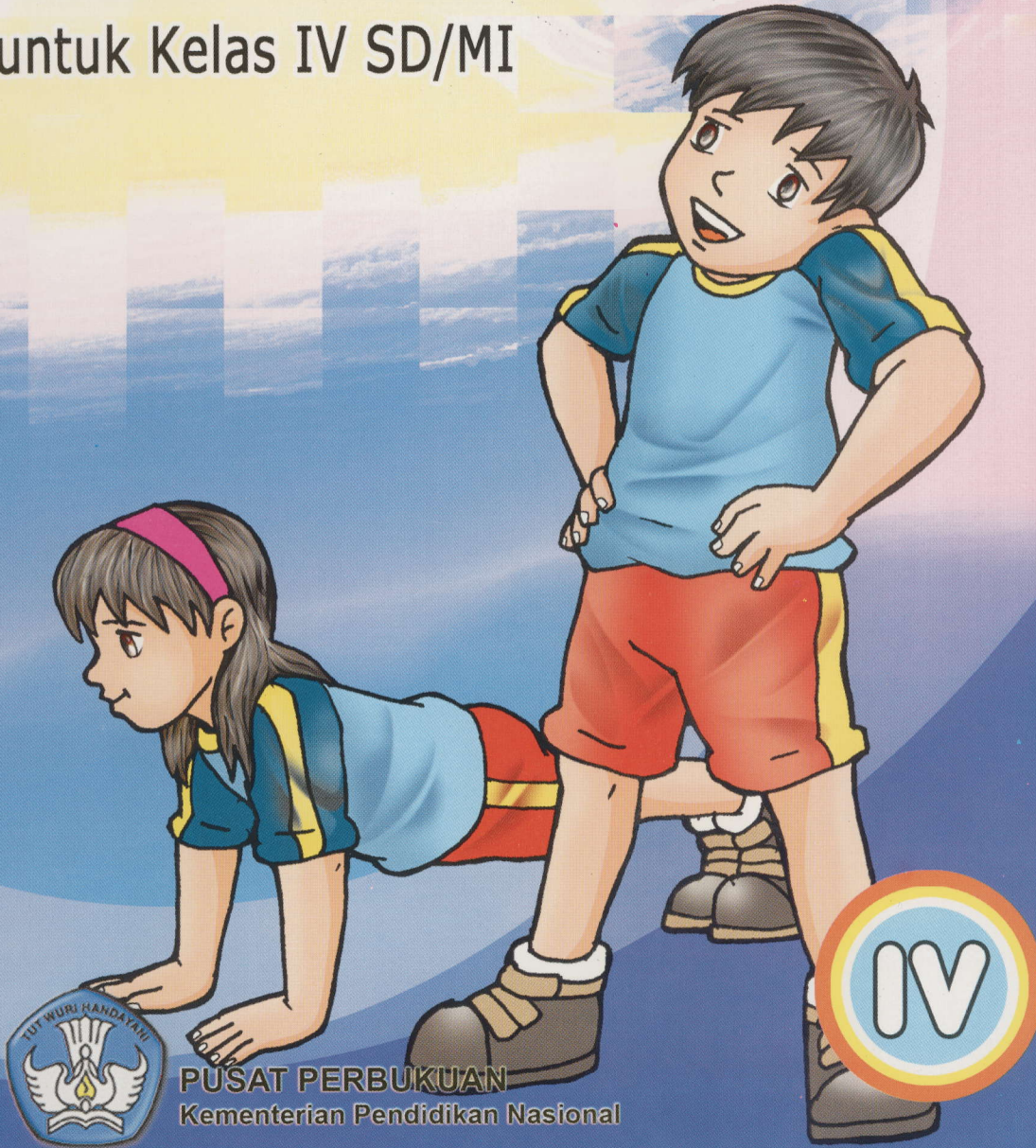


- Farida Mulyaningsih • Yudanto
- Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika



# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas IV 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 IV 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 kover:

- ▶ 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, 138 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 137

Indeks

Untuk kelas IV SD/MI

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

ISBN 978-979-095-059-7 (jil. 4g)

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

Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	v
Tentang Buku Ini .....	vi
Daftar Isi .....	ix
Bab I Aktivitas Permainan 1 .....	1
Bab II Kebugaran Jasmani 1 .....	19
Bab III Senam Lantai 1 .....	27
Bab IV Senam Ritmik 1 .....	35
Bab V Budaya Hidup Sehat 1 .....	43
Latihan Ulangan Semester .....	51
Bab VI Aktivitas Permainan 2 .....	55
Bab VII Kebugaran Jasmani 2 .....	67
Bab VIII Senam Lantai 2 .....	75
Bab IX Gerak Ritmik 2 .....	83
Bab X Renang Gaya Bebas .....	97
Bab XI Kegiatan Perkemahan .....	107
Bab XII Budaya Hidup Sehat 2 .....	117
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas .....	127
Glosarium .....	131
Indeks .....	133
Lampiran .....	135
Daftar Pustaka .....	137

# 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*.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pendidikan Jasmani & Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Giyarto. 2008. *Berkemah Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Permata Equator Media.
- Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2008. *Panduan Gerak SKJ 2008*. Jakarta: Deputi Pemberdayaan Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Mahendra, Agus. 2006. *Musik dan Gerak*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- . 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. ttp. Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa, Departemen Pendidikan Nasional.
- Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten: Intan Pariwara.
- Muthfisari, Alnurrizki. 2007. *Lingkungan Bersih Lingkungan Sehat*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- 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.

Sidik, Didik Zafar. 2006. "Panduan Pelatihan Olahraga untuk Usia Sekolah". Dalam Aksi vol. 4 No. 3 September 2006.

Subardi, H dan Andri Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.

Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

[www.abdurrosyid.wordpress.com](http://www.abdurrosyid.wordpress.com)

[www.herlinarose.blogsome.com](http://www.herlinarose.blogsome.com)

[www.map-bms.wikipedia.org](http://www.map-bms.wikipedia.org)

[www.moccasport.co.cc](http://www.moccasport.co.cc)

[www.radarsemarang.com](http://www.radarsemarang.com)

[www.suaramerdeka.com](http://www.suaramerdeka.com)

[www.wikimu.com](http://www.wikimu.com)

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas IV SD/MI



## SEHAT JASMANI, SEHAT ROHANI

Apakah kamu pernah terserang flu? Bagaimana rasanya ketika flu menyerang? Kepalamu pasti pening dan hidung tersumbat. Makan menjadi tak enak, tidur pun tak nyenyak. Jangankan untuk bermain, untuk bernapas pun susah kalau hidung mampet.

Flu biasanya menyerang ketika kondisi tubuh kita sedang lemah. Bahkan, bukan hanya flu saja. Akan tetapi, jika kondisi tubuh kita bugar, segala macam penyakit tidak berani menghampiri kita. Nah, kalau tidak ingin terserang penyakit, jagalah selalu kebugaran tubuhmu.

Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh? Terapkan pola hidup sehat. Makanlah makanan yang bergizi. Bergizi bukan berarti mahal lho! Selain itu, rajinlah berolahraga. Lari-lari kecil, jalan kaki, atau senam sudah cukup untuk menjaga kebugaran tubuhmu asal kamu lakukan secara rutin dan teratur. Dan, jangan lupa selalu menjaga kebersihan.

Menjaga kebugaran tubuh merupakan upaya agar jasmani kita tetap sehat. Selain jasmani, kita juga dilengkapi dengan rohani. Jasmani maupun rohani sama pentingnya. Rohani juga perlu dijaga kesehatannya. Bagaimana agar rohani kita juga sehat?

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) bukan semata-mata mengajarkan kesehatan jasmani. Dibalik pelajaran Penjasorkes juga terkandung muatan budi pekerti dan akhlak mulia. Muatan itu berisi pengembangan sikap jujur, disiplin, bertanggung jawab, mau bekerja sama, percaya diri, dan sportif. Sikap-sikap tersebut jika kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari, niscaya kesehatan rohanimu akan terjaga. Jika jasmani dan rohanimu dalam keadaan sehat, semuanya akan menjadi mudah. Hidupmu pasti sukses kelak di kemudian hari.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-059-7 (jil. 4g)

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) \*Rp12.532,00