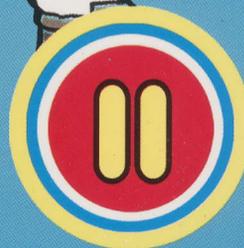
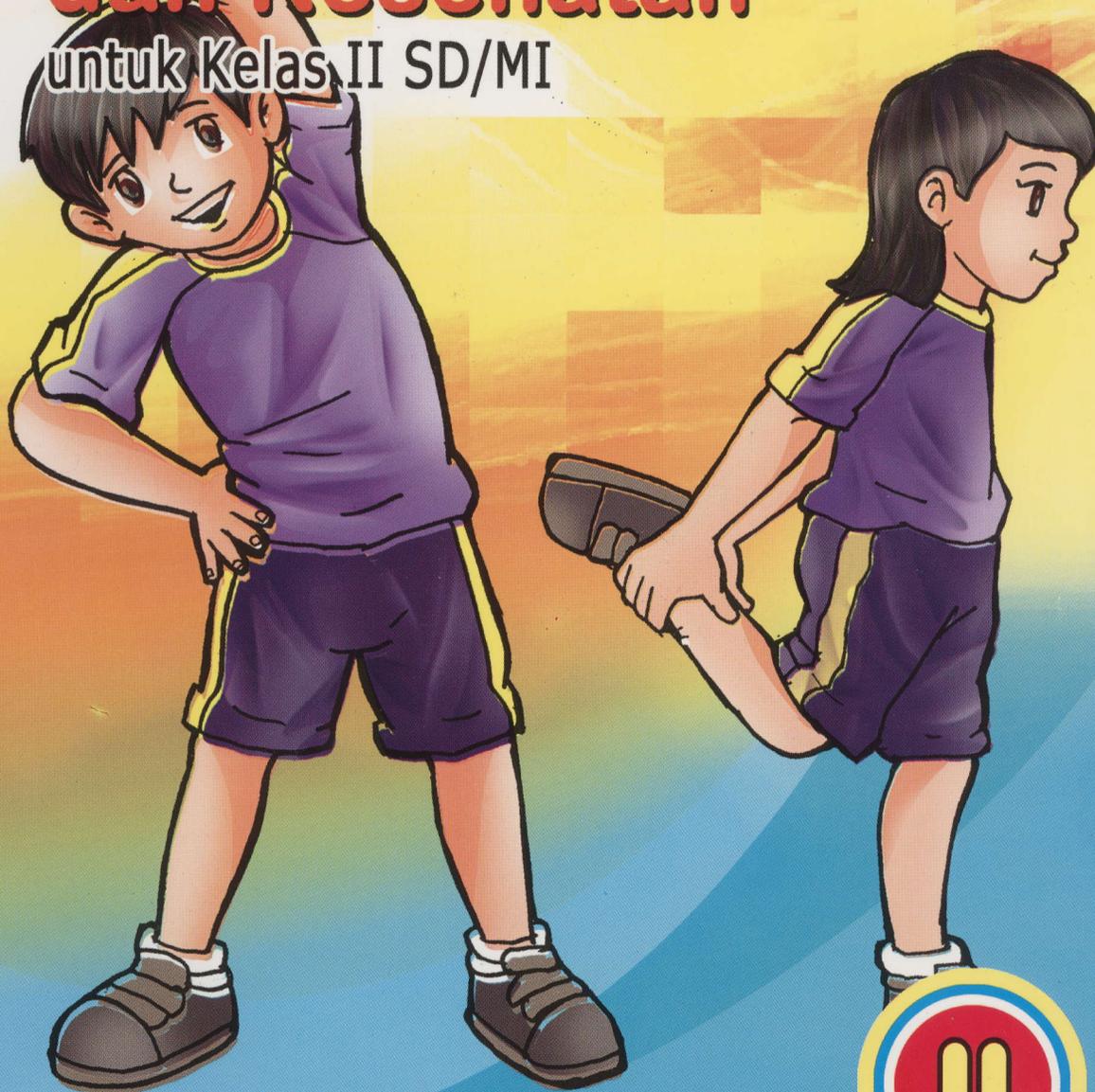


- Farida Mulyaningsih
- Erwin Setyo Kriswanto



Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas II SD/MI



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas II SD/MI

Disusun oleh:

- ▶ Farida Mulyaningsih
- ▶ Erwin Setyo Kriswanto

Editor:

- ▶ Fitriani Lestari H.
- ▶ Retno Hastuti

Ilustrator:

- ▶ D. Wisnu Kinardi
- ▶ Dewi Isnaeni

Desainer cover:

- ▶ R. Prastyanto

Perwajahan:

- ▶ Nugroho Y.
- ▶ Aprilina Catur P.
- ▶ Rahayu Kusuma

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8

FAR
P

FARIDA Mulyaningsih

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Farida Mulyaningsih,
Erwin Setyo Kriswanto; editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti;
ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi Isnaeni.—Jakarta: Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 144

Indeks

Untuk kelas II SD/MI

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-030-6 (jil. 2i)

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------|
| 1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) | I. Judul | |
| II. Erwin Setyo Kriswanto | III. Fitriani Lestari H. | IV. Retno Susanti |
| V. D. Wisnu Kinardi | VI. Dewi Isnaeni | |

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit PT Intan Pariwara

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh



PT. MACANAN JAYA CEMERLANG
Jalan Ki Hajar Dewantoro Klaten Utara,
Klaten 57438, PO Box 181
Telp. (0272) 322440, Fax. (0272) 322603
E-mail: macanan@ygy.centrin.net.id

Daftar Isi

Kata Sambutan	iii
Kata Pengantar	v
Tentang Buku Ini	vi
Daftar Isi	viii
Bab I Variasi Gerak Dasar	1
Bab II Kebugaran Jasmani 1	17
Bab III Senam Ketangkasan 1	27
Bab IV Gerak Ritmik 1	37
Bab V Kebiasaan Hidup Sehat 1	47
Latihan Ulangan Semester	61
Bab VI Kebugaran Jasmani 2	67
Bab VII Senam Ketangkasan 2	77
Bab VIII Gerak Ritmik 2	87
Bab IX Pengenalan Renang	95
Bab X Kegiatan di Lingkungan Sekolah	109
Bab XI Kebiasaan Hidup Sehat 2	125
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas	133
Glosarium	138
Indeks	140
Lampiran	142
Daftar Pustaka	144

Daftar Pustaka

- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*.
- Djumidar A. Widya, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Goulding, Sylvia. 2008. *Tubuhku Terawat dan Kuat*. Penerjemah: Angkawijaya. Bandung: Examedia.
- Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*. Jakarta Selatan: Sunda Kelapa Pustaka.
- Kuswilono. 2008. *Belajar dan Bermain dengan Denah*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Mahendra, Agus. 2003. *Senam Artistik (Teori dan Metode Pembelajaran Senam)*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Penerjemah: Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Nawang Sari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2000. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan*. Jakarta: Pusat Bahasa dan Intan Pariwara.
- _____. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tim Senam, tt, *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*. Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

<http://organisasi.org>

<http://yunaldi.multiply.com>

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas II SD/MI



SEHAT PANGKAL PANDAI

Kalimat di atas tentu jarang kamu dengar ya, kan?

Harusnya kan rajin pangkal pandai!

Benar.

Tetapi, mana bisa rajin kalau tubuh kita tidak sehat?

Jadi, kalau mau rajin, harus sehat dahulu.

Kalau tubuh kita selalu sehat, belajar akan lebih semangat.

Apa yang diajarkan Bapak/Ibu guru pun lebih mudah kita serap.

Betul tidak?

Nah, oleh karena itu, jagalah selalu kesehatanmu.

Bagaimana menjaga kesehatan tubuh kita?

Rajin berolahraga!

Makan makanan yang bergizi.

Bergizi bukan berarti mahal lho!

Selain itu, jagalah kebersihan!

Tepat sekali, karena kebersihan itu pangkal kesehatan.

Olahraga apa yang bisa membuat tubuh sehat?

Makanan seperti apakah yang bergizi?

Bagaimana cara menjaga kebersihan?

Bersama buku ini kamu akan diajak mempelajari itu semua.

Karena itu, buku ini jangan cuma dipelajari saja.

Praktikkan apa yang ada di buku ini.

Pasti tubuhmu akan selalu sehat.

Kalau tubuhmu sehat, bermain dan belajar pun jadi semangat.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-030-6 (jil. 2i)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.

Harga Eceran Tinggi (HET) *Rp12.672,00