Bab 11

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Mari, Berpetualang

Kata Kunci

- Penjelajahan
- Keselamatan diri
- Diri sendiri
- Orang lain
- Penjagaan diri

Tahukah kamu apa itu berpetualang? Berpetualang merupakan aktivitas di alam terbuka. Aktivitas tersebut bisa dilakukan di sekitar sekolah. Misalnya, dengan menjelajahi perkampungan dan daerah-daerah sekitarnya yang menurut kamu baik untuk dikunjungi. Dengan aktivitas tersebut, kamu akan mendapatkan pengalaman gerak. Selain itu, kamu juga dapat mengetahui tempat dan aktivitas daerah sekitarmu. Apa saja yang dapat kamu temukan saat akan berpetualang? amu akan menemukannya dalam bab ini.

Permainan Ikuti Saya

Tujuan:
Mempersiapkan kondisi tubuh anak dalam aktivitas selanjutnya, melatih kreativitas anak, dan percaya diri.

Media:
Area permainan dan lagu *Kupikir-pikir*.

Cara Bermain:
Buatlah lingkaran yang besar. Permainan dimulai dengan menunjuk seseorang untuk berdiri di tengah. emudian menyanyikan lagu *Kupikir-pikir* . Bunyi nyanyiannya pertama, *Kupikir-pikir* 123 diulangi 3 bergerak sambil menepuk tangan ke arah kanan. emudian dilanjutkan dengan kata kuti saya menghadap pada orang yang berada di tengah. Lagu diteruskan kut 2 kuti saya dengan melakukan gerakan yang dilakukan oleh orang yang berada di tengah. Gerakan tersebut diulangi 3 . Akhiri dengan kata Saya pilih kamu sambil menunjuk orang berikutnya untuk berdiri di tengah. Lanjutkan permainan berulang kali. Jika perlu bisa mengubah arah gerakan.

Aturan Permainan:
1. Pemain dilarang bersinggungan dengan teman.
2. Pemain bergerak dan menyanyikan lagu *Kupikir-pikir*.
3. Pemain bergerak mengikuti gerakan orang yang berada di tengah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A

Kegiatan Menjelajah

Tahukah Kamu?

Dengan menjelajahi perkampungan Bertualang sekitar, kamu akan mengetahui daerah merupakan setempat dan menikmati keindahan suasana olahraga rekreasi. alam bebas. Menjelajahi perkampungan Bertualang

dapat melalui jalan setapak atau perkebunan. termasuk kegiatan pendidikan di

Selain akan mendapatkan pengalaman alam terbuka. gerak, kamu akan mengetahui tradisi orang Melalui gerak setempat dalam beraktivitas. Misalnya, dan pengalaman membajak sawah dengan menggunakan lain yang dialami kerbau. Selain itu, kamu juga bisa melihat akan tertanam

berbagai jenis tanaman dan hewan yang ada sikap disiplin, kerja sama, dan di sana.tanggung jawab

pada diri kita.

Gambar 11.1

Membajak sawah dengan bantuan kerbau

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Membajak sawah merupakan kegiatan petani. Hal ini biasanya dilakukan jika akan menanam benih padi. Sebelum ada traktor, dahulu petani menggunakan kerbau dan alat bajak.

Praktikkan gerakan membajak sawah bersama teman-temanmu akan tetapi, persiapkan lebih dulu beberapa hal berikut

ini. Pertama, kamu tentukan area sawah yang akan dibajak dan ditanami bibit padi. Setelah itu, sediakan kerbau dan bajak sawah. katkan bajak pada kerbau sehingga bajak bisa tertarik.

Gambar 11.2

Belajar membajak sawah

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Mulailah membajak secara berurut dari samping sawah. Pecutlah kerbau tersebut hingga bisa berjalan dan menarik alat bajak. Alat bajak bisa dilakukan dengan cara dipegang dari belakang atau dinaiki. Setelah membajak selesai, ratakanlah daerah yang akan ditanami bibit padi. Tanami bibit padi diawali dari depan ke samping gerakan mundur ke belakang. Dengan jarak yang tidak terlalu dekat.

B

Catatan

Mintalah bantuan dan bimbingan petani setempat saat melakukan kegiatan membajak. Lakukan dengan hati-hati. Setelah selesai bereskan kembali alat yang telah digunakan.

Gambar 11.3

Belajar menanam padi

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Pemilihan Tempat yang Aman

Dalam menentukan perjalanan, kamu perlu mengetahui tempat yang akan dituju.

Mari Ber[illegible]ualai

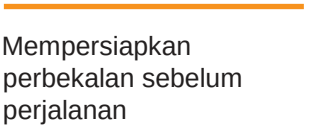
Setelah itu, tentukanlah perjalanan yang baik untuk dilalui. amu bisa melakukan survei terlebih dahulu. ita dapat menanyakannya pada orang setempat yang lebih mengetahui tempat tersebut. Setelah itu, ingatkan perjalanan dengan menggambar denah. Petunjuk tersebut dapat diletakkan sesuai dengan arah tujuan perjalanan.

Catatan

Pastikan bahwa tempat yang akan kamu lalui aman.
Jangan berpisah sendirian dari rombongan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.4
Menanyakan tempat kepada orang setempat untuk melakukan survei

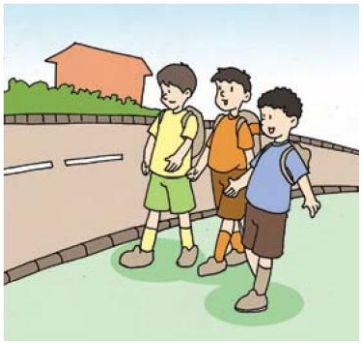


Gambar 11.5
Mempersiapkan perbekalan sebelum perjalanan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

ntuk memerhatikan keselamatan dalam perjalanan sebelum berangkat siapkanlah berbagai peralatan. Pilihlah jalan untuk dilalui. Berjalanlah bersama-sama, tidak berpisah dari kelompok. Hati-hati jika berjalan pada tempat yang ramai. Berjalanlah pada jalur sebelah kiri jalan.

Perhatikanlah jalan, jangan terlalu banyak bercanda. kuti instruksi yang



Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.6

diberikan oleh ketua regu atau pemimpin perjalanan.

aspadalah dan patuhi aturan yang diberikan agar perjalanan aman dan lancar, kamu dan orang lain pun selamat sampai tujuan.

Catatan

Bawalah kotak P3K untuk pertolongan pertama Berjalanlah di sebelah jika terjadi kecelakaan di perjalanan. kiri jalan

Ringkasan Bab 11

1. Bertualang merupakan aktivitas jasmani di alam terbuka.
2. Sebelum bertualang, pakailah pakaian yang sesuai dan membawa peralatan yang dibutuhkan.
3. Survei dahulu tempat yang akan dituju. Pilihlah jalan yang aman untuk dilalui.
4. P3K adalah singkatan dari Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran berpetualang? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Pilihlah sebuah tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolahmu. Apa saja yang kamu temui dalam aktivitas berpetualang dan aktivitas apa saja yang kamu lakukan?

Evaluasi Bab 11

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Aktivitas di alam terbuka atau dengan .
   a. tiduran di taman
   b. menjelajahi perkampungan
   c. jalan-jalan di mal
2. Dalam bertualang, sebaiknya menggunakan pakaian .
   a. yang nyaman
   b. olahraga
   c. seragam
3. Sebelum berangkat, sebaiknya kamu .
   a. membawa makanan yang banyak
   b. mandi terlebih dahulu
   c. menentukan arah dan tujuan
4. Membuat garis petunjuk atau tanda jejak ber ungsi untuk .
   a. mempermudah arah
   b. menghias jalan
   c. menghalangi jalan
5. Pakaian yang sesuai untuk berolahraga adalah pakaian .
   a. seragam bertualang
   b. olahraga
   c. lapangan
6. Hal yang perlu diperhatikan dalam perjalanan adalah .
   a. keamanan
   b. pemandangan
   c. suasana perjalanan
7. Sebaiknya kita tidak melalui jalan yang .
   a. lurus
   b. terjal
   c. berbelok-belok
8. Sebaiknya kita melalui jalan yang .
   a. terjal
   b. aman
   c. lurus
9. Membajak sawah yang modern menggunakan .
   a. traktor
   b. kerbau
   c. tank
10. Arah gerakan menanam padi adalah .
    a. mundur ke belakang
    b. bergerak ke depan
    c. boleh ke mana saja

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Bertualang adalah .

2. Sebelum bertualang, sebaiknya kita .
3. ntuk bertualang, sebaiknya kita menggunakan jalan ....
4. Membajak sawah tradisional menggunakan alat ... dan ....
5. P3K adalah kepanjangan dari ….