

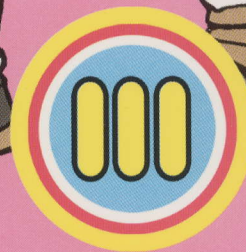
•Farida Mulyaningsih •Yudanto
•Erwin Setyo Kriswanto •Herkamaya Jatmika

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas III 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 III SD/MI

Disusun oleh:

- ▶ Farida Mulyaningsih
- ▶ Erwin Setyo Kriswanto
- ▶ Yudanto
- ▶ Herkamaya Jatmika

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

Pen

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Farida Mulyaningsih...[et al.];
editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi
Isnaeni.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,
2010.

viii, 144 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 144

Indeks

Untuk kelas III SD/MI

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

ISBN 978-979-095-043-6 (jil. 3f)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan
Dasar) I. Judul
II. Fitriani Lestari H. III. Retno Susanti IV. D. Wisnu Kinardi
V. 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 Kombinasi Gerak Dasar	1
Bab II Kebugaran Jasmani 1	13
Bab III Senam Lantai	21
Bab IV Gerak Ritmik 1	33
Bab V Budaya Hidup Sehat 1	41
Latihan Ulangan Semester	49
Bab VI Aktivitas Permainan	55
Bab VII Kebugaran Jasmani 2	69
Bab VIII Senam Ketangkasan	77
Bab IX Gerak Ritmik 2	89
Bab X Renang Gaya Dada	103
Bab XI Mengetahui Lingkungan di Sekitar Sekolah	111
Bab XII Budaya Hidup Sehat 2	122
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas	133
Glosarium	138
Indeks	140
Lampiran	142
Daftar Pustaka	144



Daftar Pustaka

- Anonim. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*.
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepak Bola*. Penerjemah: Andri Setyawan. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Giyarto. 2008. *Berkemah Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Kuswilono. 2008. *Belajar dan Bermain dengan Denah*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak bola*. Penerjemah: Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Nawangsari, 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.
- Setio, Hingawati. 2008. *Cegah Dini Muntaber*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Tim Senam. *Buku Diklat Mata Kuliah Senam Irama*. Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- <http://allabout-swimming.blogspot.com>
- <http://budaya-indonesia.org>
- <http://fendinurdiantoro.blogspot.com>
- <http://guruprofesional.wordpress.com>
- <http://id.answer.yahoo.com>
- <http://id.wikipedia.org>
- <http://mainantempoeloe.wordpress.com>
- <http://medicastore.com>
- <http://ortipulang.blogspot.com>
- <http://www.blogdokter.net>
- <http://www.ideaonline.co.id>
- <http://www.kapanlagi.com>
- <http://www.kompas.com>
- <http://www.wonosari.com>
- www.jadilangsing.com

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas III 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 978-979-095-043-6 (jil. 3f)

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 Tertinggi (HET) *Rp12.672,00