008)
3. SMAN 1 Babat (2008–2011)
4. S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (2012–2016)
5. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (2016–2019)

Jurnal Ilmiah dan Tahun Terbit

1. Kemampuan Calon Guru PENJAS Mengembangkan Permainan Kreatif Dan Edukatif. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga). 2024
2. *What is the physical condition profile of elderly women? Research looking at the level of flexibility. Tanjungpura Journal of Coaching Research.* 2024
3. Pelaksanaan Asesmen Diagnostik Biomotor Kelincahan pada Siswa Fase B. Sinkesjar: Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran 3. 2024

Informasi Lain Penulis

1. Instruktur Daring Membaca, Kementerian Agama, 2024
2. Pelatih Lisensi C-3 Cabang Olahraga *Woodball*. 2024
3. Instruktur Program Pemanduan Bakat Olahragawan, KEMENPORA 2015
4. Tenaga Laboratorium *Achilles Sport Science And Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya Tahun 2014–2018

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Dosen Universitas Negeri Surabaya (Unesa), 1998 – sekarang, Dosen UT tahun 2008–2021, Dosen UPH tahun 2018–2020.
2. Asesor Lembaga Akreditasi Kependidikan (LAM Kependidikan)
3. Asesor Beban Kinerja Dosen (BKD)
4. Pelatih Tenis Lapangan, guru ekstrakurikuler SD, SMP dan SMA.

Riwayat Pendidikan

1. S1 (Sarjana) – Pendidikan Olahraga, IKIP Negeri Surabaya tahun 1993–1997
2. S2 (Magister) – Manajemen Pendidikan, Unesa tahun 2004–2006
3. S3 (Doktor) – Pendidikan Olahraga, UNJ tahun 2015–2018.

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. *Administrasi Pertandingan*, (2023)
2. *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*, (2020)
3. *Model Laboratorium Pembelajaran Prodi Pendidikan Jasmani*, (2019)
4. *Sistem Pertandingan yang Efektif*, (2015)
5. *Kamus Istilah Cabang Olahraga*, (2012)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. Health Education during the Pandemic: Physical Fitness Course Applications and Personal Physical Fitness Test (PPFT) in University Students (2023)
2. Factors influencing assessment in higher education: Empirical evidence from physical education and fitness compulsory courses in Indonesia (2023)
3. Dynamic Stabilization Exercises Leg Press and Single Leg Straight Deadlift with Medicine Ball Can Improve Leg Muscle Strength and Balance (2024)



Prof. Dr. ADVENDI
KRISTIYANDARU, M.Pd.

Penelaah

kristiyandaruadvendi@yahoo.com



Universitas Negeri Surabaya



Kampus FIKK Unesa Lidah Wetan
Surabaya



Manajemen Pendidikan Jasmani





**DR. JOHAN
IRMANSYAH, M.Pd.**

Penelaah



johanirmansyah@undikma.ac.id



Universitas Pendidikan Mandalika



Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung
Baru, Kota Mataram, NTB. 83125



Pedagogi Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Dosen Tetap Yayasan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) (2015–sekarang)
2. Ketua Bidang Pendidikan dan Penataran KONI NTB (2022–2026)
3. Ketua Program Studi S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA (2023–sekarang)

Riwayat Pendidikan

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram (2007–2011)
2. S-2 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2013–2015)
3. S-3 Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2017–2021)

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Referensi yang berjudul *Holistic physical literacy dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia* (Publish di UNY Press Tahun 2022)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. Artikel Ilmiah yang berjudul *Preliminary validity and estimated reliability of the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2) in the Indonesian physical education system* (Publish di Health, Sport, Rehabilitation (Article in Press), Tahun 2023)
2. Artikel Ilmiah yang berjudul *The physical literacy level of elementary school students was examined from the motivation and self-confidence domains* (Publish di Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Vol 13, No. 1, 2024)

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru Seni Lukis SD Negeri Bumi No. 67 Surakarta (2018–2019)
2. Guru Mapel Produktif DKV dan Seni Budaya di SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta (2018–sekarang)

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Gamping 2 Tulungagung (2006)
2. SMP Negeri 1 Campurdarat Tulungagung (2009)
3. SMA Negeri 1 Pakel Tulungagung (2012)
4. S1 Pendidikan Seni Rupa FKIP UNS Surakarta (2016)

Buku yang Pernah Diilustrasikan

1. Buku Panduan Guru PJOK Kelas VI, Kemendikbudristek (2022)
2. Buku Panduan Guru PJOK Kelas XII, Kemendikbudristek (2022)
3. Buku Pendidikan dan Pembinaan Ideologi Pancasila Kelas VII (2022)
4. Buku Pendidikan dan Pembinaan Ideologi Pancasila Kelas VIII, Kemendikbudristek (2022)
5. Buku Pendidikan dan Pembinaan Ideologi Pancasila Kelas IX, Kemendikbudristek (2022)
6. Buku Siswa Pendidikan Pancasila Kelas II, Kemendikbudristek (2023)
7. Buku Panduan Guru Pendidikan Pancasila Kelas II, Kemendikbudristek (Ilustrator, 2023)



**ADITYA CANDRA
KARTIKA, S.Pd.**

Ilustrator

aditya.aceka@gmail.com



SMK Marsudirini Marganingsih
Surakarta



Jl. Madyotaman 1/22 Surakarta



Seni Rupa dan Desain





**SURYANING
WULAN, S.S.**

Editor



audiyaning.official@gmail.com



Editing dan Penulisan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Editor di Penerbit Zikrul Hakim Bestari tahun (2008–sekarang)
2. Editor buku anak bekerja sama dengan Provisi Education dan Room to Read (2016–2017)
3. Pengajar Taman Baca Bestari (2018–2020)
4. Penulis dan editor lepas (2001–sekarang)

Riwayat Pendidikan

S1 - Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia

Jurnal Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Cerita Bergambar: *Uli dan Popi*, Puskurbuk Kemendikbud tahun 2015
2. *Ensiklopedia Sastra Indonesia*, Penerbit JePe Press Media Utama, tahun 2019
3. Buku Aktivitas PAUD: *Aku Anak Ceria*, Penerbit Zikrul Hakim, tahun 2023
4. *Aku Cinta Ramadhan*, Penerbit Zikrul Hakim, tahun 2023

Buku yang Pernah Disunting

1. Buku *Pendidikan Pancasila Kelas IV SD/MI*, diterbitkan Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek tahun 2023
2. Buku *Bahasa Indonesia Kelas VII SMP/MTs*, diterbitkan Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek tahun 2023
3. Buku *Bahasa Indonesia Kelas VIII SMP/MTs*, diterbitkan Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek tahun 2024
4. Aneka buku cerita bergambar dan buku Panduan Guru terbitan Penerbit Zikrul Hakim-Bestari.

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Founder studio Turtale.com (2020–sekarang)
2. Co-Founder dan CCO Kiddo.id (2018–2020)
3. Entrepreneur in Residence Antler, Singapore (2019)
4. Creative manager, Blanja.com (2016–2018)

Riwayat Pendidikan

S-1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Komunikasi, Universitas Presiden (2012)

Buku yang Pernah Diilustrasikan

1. *Misteri Drumben Tengah Malam* (Kemendikbudristek, 2023)
2. *Ayo Menabung Raffa!* (Pibo dan Permata Bank, 2023)
3. *Ayo, Bakukuak Ciek!* (Kemendikbudristek, 2023)
4. *Aksi Literasi di Sekolah* (Gagas Kinarya, 2023)

Pameran dan Penghargaan

1. *Pandu The Ogoh-Ogoh Maker* (Runner-up Scholastic Picture Book Award Singapore, 2015)
2. Book Illustrator Gallery (BIG) AFCC (Asian's Festival of Children Content) Singapore, 2019, (<https://afcc.com.sg/2019/page/book-illustrators-gallery.html>)



DEWI TRI
KUSUMAH H.

Editor Visual

dewi.tri.kusumah@gmail.com



Jl. Gelatik 3 No. 13 Bekasi Utara
17124



Ilustrasi Buku Anak





ERWIN

Desainer



erwinwienk2025@gmail.com



Desain

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Freelancer CV. Eka Prima Mandiri (2016–Sekarang)
2. Freelancer Yudhistira (2015–2017)
3. Freelancer Pusat Perbukuan (2014–Sekarang)
4. Freelancer Agro Media Group (2013–2019)
5. Layouter CV. Bintang Anaway Bogor (Penerbitan, 2012–2014)
6. Layouter CV. Regina Bogor (Percetakan dan Penerbitan, 2004–2012)

Riwayat Pendidikan

SMA

Buku yang Pernah Didesain

1. Buku Teks Matematika Kelas IX
Kemdikbudristek
2. Buku Teks Matematika Kelas X
Kemdikbudristek
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X
SMA/MAK Kemdikbudristek

