



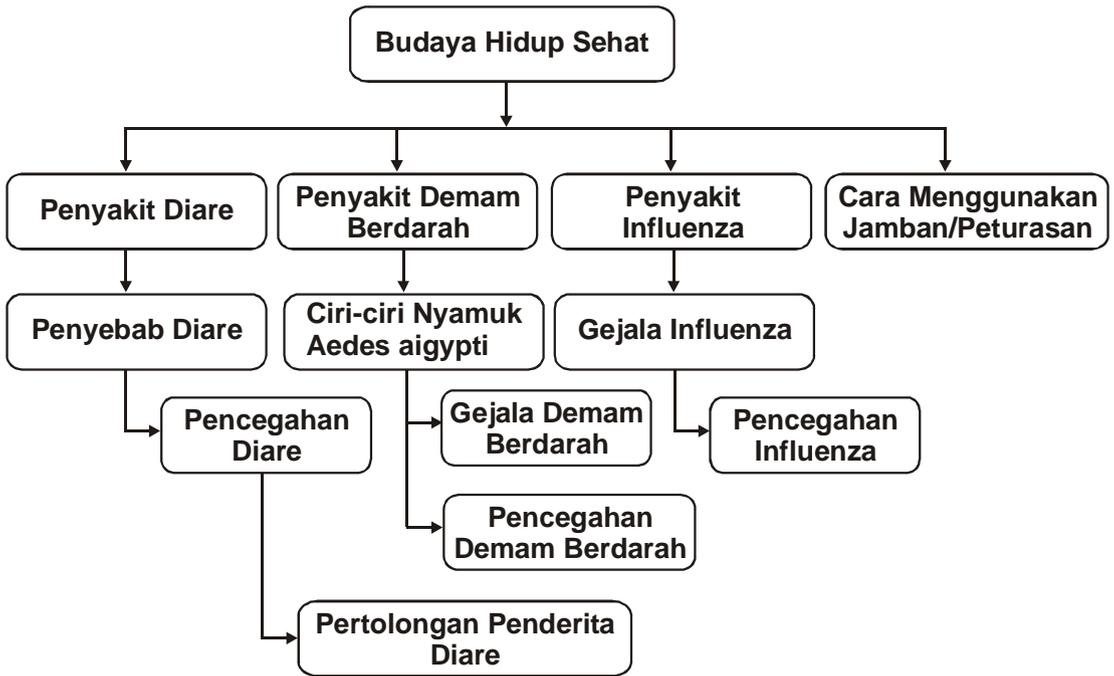
Gambar 12.1 Menjaga kebersihan rumah

Sumber : Penerbit

Lingkungan rumah kita harus senantiasa bersih. Kebersihan pangkal kesehatan. Setiap orang pasti ingin tubuhnya selalu sehat. Membiasakan diri hidup sehat dapat mencegah timbulnya penyakit. Lingkungan yang kotor menjadi sarang kuman penyakit. Bagaimana dengan lingkungan rumahmu? Ayo kita menjaga kebersihan lingkungan kita masing-masing.



Peta Konsep



Kata kunci

Aedes aigypty
Cegah
Diare
Influenza
Jamban
Rentan



Motivasi Belajar

"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Tahukah kamu maksud dari pepatah itu?

Maksudnya mencegah hal-hal yang dapat mengakibatkan penyakit itu lebih baik dari pada kita membiarkan dan akhirnya menjadi sakit kemudian diobati.

Bagaimana cara mencegah penyakit agar tidak menyerang kita? Kamu telah mengetahui bahwa berolahraga, bermain yang sehat, lingkungan yang sehat, pakaian yang bersih dan pola makan serta pola hidup yang teratur dapat mencegah timbulnya bibit-bibit penyakit.

Berikut ini akan kita pelajari berbagai macam penyakit serta pertolongan pertama dan pencegahan yang harus dilakukan. Seperti penyakit diare, penyakit demam berdarah, dan influenza.

A. Penyakit Diare

Banyak berbagai jenis penyakit yang sering menimpa masyarakat luas. Di antaranya adalah penyakit diare. Penyakit ini tidak mengenal usia dan jenis kelamin. Buktinya, banyak berbagai kalangan masyarakat yang pernah merasakan penyakit ini.

Banyak pula penderita penyakit diare yang tidak ditangani dengan baik akhirnya menimbulkan penyakit berat lainnya, seperti *cholera* dan *typhoid*.

Beberapa ciri dan indikasi dari penyakit diare sebagai berikut.

- Mengalami mules dan buang air besar terus-menerus.
- Buang air besar mengeluarkan cairan encer yang cukup banyak.
- Muka pucat dan tubuh terasa lemas.

Adapun beberapa hal yang menjadi pemicu terjangkitnya penyakit diare adalah:

- Tidak tahan menerima jenis makanan tertentu dalam perut. Misalnya: asam dan pedas.
- Adanya virus atau bakteri dalam usus yang menyebabkan infeksi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan agar kita tidak terkena penyakit diare adalah:

- jangan membuang sampah sembarangan;
- basmilah lalat, kecoa, dan tikus di rumah karena binatang ini membawa bibit penyakit dan menyukai makanan yang terbuka;
- biasakan mencuci tangan sebelum dan setelah makan;
- biasakan mencuci tangan setelah buang air kecil maupun besar;
- jangan makan sembarangan;
- selalu menjaga kebersihan.

Jika ada anggota keluarga yang terkena penyakit diare jangan panik, coba lakukan pertolongan pertama berikut ini.

- Segeralah memberi banyak minum agar bisa mengganti cairan yang sudah dikeluarkan.
- Dianjurkan diberi minum dengan campuran bubuk oralit yang sudah tersedia di apotek, toko obat, atau puskesmas terdekat.
- Jika tidak ada oralit dapat diganti dengan larutan gula dan garam. Caranya campurkan dua sendok makan gula pasir dengan setengah sendok makan garam halus ke dalam air matang satu gelas atau sekitar 200 cc. Aduklah hingga rata sebelum larutan tersebut diminum.





Gambar 12.2 Larutan gula dan garam pengganti oralit

Sumber : Penerbit



Tugas Praktik

Agar kalian memahami arti menjaga lingkungan rumah maka lakukanlah kegiatan membersihkan rumah bersama keluargamu secara rutin!

B. Penyakit Demam Berdarah

Penyakit lain yang juga sering menyerang masyarakat adalah penyakit demam berdarah. Penyakit ini ditimbulkan karena gigitan nyamuk yang disebut dengan nyamuk *aedes aegypti*.

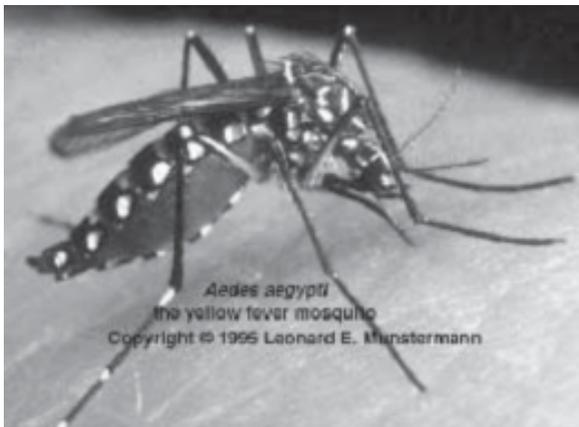
Nyamuk tersebut sangat berbahaya karena membawa *virus dengue* di dalam tubuhnya. Virus itulah yang menjadi penyebab lahirnya penyakit demam berdarah atau Demam Berdarah Dengue (DBD).

Coba perhatikan sekeliling rumah dan lingkungan tempatmu tinggal. Pastikan tidak ada nyamuk yang berkeliaran. Jangan biarkan sampah berserakan dan lingkungan menjadi kotor. Di lingkungan yang kotor nyamuk akan bersarang dan dengan cepat akan berkembang biak.

Jangan biarkan ada genangan air, baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Genangan air akan menjadi tempat berkembang biak nyamuk dengan cepat. Sebaiknya kaleng-kaleng bekas atau wadah plastik yang sudah tidak terpakai dimasukkan dalam lubang dan ditutup dengan tanah.

Agar kamu dapat mengenali ciri-ciri nyamuk *Aedes aegypti*, ayo perhatikan ciri-cirinya, yakni:

- Tubuhnya berwarna hitam namun ada bintik-bintik putih.
- Tumbuh dan berkembang biak pada air yang menggenang dan kotor.
- Biasanya menggigit manusia pada waktu siang hari.



Gambar 12.3 Nyamuk *Aedes aegypti*

Sumber : www.pusdiknakes.or.id

Orang yang terkena penyakit demam berdarah dapat dikenali pula dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- Tubuhnya panas tinggi sampai berhari-hari.
- Badan terasa lesu, tidak bertenaga, nafsu makan hilang, dan terasa sakit di organ hati.

- Dapat terjadi muntah darah, mimisan, dan buang air besar berwarna hitam. Biasanya ini terjadi jika penyakitnya sudah sangat parah.
- Pada kulitnya timbul bintik-bintik merah.



Gambar 12.4 Orang sakit demam berdarah

Sumber : Penerbit

Adapun cara agar nyamuk *aedes aegypti* tidak banyak berkembang biak di sekitar tempat tinggal maka langkah pencegahannya sering disebut dengan 3 M. Apa itu 3 M? Yang dimaksud dengan 3 M adalah:

- Menutup tempat air.
- Menguras bak mandi.
- Mengubur kaleng bekas.



Gambar 12.5 Pencegahan demam berdarah

Sumber : Penerbit

Tugas Siswa

Agar kamu terhindar dari penyakit demam berdarah maka biasakanlah hidup dengan bersih dan sehat. Biasakanlah untuk membudayakan hidup sehat di manapun kamu berada.

Ayo bersihkan kamar tidur dan ruang belajarmu dengan baik secara rutin!

C. Penyakit Influenza

Penyakit influenza termasuk penyakit yang sering dialami di masyarakat. Mengapa demikian? Penyakit influenza mudah menyebar kepada orang lain. Penyebabnya adalah virus yang bernama *virus influenza*.

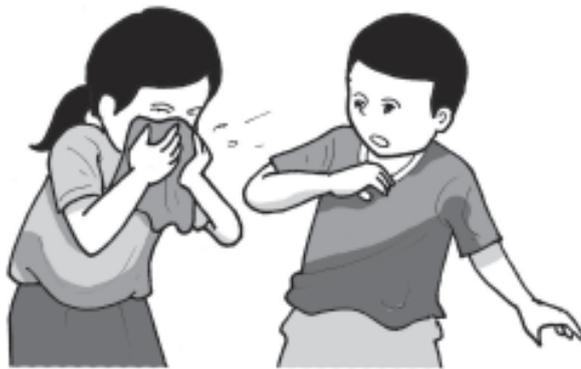
Ketika seseorang berbincang-bincang dengan orang yang sedang sakit influenza maka orang tersebut dapat menghirup udara yang mengandung virus tadi. Akhirnya, virus ini dapat menyebar dengan mudah kepada orang lain.

Agar virus influenza tidak menyebar maka penderita influenza hendaknya menutup hidung dan mulut apabila berhadapan dengan orang lain. Virus influenza akan menyebar ketika si penderita bersin dan batuk. Virus ini akan terbang dan hinggap pada orang lain.

Penyakit influenza sering juga disebut penyakit flu. Biasanya jika penderita penyakit influenza tidak segera diobati maka akan timbul gejala lanjutan yang lebih parah, yakni badan demam tinggi, batuk, nyeri otot dan persendian, serta sakit kepala.

Agar kita tidak terkena penyakit influenza maka langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan, adalah:

- mengonsumsi makanan yang bergizi, seperti makan buah-buahan dan sayuran;
- olahraga secara teratur;
- tidur dan istirahat secukupnya (tidak begadang);
- tidur terpisah dengan penderita influenza;
- dan periksalah kepada dokter agar segera ditangani.



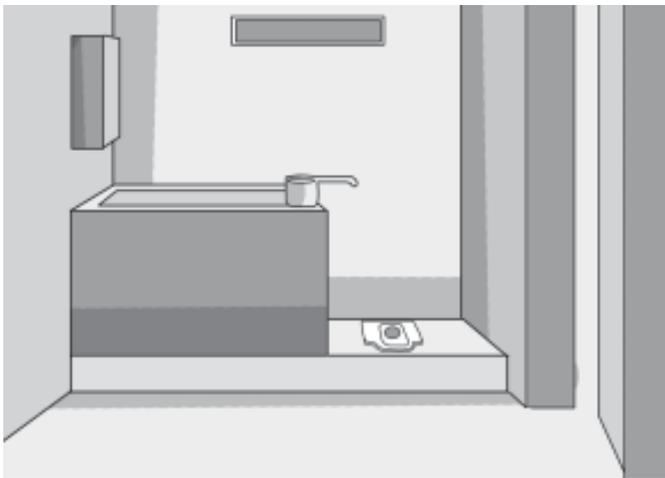
Gambar 12.6 Orang sedang menderita influenza
Sumber : Penerbit

D. Cara Menggunakan Jamban/Peturasan

Salah satu syarat rumah sehat adalah memiliki jamban atau peturasan yang terjaga kebersihannya. Bayangkan bagaimana jadinya jika di rumah kita tidak ada jamban! Ketika akan buang air kecil atau buang air besar, terpaksa harus ke jamban umum atau ikut numpang di rumah tetangga. Tidak nyaman dan merepotkan bukan?

Jamban atau peturasan berfungsi sebagai tempat buang air dan mandi. Nah, kalau kamu sudah mempunyai jamban di rumah, maka tugasmu berikutnya adalah menjaga kebersihannya. Jika jamban tidak dijaga kebersihannya maka akan mengundang lalat, nyamuk, dan serangga lainnya. Jika lalat tersebut hinggap pada makanan kita maka akan menyebabkan penyakit.

Selain itu, saluran air yang keluar masuk jamban juga harus tetap lancar. Hal ini dilakukan agar jamban dapat dibersihkan setiap hari. Setelah menggunakan jamban maka lubang pembuangan air harus langsung disiram agar tetap bersih. Jangan lupa jamban harus selalu disikat agar tidak licin.



Gambar 12.7 Kamar mandi harus dijaga kebersihannya
Sumber : Penerbit



Tugas Praktik

Agar kamu lebih memahami arti pentingnya kebersihan jamban maka lakukan kegiatan rutin untuk membersihkan dan menjaga kebersihan jamban di mana pun kamu berada. Jika setiap orang menjaga kebersihan jamban maka lingkungan tempat tinggal kita akan terasa nyaman.



Rangkuman

1. Budaya hidup sehat berguna untuk kesehatan diri kita dan kebersihan lingkungan.
2. Dalam berbudaya hidup sehat dapat mencegah kita dari penyakit.
3. Macam-macam penyakit
 - a. Diare
 - b. Demam berdarah
 - c. Influenza
4. Kebersihan jamban juga sangat penting, karena kalau jamban di rumah kotor maka kuman penyakit akan mudah datang.



Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Penyakit yang disebabkan oleh virus dengue adalah
 - a. influenza
 - b. diare
 - c. demam berdarah
2. Virus yang mudah menyebar lewat udara terutama jika berbincang-bincang dengan orang lain adalah
 - a. influenza
 - b. dengue
 - c. HIV
3. Cara mencegah agar nyamuk *Aedes aegypti* tidak banyak berkembang biak di sekitar kita, dikenal dengan sebutan
 - a. 1 M
 - b. 2 M
 - c. 3 M
4. Penyakit influenza sering disebut juga
 - a. penyakit flu
 - b. DBD
 - c. penyakit diare

5. Bubuk gula dan garam yang dikemas dan berfungsi mengganti cairan tubuh yang hilang adalah
 - a. sirup
 - b. es krim
 - c. oralit
6. Penyakit diare biasa disebut juga penyakit
 - a. gatal
 - b. mencret
 - c. panas
7. Pertolongan yang dapat dilakukan kepada penderita penyakit diare adalah
 - a. memberi baju
 - b. memberi uang
 - c. memberi minum
8. Penyebab influenza disebabkan oleh
 - a. virus
 - b. makanan
 - c. minuman
9. Rumah yang ideal dan sehat adalah rumah yang mempunyai
 - a. kolam renang
 - b. mobil mewah
 - c. jamban atau peturasan
10. Badan panas tinggi selama beberapa hari dan timbul bintik merah pada kulit adalah gejala penyakit
 - a. demam berdarah
 - b. influenza
 - c. diare

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Salah satu faktor penyebab diare adalah
2. Nyamuk *Aedes aegypti* dapat dicegah perkembangannya dengan 3 M, yaitu
3. Gejala orang yang terserang penyakit influenza adalah
4. Penyakit influenza disebabkan oleh
5. Mencegah lebih baik daripada





Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Kegunaan latihan kelenturan ialah
 - a. menguatkan otot-otot
 - b. mengeraskan tulang
 - c. melenturkan otot-otot
2. Yang merupakan latihan kelenturan di bawah ini adalah
 - a. lompat tali
 - b. duduk kangkang
 - c. lari sprint
3. Termasuk senam dengan menggunakan alat, **kecuali**
 - a. lompat tali
 - b. lompat peti
 - c. loncat-loncat di tempat
4. Senam ketangkasan terdiri atas ... latihan.
 - a. 5
 - b. 4
 - c. 3
5. Alas yang biasa dipakai untuk dipakai senam adalah
 - a. kain spreng
 - b. matras
 - c. tikar
6. Waktu yang paling baik untuk melakukan senam adalah
 - a. malam hari
 - b. siang hari
 - c. pagi hari
7. Gerakan yang serasi dan seirama disebut juga dengan
 - a. gerak ritmik
 - b. gerak-gerak
 - c. semuanya salah
8. Lagu yang cocok untuk mengiringi gerak ritmik adalah
 - a. Naik-naik ke puncak gunung
 - b. Indonesia Raya
 - c. Syukur
9. Gerak ritmik termasuk ke dalam senam
 - a. ketangkasan
 - b. irama
 - c. a dan b benar
10. Gerak ritmik yang dilakukan sendirian disebut gerak ritmik
 - a. kelompok
 - b. regu
 - c. perorangan



11. Pelampung adalah alat belajar
 - a. renang
 - b. terbang
 - c. berjalan
12. Renang adalah salah satu olahraga yang dilakukan di
 - a. udara
 - b. air
 - c. darat
13. Gaya dada sering disebut juga dengan
 - a. gaya katak
 - b. gaya binatang
 - c. gaya kupu-kupu
14. Salah satu latihan dasar dalam olahraga renang adalah
 - a. berjalan
 - b. berlari
 - c. meluncur
15. Lapangan yang berumput dan luas adalah tempat ideal untuk
 - a. bermain
 - b. bekerja
 - c. jajan
16. Sekolah adalah lingkungan kedua setelah
 - a. pasar
 - b. rumah
 - c. kantor
17. Di bawah ini adalah tempat yang aman untuk bermain, **kecuali**
 - a. lapangan berumput
 - b. pinggir kali
 - c. lapangan luas
18. Sering buang air besar dan mules-mules adalah gejala penyakit
 - a. influenza
 - b. demam berdarah
 - c. diare
19. Hal yang seharusnya dilakukan ketika bersin adalah
 - a. menutup hidung
 - b. menutup mulut
 - c. menutup mata
20. Gejala demam berdarah disebabkan digigit oleh
 - a. semut
 - b. ular
 - c. nyamuk



B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Duduk kangkang depan dan duduk kangkang samping adalah salah satu latihan
2. Untuk selalu bugar dan otot-otot tidak kaku sebaiknya kita melakukan latihan
3. Pagi hari sangat baik untuk melakukan
4. Senam ketangkasan satu terdiri atas ... latihan.
5. Gerakan ritmik terdapat pada gerakan senam
6. Untuk melatih keserasian gerak maka kita bisa belajar gerak
7. Contoh gaya dalam olahraga renang adalah ... dan
8. Pelampung merupakan alat bantu untuk latihan
9. Tempat ideal untuk bermain adalah di
10. Mencegah lebih baik dari pada

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap, cara melakukan gerakan, dan penilaian persentasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan memvoli bola, menendang dan menahan bola, serta memantulkan bola.
2. Coba praktikkan salah satu gerakan kelentukan tubuh.
3. Coba praktikkan gerakan senam ketangkasan tanpa alat.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, cara melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran.

Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Dally, D. D et al. 1985. *Bermain dan Berolahraga untuk TK dan SD*. Jakarta: Dina Dinamika.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dinata, Marta dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Mc. Cormick, Rosue. 2003. *Asyik Belajar: Aku dan Tubuhku*. Jakarta: Erlangga for Kids.
- Rusli, Rutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Safari, Hidra dan Mila M. 2004. *Demam Berdarah*. Jakarta: Puspa Swara.
- Saputra, Yuda M. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Sudrajat, Nanang. 2005. *Pendidikan Jasmani dengan Kompetensi Terampil Berolahraga*. Bandung: Sarana Panca Karya Nusa.
- Sugeng, H.R. 2003. *RPUL 2003 - 2004*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.



Glosarium

Aba-aba	:	pertanda
Aedes Aegypti	:	nyamuk yang menularkan demam berdarah
Aktivitas	:	kegiatan; melakukan sesuatu
Baseball	:	salah satu cabang olahraga yang menggunakan teknik lempar dan tangkap bola
Bernapas	:	proses menghirup dan membuang udara melalui mulut dan hidung
Bersih	:	kondisi tanpa disertai noda/kotoran
Bilangan	:	hitungan yang diawali angka 1 sampai dengan tak terhingga
Bijtrakpass	:	langkah kaki dengan jarak yang lebih rapat
DBD	:	Demam Berdarah Dengue
Drible	:	gerakan memantulkan bola dengan badan tidak bergerak
Eskalator	:	tangga berjalan; tangga yang digerakkan oleh mesin
Estafet	:	lari sambung
Fisik	:	jasmani; badan
Individu	:	perorangan
Kangkang	:	meluruskan kaki secara horizontal
Ketangkasan	:	gerakan cepat atau cekatan
Kotor	:	kondisi penuh noda/kotoran
Kreator	:	orang yang menciptakan kreasi
Laboratorium	:	tempat penelitian/praktik
Loopas	:	langkah kaki biasa dengan langkah beraturan
Loyo	:	keadaan badan yang lemah
Oralit	:	bubuk garam dan gula yang sudah dikemas
Pabrik	:	area/bangunan tempat menciptakan sesuatu
Pelampung	:	benda yang dibuat bisa mengambang di air
Polusi	:	pencemaran
Posisi	:	letak; kedudukan
P3K	:	Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
Regu	:	kumpulan dari lebih dari satu orang
Sehat	:	kondisi bugar tanpa adanya penyakit
Senam	:	gerakan badan dengan gerakan tertentu
Servis	:	gerakan memukul bola untuk mengawali permainan

Indeks

A

Aedes Aegypti 143, 144, 145
Aktivitas 1, 23
Apotek 142

B

Batuk 146
Berjalan 3, 4, 5, 6, 70, 71
Berlari 6, 7, 8, 70, 71, 72
Bitjrapass 112
Bugar 57, 62

C

Chorela 141
Cuaca 60
Christiano Ronaldo 15

D

Daya tahan 22, 23, 26, 27
Demam berdarah Dengue 143, 144
Diare 141, 142, 143
Dribling 78, 79
Duduk 84, 85
Disiplin 33

E

Estafet 1, 7

G

Gerakan kombinasi 91

Gaya dada 119, 120, 125
Gerak lokomotor 108, 109,
Gerak loopas 111
Gerak ritmik 45, 46, 47

I

Influenza 136, 137
Irama 41, 42, 43
Infeksi 142

K

Kangkang 41, 87, 88, 89
Kapten Webb 119
Kekompakan 52, 53
Kerja sama 52, 53
Keserasian 52, 53

L

Laboratorium 134
Lengan 122

M

Mall 28
Matras 34, 96
Melempar 13, 14
Meloncat 39, 40, 41, 72
Membungkuk 10
Menangkap 13, 14
Menekuk 50, 51, 52
Menendang 15, 16, 82

Mengayun 1, 2, 9, 10, 45, 46
Meluncur 120
Melompat 97, 98

O

Olimpiade 31
Oralit 132, 133

P

Pemanasan 67
Peturasan 137, 138
Polusi 25
Pull up 20, 21, 22, 23
Push up 20, 21, 22

R

Renang 109, 110, 111, 112

S

Senam ketangkasan 35
Senam lantai 31
Setrika 57

T

Tungkai 26, 121, 122, 123
Typhoid 141

V

Virus 146, 147



Lampiran

Permainan Batok Kelapa



Pada permainan batok kelapa alat yang dipergunakan adalah dua buah batok kelapa yang dibagi dua sehingga berbentuk setengah bola. Pada bagian tengahnya dilubangi dan dipasangi tali yang menghubungkan antara satu batok dengan batok lainnya sepanjang kira kira 1,5 - 2 meter. Permainannya adalah berlomba secepat mungkin berjalan menggunakan batok kelapa tadi dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan lainnya. Orang yang paling cepat ialah yang menjadi pemenangnya.



Permainan Lompat Tali

Loncatan : Permainan menggunakan tali karet. Dimana peloncat tidak boleh kena karet. Cara meloncat bisa menggunakan gaya 'wedo'an' atau 'lanangan'. Buat yang belum bisa loncat, biasanya anak kecil , dijadikan 'pupuk bawang'. Dia boleh loncat mengenai karet. Atau ada istilah 'ranjuk' , buat mereka yang tidak bisa loncat . Tahapannya, pertama tali digoyang-goyang di atas mengenai tanah, lalu tali dinaikkan setinggi lutut / dengkul, lalu setinggi pinggang atau 'ugil-ugil', lalu setinggi dada, setinggi telinga/ kuping, setinggi kepala , diteruskan setinggi tangan yang dikepalkan ke atas / merdeka, terakhir istilahnya ' merdeka tim' yaitu seperti merdeka ditambah ujung telunjuk mengarah ke atas.

Permainan Benteng

Permainan anak-anak di Bali dimainkan secara berkelompok oleh minimal 4 orang. Untuk daerah lain yang memiliki permainan yang sama dengan sebutan yang berbeda.

Aturan main:

- masing masing kelompok memilih tiang/pilar sebagai bentengnya yang harus selalu di sentuh.
- siapa yang lebih dahulu keluar dari benteng memiliki posisi yang lebih lemah



- bila tersentuh oleh lawan yang keluar belakangan maka dia dinyatakan out/mati.
- bila hanya tersisa satu orang lawan, maka dapat di lakukan penyerbuan ke benteng lawan.
- bila berhasil menyentuh benteng lawan, maka pemain akan berteriak "BENTENG" dan teamnya pun dinyatakan menang dan permainan pun berakhir.

Permainan Kasti

Olahraga behadang/kasti ini adalah olahraga masyarakat, dimana masyarakat melakukannya pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak/murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang juga banyak diminati anak-anak remaja karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu/pemain. Sehingga melalui permainan kasti dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik.

Bahan:

Bola tenis dan kayu stik pemukul dengan panjang kurang lebih 60 cm.



Cara menggunakan:

Bola dilempar oleh salah seorang, lalu bola tersebut dipukul.

Aturan pertandingan:

- Pemain jumlahnya 12 orang dan harus memukul bola sejauh mungkin secara bergantian menurut nomor urut dada.
- Diberi garis batas pemukul dan masuknya pemain.
- Pemain harus lari melewati pos 1 dan pos 2 lalu kembali ke tempat semula dengan melewati lawan yang siap menghadang. Jika lolos dari lawan dan rintangan itulah yang mendapat poin 1 dan dinyatakan menang.

Permainan Petak Umpet



Deli'-deli'an (petak umpet). Permainan di mana seorang anak pada suatu 'markas' menutup mata sambil menghitung angka misal dari satu sampai tiga puluh. Anak-anak lain bersembunyi.

Anak yang kebagian menghitung tadi setelah selesai menghitung bertugas mencari anak lain. Bila anak lain ketahuan, anak penghitung tadi harus berlomba dengan anak yang ketahuan untuk memegang 'markas' sambil mengatakan 'SKIT'. Bila anak penghitung tadi terlambat, maka dia harus menjadi anak penghitung lagi, sebaliknya anak ketahuan harus jadi anak penghitung.

Sumber <http://corps.gaiasol.com>

Permainan Sepak Bola



Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Berenang

Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Makhluk hidup berenang antara lain untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, sewaktu mencari ikan, atau bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan orang di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, di danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

Macam-macam gaya dalam renang.

1. renang gaya bebas
2. renang gaya dada
3. renang gaya kupu kupu
4. renang gaya punggung

Memelihara Kesehatan Tubuh

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Hidup sehat tidak datang dengan sendirinya. Sehat itu harus diusahakan. Di dalam menjaga kesehatan, harus memperhatikan hal-hal berikut.

1. Mandi dua kali sehari

Mandi membuat tubuh kita sehat dan segar. Mandi membersihkan seluruh tubuh kita

2. Menjaga kebersihan rambut

Rambut harus dirawat supaya tetap bersih dan rapi. Kita harus membersihkan rambut dengan cara keramas.

3. Menjaga kebersihan tangan dan kaki

Tangan hendaknya dicuci dengan air bersih dan sabun. Terutama sebelum makan sesudah dari kamar kecil dan sebelum tidur kaki juga harus dijaga kebersihannya.

4. Menggosok gigi

Menggosok gigi dilakukan setelah makan dan sebelum tidur. Agar gigi dan mulut kita tetap sehat.

5. Pakaian harus bersih

Kita perlu menukar pakaian dengan yang bersih setiap hari.

6. Tidur yang cukup

Tidur yang cukup diperlukan tubuh untuk memulihkan tenaga.

7. Berolahraga

Dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah, dan frekuensi nada.

8. Mengonsumsi makanan sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Misalnya karbohidrat, vitamin, protein, dan mineral.

