

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.



**BUKU AJAR
PENDIDIKAN
JASMANI
DAN KESEHATAN
Untuk Guru Kelas MI/SD**

BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN UNTUK GURU KELAS MI/SD

Penulis : Pinton Setya Mustafa, M.Pd.
Editor : Muhammad Rouf
Desain Cover : Hot Mods -Chatgpt
Kredensial : Dibuat dengan AI · Juli 10, 2023

Ukuran: 15.5 x 23 cm; Hal: vii + 175 (182)

Cetakan I, Juli 2023

ISBN 978-623-8450-24-4



Penerbit

Insight Mediatama

Anggota IKAPI No. 338/JTI/2022

Watesnegoro No. 4 (61385) Mojokerto

Whatsapp 087762245559

www.insightmediatama.co.id

© **All Rights Reserved** Ketentuan Pidana Pasal 112-119 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan buku ajar yang hadir dalam dunia pendidikan dan berkontribusi pembentukan generasi muda yang sehat dan cerdas.

Buku ajar berjudul "Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Guru Kelas MI/SD", sumber belajar komprehensif yang dirancang khusus untuk membantu guru-guru kelas maupun calon guru kelas di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan. Melalui pendidikan jasmani, siswa belajar untuk menghargai pentingnya aktivitas fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan memahami nilai kerja sama tim dan sportivitas. Sementara itu, pendidikan kesehatan membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri serta lingkungan.

Buku ajar ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan dengan efektif. Dalam buku ajar ini, akan menemukan berbagai topik mulai dari konsep dasar pendidikan jasmani, tes kesegaran jasmani, berbagai jenis olahraga, hingga pendidikan kesehatan sekolah.

Kami berharap buku ajar ini dapat membantu guru dalam melaksanakan tugas sebagai pengajar dan membantu peserta didik mencapai potensi mereka dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Terima kasih atas dedikasi dan komitmen guru dalam mendidik generasi muda.

Mataram, Juli 2023

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI	1
Tujuan	1
Deskripsi Materi	1
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	1
B. Pengertian Pendidikan Olahraga	5
C. Pengertian Pendidikan Kesehatan	6
D. Perbedaan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga	8
E. Fungsi Pendidikan Jasmani.....	10
F. Tujuan Pendidikan Jasmani	13
G. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	15
Latihan Soal	17
BAB II KEBUGARAN JASMANI	19
Tujuan	19
Deskripsi Materi	19
A. Definisi Kebugaran Jasmani.....	19
B. Manfaat Kebugaran Jasmani	22
C. Komponen Kebugaran Jasmani.....	23
D. Kategori Kebugaran Jasmani	25
E. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani ...	26
F. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani	28
G. Tes Kebugaran Jasmani.....	29
Latihan Soal	30
BAB III TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI).....	31
Tujuan	31
Deskripsi Materi	31
A. Pengertian Kesegaran Jasmani	31
B. Cara Menghitung Denyut Nadi	32
C. Bentuk-Bentuk Tes Kesegaran Jasmani	34
D. Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	36
Latihan Soal	43

BAB IV GERAK DASAR (LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, MANIPULATIF)	45
Tujuan	45
Deskripsi Materi	45
A. Hakikat Gerak Dasar	45
B. Proses Gerak pada Manusia.....	47
C. Jenis-Jenis Gerak Dasar	49
D. Ragam Pembelajaran Gerak Dasar.....	50
E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar.....	53
Latihan Soal	55
BAB V ATLETIK	56
Tujuan	56
Deskripsi Materi	56
A. Pengertian Atletik.....	56
B. Sejarah Perkembangan Atletik	57
C. Bentuk Bentuk Gerak Dasar Atletik.....	58
D. Cabang Cabang Olahraga dalam Atletik.....	59
Latihan Soal	70
BAB VI PERMAINAN SEPAKBOLA	72
Tujuan	72
Deskripsi Materi	72
A. Konsep Dasar Permainan Sepakbola.....	72
B. Sejarah Sepakbola	73
C. Lapangan Permainan Sepakbola.....	74
D. Peraturan Resmi Sepakbola.....	75
E. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	78
Latihan Soal	81
BAB VII PERMAINAN BOLAVOLI	83
Tujuan	83
Deskripsi Materi	83
A. Sejarah Permainan Bolavoli	83
B. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli	85
C. Cara Permainan Bolavoli.....	86
D. Aturan Permainan Bolavoli	87
E. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	88
Latihan Soal	94

BAB VIII PERMAINAN BOLABASKET	95
Tujuan	95
Deskripsi Materi	95
A. Konsep Dasar Permainan Bolabasket	95
B. Sejarah Permainan Bola Basket.....	96
C. Sarana Prasarana Permainan Bolabasket.....	97
D. Peraturan Permainan Bola Basket	98
E. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	103
Latihan Soal	109
BAB IX PERMAINAN KASTI.....	111
Tujuan	111
Deskripsi Materi	111
A. Sejarah Permainan Kasti	111
B. Sarana Prasarana Permainan Kasti	112
C. Peraturan Permainan Kasti	114
D. Cara Bermain Kasti	116
E. Teknik Dasar dalam Bermain Kasti.....	117
Latihan Soal	120
BAB X SENAM LANTAI.....	122
Tujuan	122
Deskripsi Materi	122
A. Konsep Dasar Senam	122
B. Sejarah Senam	124
C. Pengertian Senam Lantai	124
D. Macam-Macam Bentuk Senam Lantai	125
E. Peraturan Senam	133
Latihan Soal	134
BAB XI SENAM IRAMA	136
Tujuan	136
Deskripsi Materi	136
A. Pengertian Senam Irama.....	136
B. Sejarah Keberadaan Senam Irama.....	137
C. Unsur-unsur dalam Senam Irama	139
D. Macam-Macam Langkah Senam Irama	141
E. Manfaat Senam Irama bagi Kesehatan Tubuh.....	146
F. Jenis-jenis Senam Irama	149
Latihan Soal	151

BAB XII PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR	152
Tujuan	152
Deskripsi Materi	152
A. Sejarah Permainan Gobak sodor	152
B. Peraturan Permainan Gobak sodor	153
C. Teknik dan Cara Permainan Gobak sodor	155
D. Manfaat Permainan Gobak sodor	157
E. Filosofi dan Eksistensi Permainan Gobak sodor	158
Latihan Soal	160
BAB XIII PERNDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH	161
Tujuan	161
Deskripsi Materi	161
A. Pengertian Pendidikan Kesehatan	161
B. Bagian-Bagian dari Pendidikan Kesehatan	162
C. Pengertian Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).....	163
D. Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	164
E. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	164
F. Budaya Hidup Sehat	165
Latihan Soal	166
DAFTAR PUSTAKA	168
TENTANG PENULIS	174

BAB I

KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian pendidikan jasmani
2. Memahami pengertian pendidikan olahraga
3. Memahami pengertian pendidikan kesehatan
4. Menganalisis perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga
5. Memahami fungsi pendidikan jasmani
6. Menganalisis tujuan pendidikan jasmani
7. Memahami manfaat pendidikan jasmani

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian pendidikan jasmani, 2) pengertian pendidikan olahraga, 3) pengertian pendidikan kesehatan, 4) perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga, 5) fungsi pendidikan jasmani, 6) tujuan pendidikan jasmani, 7) manfaat pendidikan jasmani.

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses edukatif yang menggunakan aktivitas fisik, permainan, atau olahraga yang dipilih sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2011). Sementara itu, Marhaendro (2008) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses edukatif yang melibatkan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang disengaja, sistematis, dan intensif untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat ini juga didukung oleh Sukintaka (2001) yang berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya, melalui aktivitas fisik yang diatur

BAB II

KEBUGARAN JASMANI

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami definisi kebugaran jasmani
2. Memahami manfaat kebugaran jasmani
3. Memahami komponen kebugaran jasmani
4. Menganalisis kategori kebugaran jasmani
5. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani
6. Memahami prinsip pengembangan kebugaran jasmani
7. Memahami tes kebugaran jasmani

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) definisi kebugaran jasmani; 2) manfaat kebugaran jasmani; 3) komponen kebugaran jasmani; 4) kategori kebugaran jasmani; 5) faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani; 6) prinsip pengembangan kebugaran jasmani 7) tes kebugaran jasmani.

A. Definisi Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Jamil, 1998).

Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

BAB III

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian kesegaran jasmani
2. Memahami cara menghitung denyut nadi
3. Memahami bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani
4. Mengimplementasikan pengukuran tes kesegaran jasmani indonesia

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian kesegaran jasmani; 2) cara menghitung denyut nadi; 3) bentuk-bentuk tes kesegaran jasmani; dan 4) pengukuran tes kesegaran jasmani indonesia

A. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesehatan jasmani adalah gambaran kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara umum, berbeda dengan kondisi fisik yang merupakan patokan atau kemampuan fisik sesuai cabang olahraganya, namun dalam penelitian ini item tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani sehingga hanya bersifat kemampuan atlet secara umum (Andini, 2020).

Kesehatan jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani yang

BAB IV

GERAK DASAR (LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, MANIPULATIF)

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami hakikat gerak dasar
2. Menganalisis proses gerak pada manusia
3. Memahami jenis-jenis gerak dasar
4. Memahami ragam pembelajaran gerak dasar
5. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi gerak dasar

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) hakikat gerak dasar; 2) proses gerak pada manusia; 3) jenis-jenis gerak dasar; 4) ragam pembelajaran gerak dasar; 5) faktor-faktor yang mempengaruhi gerak dasar.

A. Hakikat Gerak Dasar

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas, gerak juga bertujuan mengatur dan mengarahkan siswa sehingga menciptakan iklim yang kondusif bagi siswa, dan menjadi keberhasilan dalam misi pendidikan di sekolah (Andini, 2013: 105). Semua anak harus memiliki kemampuan tersebut dengan baik, agar pengembangan kemampuan gerak yang lebih kompleks memiliki landasan. Kemampuan gerak (*motor ability*), menurut beberapa ahli mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan tersebut, yang berarti keadaan dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi kemampuan gerak (Mustafa, & Sugiharto, 2020). Kemampuan gerak (*motor ability*) menurut (Samsudin, 2008: 8) adalah Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, Sedangkan psikomotor digunakan untuk mempelajari

BAB V ATLETIK

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami Pengertian Atletik
2. memahami Sejarah Perkembangan Atletik
3. Memahami Bentuk Bentuk Gerak Dasar Atletik
4. Memahami Cabang Cabang Olahraga dalam Atletik

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian atletik; 2) sejarah perkembangan atletik; 3) bentuk bentuk gerak dasar atletik; 4) cabang cabang olahraga dalam atletik

A. Pengertian Atletik

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa memopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar.

BAB VI

PERMAINAN SEPAKBOLA

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami konsep dasar permainan sepakbola
2. Memahami sejarah sepakbola
3. Memahami lapangan permainan sepakbola
4. Memahami peraturan resmi sepakbola
5. Memahami teknik dasar permainan sepakbola

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) konsep dasar permainan sepakbola; 2) sejarah sepakbola; 3) lapangan permainan sepakbola; 4) peraturan resmi sepakbola; dan 5) teknik dasar permainan sepakbola

A. Konsep Dasar Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis (Mustafa, 2021).

Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan

BAB VII

PERMAINAN BOLAVOLI

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami sejarah permainan bolavoli
2. Memahami sarana dan prasarana permainan bolavoli
3. Memahami cara permainan bolavoli
4. Memahami aturan permainan bolavoli
5. Menganalisis teknik dasar permainan bolavoli

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) sejarah permainan bolavoli; 2) sarana dan prasarana permainan bolavoli; 3) cara permainan bolavoli; 4) aturan permainan bolavoli; dan 5) teknik dasar permainan bolavoli.

A. Sejarah Permainan Bolavoli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). YMCA (Young Men's Christian Association) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William.

Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939). Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James

BAB VIII

PERMAINAN BOLABASKET

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami konsep dasar permainan bolabasket
2. Memahami sejarah permainan bola basket
3. Memahami sarana prasarana permainan bolabasket
4. Memahami peraturan permainan bola basket
5. Menganalisis teknik dasar permainan bola basket

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) konsep dasar permainan bolabasket; 2) sejarah permainan bola basket; 3) sarana prasarana permainan bolabasket; 4) peraturan permainan bola basket; dan 5) teknik dasar permainan bola basket.

A. Konsep Dasar Permainan Bolabasket

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

BAB IX

PERMAINAN KASTI

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami sejarah permainan kasti
2. Memahami sarana prasarana permainan kasti
3. Memahami peraturan permainan kasti
4. Memahami cara bermain kasti
5. Menganalisis teknik dasar dalam bermain kasti

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) sejarah permainan kasti; 2) sarana prasarana permainan kasti; 3) peraturan permainan kasti; 4) cara bermain kasti; dan 5) teknik dasar dalam bermain kasti.

A. Sejarah Permainan Kasti

Kasti berasal dari bahasa Belanda termasuk dalam jenis permainan bola kasti yang menggunakan bola kecil. Kasti adalah permainan beregu (tim) yang dimainkan oleh 2 regu masing-masing regu 12 orang pemain. Bagi orang yang mendapatkan kesempatan memukul disebut regu pemukul atau pihak pemukul. Permainan kasti dimainkan di atas lapangan rumput yang rata berbentuk empat persegi panjang, dimana lebar dan panjangnya kurang lebih berbanding 1 dengan 2. di atas lapangan terdapat sebuah tiang hinggap untuk pertolongan pelari yang disebut tiang pertolongan, dan 2 buah tiang hinggap bebas yang terdapat pada bagian akhir lapangan disebut tiang bebas. Alat pemukul dalam permainan bola kasti terbuat dari kayu yang disebut kayu pemukul. Dalam permainan bola kasti juga digunakan bola kecil.

Kasti merupakan jenis permainan bola kecil yang sudah lama dikenal luas oleh masyarakat, walaupun akhir-akhir ini hanya dimainkan

BAB X

SENAM LANTAI

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami konsep dasar senam
2. Memahami sejarah senam
3. Memahami pengertian senam lantai
4. Menganalisis macam-macam bentuk senam lantai
5. Memahami peraturan senam

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) konsep dasar senam; 2) sejarah senam; 3) pengertian senam lantai; 4) macam-macam bentuk senam lantai; dan 5) peraturan senam.

A. Konsep Dasar Senam

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agility dan ketepatan (Kusuma, 1977). Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik

Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri senam antara lain:

1. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.

BAB XI

SENAM IRAMA

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami pengertian senam irama
2. Memahami sejarah keberadaan senam irama
3. Memahami unsur-unsur dalam senam irama
4. Menganalisis macam-macam langkah senam irama
5. Memahami manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh
6. Menganalisis jenis-jenis senam irama

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) pengertian senam irama; 2) sejarah keberadaan senam irama; 3) unsur-unsur dalam senam irama; 4) macam-macam langkah senam irama; 5) manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh; dan 6) jenis-jenis senam irama.

A. Pengertian Senam Irama

Sesuai dengan namanya, senam ini selalu dilakukan dengan iringan musik tertentu, maka dari itu senam ritmik atau irama ini masuk ke cabang senam artistik. Pesenam yang melakukan bisa perseorangan atau kelompok, yang pasti gerakannya selalu memiliki koreografi yang memiliki nuansa akrobatik, tari modern, dan balet.

Senam irama merupakan jenis senam yang memiliki bermacam gerakan dan dilakukan seiring dengan musik yang mengiringinya. Senam ini bukan senam biasa, namun memiliki unsur-unsur yang harus dikuasai para pesenannya, seperti keluwesan, keseimbangan, ketepatan dengan irama, dan lain-lain.

BAB XII

PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR

Tujuan

Setelah mempelajari bagian ini diharapkan mahasiswa dapat:

1. Memahami sejarah permainan gobak sodor
2. Memahami peraturan permainan gobak sodor
3. Memahami teknik dan cara permainan gobak sodor
4. Memahami manfaat permainan gobak sodor
5. Memahami filosofi dan eksistensi permainan gobak sodor

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: 1) sejarah permainan gobak sodor; 2) peraturan permainan gobak sodor; 3) teknik dan cara permainan gobak sodor; 4) manfaat permainan gobak sodor; dan 5) filosofi dan eksistensi permainan gobak sodor.

A. Sejarah Permainan Gobak sodor

Gobak sodor merupakan permainan tradisional yang bersifat kelompok. Keberadaan permainan gobak sodor dalam masyarakat sudah cukup lama, namun kini tampaknya sedang mengalami penurunan. Permainan ini sudah tidak banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari khususnya di kalangan anak-anak. Hal itu di samping karena pengaruh dari kemajuan pengetahuan serta sosial ekonomi masyarakat, dan juga karena semakin sulit menemukan arena yang memadai untuk bermain gobak sodor. Ada dua pendapat tentang asal usul permainan gobak sodor. Pertama, mengatakan bahwa permainan gobak sodor dari luar negeri yaitu berasal dari bahasa asing *go back to door*.

Dikarenakan lidah orang Jawa sulit mengucapkan, maka agar lebih mudah diingat dan diucapkan akhirnya menjadi gobak sodor. Sedangkan pendapat kedua, mengatakan bahwa permainan tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A., Simanjuntak, V. & Kaswari, K., 2014. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Annarino, A.A., 1978. Operational taxonomy for physical education objectives. *Journal of physical education and recreation*, 49(1), pp.54-55.
- Azhar, S. 2022. *Pembelajaran PJOK Anak Sekolah Dasar*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Bakhtiar, S. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar*. Padang: UNP Press Padang.
- Becker, D. M. (2001). Public health and religion. In N. Schneiderman, M. A. Speers, J. M. Silva, H. Tomes, & J. H. Gentry (Eds.), *Integrating behavioral and social sciences with public health* (pp. 351–368). American Psychological Association.
- BNSP. 2006. *Ruang Lingkup Penjasorkes*. Jakarta: Depdiknas.
- Brick, L. 2007. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Fajar Interpratama Offset.
- Budiono. 2011. *Anatomi tubuh manusia*. Laskar Aksara.
- Butar-Butar. S. 2015. Study Tentang Pengetahuan dan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMU Negeri 3 Pematang Siantar Tahun Ajaran 2001/2002. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. 1(2)
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTS*. Jakarta: Depdiknas.
- Dinata. M. 2007. *Langsing Dengan Aerobik*. Penerbit Cerdas Jaya.

- Firmansyah, H. 2009. Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 6(1).
- Giriwijoyo, S. 2004. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK.
- Giriwijoyo, S. 2017. *Fisiologi kerja dan olahraga (1st ed.)*. PT Raja Grafindo Persada.
- Guyton, & Hall. 2011. *Textbook of medical physiology*. Saunders Elsevier.
- Hanief, Y.N., 2017. Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), pp.60-73.
- Hidayat, K., 2020. *Peran usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai proses perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Husnul. A. 2010. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. PG Wadah Ilmu.
- IFAB. 2021. *Laws of the Game*. FIFA
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jamil. 1998. *Kebugaran Jasmani*. PT Gramedia.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C.S., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I. and Haris, A., 2022. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Get Press.
- Keesing, R. M. 1989. *Antropologi budaya: suatu persepektif konteruporer*. Jakarta: Erlangga.
- Kusuma. 1977. *Senam Aerobik*. Alphabeta.

- Mahendra, A. 2000. *Senam*. Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Makarim, F. R. Manfaat Pull Up untuk Melatih Kekuatan Otot, halodoc, diakses tanggal 23 Juni 2021, <https://www.halodoc.com/artikel/manfaat-pull-up-untuk-melatih-kekuatan-otot>
- Marhaendro, A. S. D. 2008. Pemahaman peserta pembekalan guru kelas/agama dalam mata pelajaran penjas terhadap pendidikan jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Mulyanti, S., Kusmana, T. & Rachmawati, S., 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Pendekatan Modelling Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Bayi 0-6 Bulan Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya 2017. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 2(1), pp.1-5.
- Mulyanto, R. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI.
- Mustafa, P. S. 2021. Implementation of behaviorism theory-based training learning model in physical education in class VII junior high school football game materials. *Competitor*, 13(1), 39-60.
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. 2020. Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. 2020. Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Sainatika*, 5(2), 199-218.
- Notoadmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, & Efendi. F. 2008. Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

- Pakpahan, M., Hutapea, A.D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y.F., indah Manurung, E., Pranata, L., Daeli, N.E., Koerniawan, D., Pangkey, B.C. and Ikasari, F.S., 2020. *Keperawatan komunitas*. Yayasan Kita Menulis.
- Permana, R., 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Purnomo, E. 2017. *Dasar dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia,
- Purwanto, Y. 1999. Peran dan Peluang Etnobotani Masa kini di Indonesia Dalam Menunjang Upaya Konservasi dan Pengembangan Keanekaragaman Hayati. *Prosiding Seminar Hasil-hasil Penelitian Bidang Ilmu Hayat*. Pusat Antar Universitas Ilmu Hayat IPB, Bogor
- Purwoko, S. A. *Yuk, Cek Kondisi Tubuh! Ini Berbagai Tes kebugaran Jasmani yang Bisa Anda Cob*, hellosehat, diakses tanggal 4 Maret 2022, <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/tes-kebugaran-jasmani/>
- Rahmat, Z, 2015. *Atletik Dasar Dan Lanjutan*. Banda Aceh: IAAF Global Athletics
- Ridwan & Astuti, S.D. 2021. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini*. Jambi: Anugerah Pratama Press.
- Rosdiani, D. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rose Mini, A.P. 2009. *Permainan anak: patok lele dan gobak sodor*. Indocarm Prima
- Rustandi, E. 2009. *Perkuliahan permainan bola kasti*. Majalengka
- Samsudin. 2008. *Penbelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(SD/MI)*. Jakarta: Litera.

- Saputra, A. *Bagaimana cara Menghitung Denyut Nadi Setelah Olahraga?*, aido.id, diakses tanggal 28 Juli 2021, <https://aido.id/health-articles/bagaimana-cara-menghitung-denyut-nadi-setelah-olahraga/detail>
- Sari, I.P.T.P., 2013. Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Soeharno. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Soejono. 1983. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suherman, A. 2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.
- Sukendro, S., & Yulianan, E. 2019. *Dasar-Dasar Atletik*. Media salim Indonesia
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika Solo.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Sulih. 2002. *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Suprianto, J. 2007. *Gembira Berolahraga kelas 6*. Solo: Tiga Serangkai
- Suryobroto, A.S. 2004. *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syaifuddin. 2017. *Anatomi fisiologi kurikulum berbasis kompetensi (Sk. Monika Ester (ed.); 4th ed.)*. EGC.
- Syarifuddin, A. 1991. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV. Baru.
- Vanagosi, K.D., 2016. Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), pp.72-79.

- Waryati S., Wahyu, S., & Soetari. 1996. *Pendidikan Permainan Kecil*. U.T. Jakarta.
- Welis, Wirda & Sazeli. R.M. 2013. *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Widodo, B., 2014. Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(1), p.12.
- Winarno. 2009. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Bandung: Ganecsa Exacta.
- Yanuar, K. 2019. *Belajar keterampilan motorik (1st ed.)*. Prenadamedia Group.
- Yudho, F.H.P., 2022. *Konsep Long Term Athlete Development dalam Pelatihan Atlet Jangka Panjang*. Jejak Pustaka.
- Yusuf, H., 2018. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), pp.1-13.

TENTANG PENULIS



Pinton Setya Mustafa, M.Pd. lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

Selama menempuh kuliah di Universitas Negeri Malang penulis aktif dalam berbagai organisasi, antara lain yaitu: (1) Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (HMJ PJK) pada tahun 2013 sebagai sekretaris bidang kesejahteraan; (2) Unit Kegiatan Mahasiswa Unit Aktivitas Bolavoli Universitas Negeri Malang (UKM UABV UM) pada tahun 2013 sebagai bidang humas; dan (3) Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (BEM FIK UM) pada tahun 2014 sebagai sekretaris bidang penalaran.

Karya ilmiah yang pernah dipublikasikan antara lain: (1) Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad ke-21 di Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA) (2020); (2) Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang di Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2020); (3) Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang di Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan (2019); (4) Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 4 Malang di Jurnal Pendidikan Jasmani (2016).

Penulis dipercaya sebagai Editor di jurnal nasional, antara lain: (1) *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (sinta 3) dari Universitas Lambung Mangkurat, (2) *Sriwijaya Journal of Sport* dari Universitas Sriwijaya, (3) *Kreativasi: Journal of Community Empowerment* dari Universitas Bengkulu. Saya juga diberi amanah menjadi Reviewer di jurnal nasional *Kejaora* (sinta 4) dari Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis pernah bekerja sebagai Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Lembaga Pendidikan Islam Al Azhaar Tulungagung pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 1 tahun pada tahun pelajaran 2016/2017