

# Bab 1



Sumber: Dokumentasi Penerbit

## Kombinasi Gerak Dasar

### Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Mengayun
- Membungkuk
- Menekuk
- Melempar
- Menangkap
- Menendang
- Mengoper

Jika kamu ingin menguasai cabangcabang olahraga, kamu perlu memahami macam-macam gerak dasar. Gerak-gerak dasar meliputi berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

Kamu dapat menggabungkan gerakgerak dasar dalam suatu permainan. Pernahkah kamu melihat permainan bola voli? Ada seorang pemain yang berlari. Lalu, melompat untuk memukul bola. Berarti

pemain tersebut mengombinasikan gerakan berlari, melompat, dan memukul bola.

## Permainan Easy Work

### Tujuan:

Permainan *easy work* bertujuan untuk mempersiapkan kondisi anak. Diharapkan anak tidak kaku menjalani aktivitas.

### Media:

Permainan *easy work* tidak memerlukan alat. Hanya membutuhkan area permainan.

### Cara Bermain:

Barislah membentuk lingkaran dengan jarak tidak terlalu dekat. Berikan instruksi atau aba-aba dengan peluit. Apabila bunyi peluit satu kali, siswa harus berjalan ke kiri. Apabila bunyi peluit dua kali, siswa harus berjalan ke kanan. Apabila mendengar bunyi peluit panjang, semua harus melompat ke atas. Sebelum ada aba-aba berhenti dan bunyi peluit, siswa-siswi tetap harus bergerak sesuai dengan aba-aba bunyi peluit tersebut. Aba-aba dan gerakan dapat ditambahkan agar lebih bervariasi.

### Aturan Permainan:

1. Tidak boleh keluar dari area permainan.
2. Tidak boleh saling bersinggungan dengan pemain lain.
3. Siswa yang salah bergerak diberi hukuman sesuai dengan materi yang akan dipelajari.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



## Mengombinasikan Berjalan dan Berlari

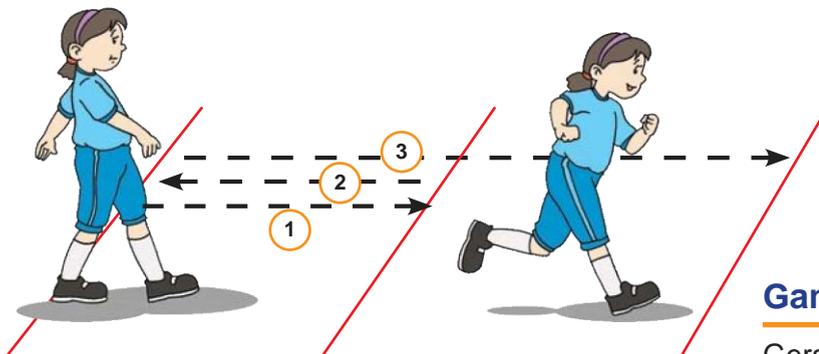
Gerak berjalan dan berlari merupakan bagian dari gerak lokomotor. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Gerak berjalan dan berlari juga dapat dikombinasikan dengan gerakan yang lain. Misalnya, dengan melompat dan meluncur.

### Catatan

Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan untuk mencegah terjadinya cedera.

### 1. Gerak Berjalan dan Berlari

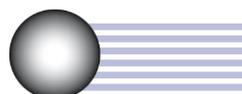
Buatlah tiga tahapan. Pada tahap pertama, kamu berjalan dari garis awal sampai garis tengah. Kemudian, tahap kedua kamu berlari mundur kembali ke garis awal. Tahap ketiga kamu berlari ke depan melewati garis tengah.



**Gambar 1.1**

Gerak berjalan dan berlari

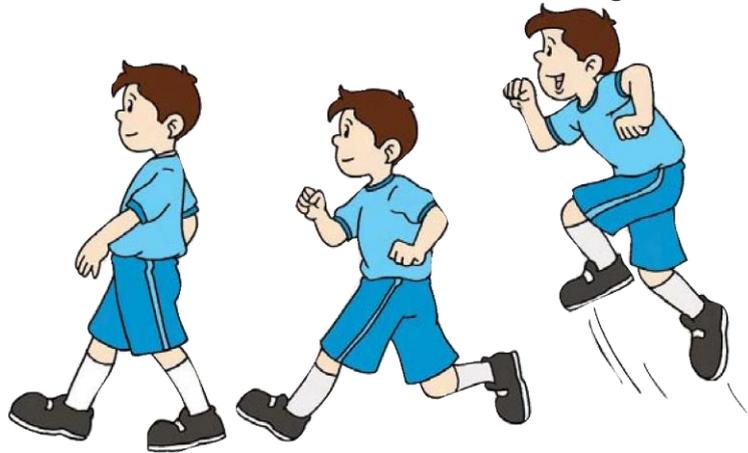
Sumber: Dokumentasi Penerbit



## 2. Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat

Beri tanda garis pembatas sebagai pemisah untuk berjalan dan berlari. Jaraknya sama, yaitu 5 meter. Gerakan tersebut dilakukan bolak-balik dan secara berulang.

Buatlah tiga tahapan. Pada tahap pertama kamu berjalan. Tahap kedua kamu berlari. Tahap ketiga kamu melompat ke dalam lingkaran. Jarak antartahap adalah 5 meter dan dilakukan secara berulang.



**Gambar 1.2**

Gerak berjalan, berlari, dan melompat

Sumber: Dokumentasi Penerbit

**B**

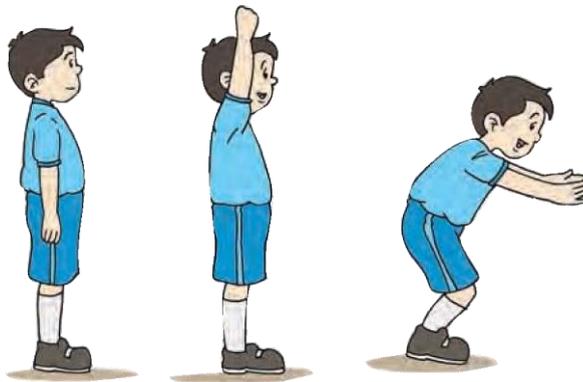
### Gerakan Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk

Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk termasuk salah satu gerakan nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Contoh gerakan

nonlokomotor lainnya adalah mendorong dan menarik.

## 1. Gerakan Membelah Kayu

Berdiri tegak, satukan kedua tangan, lalu angkat ke atas. Ayunkan tangan dari atas ke bawah. Dalam aba-aba peluit pertama, angkat kedua tangan ke atas. Peluit kedua ayunkan tangan ke bawah dan dilakukan secara berulang.



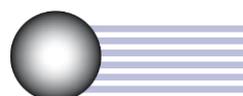
**Gambar 1.3**

Gerak membelah kayu

**Sumber:** Dokumentasi Penerbit

## 2. Gerak Mengayun Kaki Berpasangan

Berdiri berpasangan dan saling berhadapan. Tangan kanan saling memegang bahu kanan. Setelah itu, angkat kaki dan ayunkan ke depan dan ke belakang. Ayunkan kaki dengan arah yang berlawanan. Lakukan berulang dan mengubah posisi kaki bergantian.



## Gambar 1.4

Gerak mengayun kaki berpasangan

Sumber: Dokumentasi Penerbit

3.



## Gerak Membungkuk

Berdiri tegak dan rapatkan kedua kaki. Bungkukkan badan ke bawah. Dorong kepala sampai menyentuh lutut. Tahan sampai 1 x 8 hitungan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

## Gambar 1.5

membungkuk

Gerak

## 4. Menekuk Kaki ke Belakang Kepala

Tidurlah terlentang, kemudian angkat kedua kaki ke atas. Dilanjutkan dengan menjatuhkan kaki ke belakang kepala. Ujung kaki harus mengenai lantai. Tahan



beberapa detik sesuai aba-aba guru.

**Gambar 1.6**

Menekuk kaki ke belakang kepala

**Sumber:** Dokumentasi Penerbit

**C**

### Gerakan Menangkap, Melempar, dan Menendang Bola

Gerakan menangkap, melempar, dan menendang bola disebut juga gerak manipulatif. Gerak manipulatif adalah gerak dengan menggunakan dan memainkan alat.

# 1. Gerak Mengoper dan Menangkap Bola

## a. Mengoper dan Menangkap Bola di Atas Kepala

Buatlah dua kelompok barisan berderet ke belakang dengan jarak yang tidak terlalu berdekatan. Kemudian, buka kaki selebar bahu. Peganglah bola oleh orang yang

paling depan dalam barisan. Berikan bola melalui atas kepala. Orang yang belakang mengambil bola tersebut. Dilakukan terus secara berulang-ulang ke arah belakang sampai orang terakhir.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 1.7

Mengoper dan menangkap bola di atas kepala



### Catatan

Untuk berlatih melempar, gunakanlah bola yang tidak keras. Bolanya juga tidak terlalu besar agar kamu mudah melakukannya dan menghindari cedera.

### Gambar 1.8

Mengoper dan menangkap bola di antara kedua kaki

### Gambar 1.9

Melempar bola ke tembok

## b. Mengoper dan Menangkap Bola di Antara Kedua Kaki

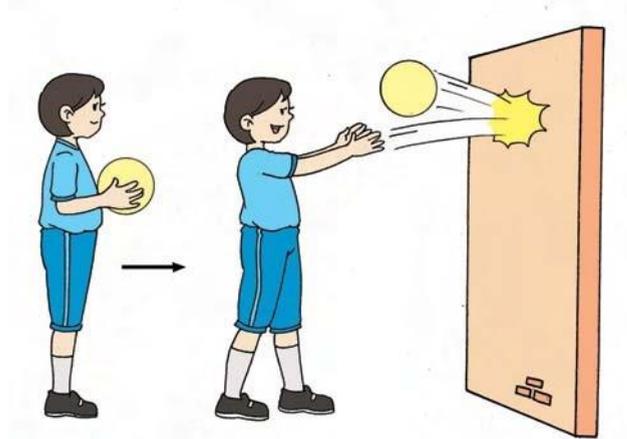
Hampir sama dengan gerakan mengoper dan menangkap bola di atas kepala. Namun, pada saat memberikan bola ke belakang tangan melalui kedua kaki.



## 2. Gerak Melempar Bola

### a. Melempar Bola ke Tembok

Berdiri berderet ke samping, setiap siswa memegang bola. Siswa berhadapan dengan tembok dengan jarak sekitar 3 meter. Kemudian, lemparkan bola dengan kedua tangan dari depan dada hingga mengenai tembok dan memantul. Setelah itu, ambil kembali bola tersebut dan lakukan secara berulang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

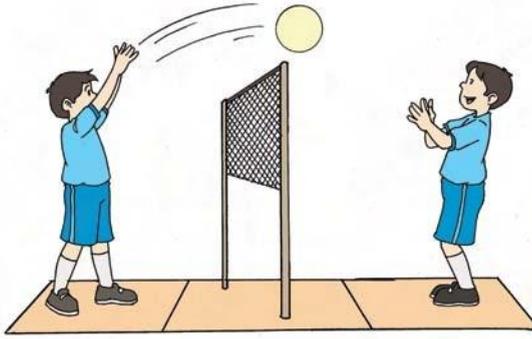
r  
b  
i  
t

### b. Melempar dan Menangkap Bola

Rentangkan net tidak terlalu tinggi. Berbarislah di depan net berpasangan dengan arah yang berbeda. Jarak dari net sekitar 2 meter. Peganglah bola oleh salah satu pasangan. Kemudian, lemparkan pada pasangan melewati atas net. Setelah melewati net, tangkap bola tersebut. Lakukan gerakan secara berulang.

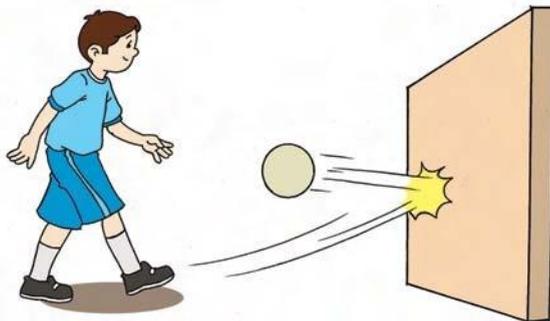
### Melalui Net

3.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Letakkan bola di depan tembok pada jarak sekitar 5 meter. Kemudian, bola ditendang dengan kaki ke arah tembok secara mendatar. Tahan bola yang memantul dengan bagian dalam kaki, dan tendang kembali. Lakukanlah secara berulang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

**Gambar 1.10**

Melempar dan menangkap bola melalui net

## Gerak Menendang Bola

**Gambar 1.11**

Gerak menendang bola

## Ringkasan Bab 1

1. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Misalnya, berjalan, berlari, dan me lompat.
2. Gerakan berjalan dan berlari merupakan bagian dari gerak lokomotor.
3. Gerak nonlokomotor adalah gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Misalnya, mengayun, menekuk, dan membungkuk.
4. Gerakan mengayun, menekuk, dan membungkuk merupakan bagian dari gerak nonlokomotor.
5. Gerak manipulatif adalah gerak meng guna kan alat. Misalnya, melempar, menangkap, menendang, dan memukul bola.



## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan kombinasi gerak dasar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

### Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Coba kamu tulis olahraga yang kamu sukai dan coba sebutkan gerak dasar apa saja yang ada di dalamnya. Minimal 3 cabang olahraga.

Contoh: Bola basket gerakan dasarnya berlari, melompat, menangkap, dan melempar bola

## Evaluasi Bab 1

### Kerjakan pada buku tugasmu.

#### A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

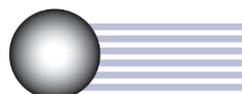
1. Gerakan berpindah tempat merupakan gerak .... a. lokomotor  
b. nonlokomotor  
c. manipulatif
2. Berjalan dan melompat merupakan gerakan .... a. nonlokomotor  
b. lokomotor  
c. manipulatif
3. Gerakan membelah kayu termasuk gerakan .... a. tukang kayu  
b. manipulatif  
c. nonlokomotor
4. Gambar berikut adalah gerakan ....



- a. membungkuk  
b. berbaring  
c. menyentuh tanah

Sumber: Dokumentasi Penerbit

5. Gerakan menggunakan alat merupakan gerakan dasar ....  
a. membelah kayu  
b. manipulatif  
c. menendang
6. Berikut yang termasuk gerakan loko motor adalah ....  
a. memukul  
b. menendang  
c. berjalan



7. Berikut yang termasuk gerakan nonlokomotor adalah ....
  - a. mendorong
  - b. terbang
  - c. berlari
8. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan membungkuk adalah ....
  - a. dibuka selebar bahu
  - b. diangkat ke atas
  - c. dirapatkan
9. Gerak lokomotor dan manipulatif termasuk dalam ....
  - a. gerak dasar
  - b. gerakan berlari dan mengayun
  - c. gerakan nonlokomotor
10. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan membelah kayu adalah ....
  - a. dibuka selebar bahu
  - b. diangkat ke atas
  - c. dirapatkan

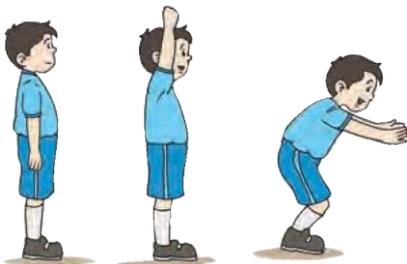
## B. Lengkapi titik-titik berikut.

1. Berjalan dan berlari termasuk gerak .... 2.

Gerak diam di tempat disebut gerak ....

3. Jelaskan gerakan-gerakan berikut.

a.



....

b.



....

Sumber: Dokumentasi Penerbit

4. Gerakan manipulatif adalah gerakan ....

5. Gerakan lokomotor adalah gerakan ....

### **C. Peragaan gerakan berikut.**

1. Berjalan dan berlari.
2. Gerak diam di tempat.
3. Gerak mengoper dan menangkap bola.
4. Gerak melempar bola.
5. Gerak menendang bola.