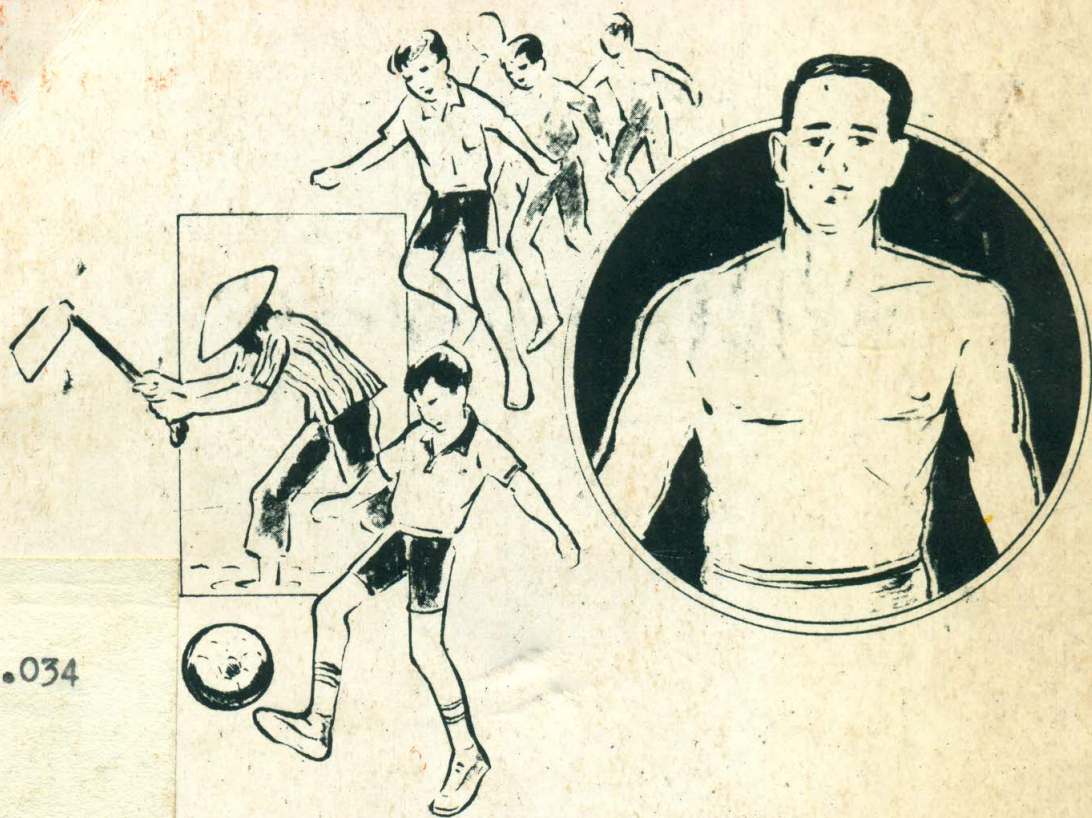


Jasmani Segar



VA.Bk.1.034

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

1984

A₃₄





Daftar Isi

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	2
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Saudagar yang Tidak Dapat Tidur	3
Pertanyaan	9
Kunci Jawaban	10
Bab II Paman Mendirikan Rumah Baru	11
Pertanyaan	15
Kunci Jawaban	16
Bab III Percakapan Paman Jaka Tentang Jasmani Segar	17
Pertanyaan	23
Kunci Jawaban	24
Rangkuman	25
Tindak Lanjut	25
Kata-kata Inti	26
Lagu : Mandi	

Pendahuluan

Setiap orang tentu menginginkan sehat jasmani dan rokhaninya. Supaya jasmani kita segar, kita perlu melakukan gerak badan. Bila kita banyak bekerja dengan otak perlu diimbangi dengan kerja badan (gerak badan).

Buku ini berisi bahan pelajaran mengenai jasmani segar dan disusun dalam 3 bab sebagai berikut:

- Bab I** Saudagar yang Tidak Dapat Tidur, di sini dijelaskan, bahwa orang yang bekerja dengan otak saja jasmaninya kurang sehat dan sukar tidur.
- Bab II** Paman Mendirikan Rumah Baru, di sini dijelaskan: Orang yang bekerja dengan tenaga otot jasmaninya lebih segar.
- Bab III** Percakapan Paman Jaka Tentang Jasmani Segar, di sini dijelaskan oleh Paman Jaka secara sederhana pengertian dan cara bagaimana mencapai jasmani segar.

Mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi para pembacanya.

Petunjuk Belajar

- a. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara membaca tujuan belajar !
- b. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai !
- c. Perhatikan baik-baik tiap gambar !
- d. Jawablah pertanyaan pada kertas lain !
- e. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut !
- f. Kalau ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu, baru Saudara boleh melanjutkan ke pelajaran berikut !
- g. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan, alat-alat yang berhubungan dengan bahan pelajaran !
- h. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang Saudara pelajari.
- i. Setelah Saudara pelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut".

Tujuan Belajar

Setelah Saudara mempelajari buku ini, Saudara akan dapat:

1. Menjelaskan arti jasmani segar.
2. Mengatur waktu bekerja, istirahat, dan tidur.
3. Menjalankan program latihan jasmani segar.

Alat-alat Belajar

Buku tulis, dan pensil.

Bab I Saudagar yang Tidak Dapat Tidur

Ada sebuah negara yang makmur, bernama Harum-bumi. Tanahnya subur, rakyatnya hidup rukun dan damai, serta giat bekerja. Hasil pertanian, perkebunan, hutan, darat dan lautnya mencukupi untuk hidup rakyat di negara itu, bahkan kadang-kadang berlebihan. Perdagangan maju dan berjalan dengan damai dan aman. Banyak saudagar menjadi kaya-raya, karena pandainya berdagang. Salah seorang saudagar yang kaya itu bernama Perkasa dan tinggal di kota Bandar.

Pada suatu hari, saudagar Perkasa bercakap-cakap dengan orang kepercayaanannya. Saudagar Perkasa mengatakan, bahwa sudah sejak beberapa hari ini ia tidak dapat tidur. Badan terasa sangat lemas dan sakit-sakit, kepala pusing dan tak dapat dibawa berpikir. Saudagar Perkasa sudah berulang-kali berobat kepada seorang tabib yang tersohor di kota itu, tapi belum juga sembuh. Orang kepercayaan saudagar itu juga tidak dapat mengusulkan apa-apa, karena tidak tahu usaha apa yang harus dijalankan.

Pada suatu pagi, rumah Saudagar Perkasa masih sepi, dan sekitarnya gelap serta berkabut. Saudagar Perkasa keluar sendirian dari rumahnya. Ia mengenakan pakaian rakyat desa dan berjalan ke luar kota. Setibanya di pedesaan, matahari sudah tinggi. Tidak satu orang pun mengetahui, bahwa ia seorang pedagang.

Perkasa pergi menuju persawahan yang membentang dengan padi menguning, dan diselingi sawah yang baru dicangkul. Banyak anak sedang menghalau burung-burung pemakan padi di sawah itu. Sedangkan orang dewasa laki-laki bekerja keras membajak dan mencangkul di sawah yang akan ditanami.

Saudagar Perkasa mendatangi salah seorang laki-laki

yang baru duduk di bawah gubuk pada pematang sawah melapaskan lelah dengan keringat bercucuran. Orang itu segera menyambutnya dengan ramahnya. Saudagar Perkasa menegur petani itu : "Pak, sungguh hebat tenaga Bapak. Saya dari tadi memperhatikan Bapak bekerja. Kenalkan, nama saya Perkasa, dan datang dari kota berlibur ke sini. Apakah Bapak tidak terganggu dengan kedatangan saya?"

"O, tidak. Saya malahan senang mendapat kenalan baru. Nama saya Wiharja dari desa sini saja," sahut petani itu. Perkasa mengeluarkan roti yang dibungkusnya sebagai bekal dalam perjalanan dan menawarkannya kepada Pak Wiharja. Pak Wiharja menerima dengan ucapan terima kasih dan makan dengan lahapnya.

Wiharja : "Wah, roti ini enak betul. Baru kali ini saya merasakan roti yang enak. Di mana dapat dibeli?"

Perkasa : "Di kota, dan karena saya hendak berlibur, saya beli secukupnya."

Wiharja : "Memang enak jadi orang kota dan tidak pernah kekurangan apa-apa."

Perkasa : "Belum tentu, Pak. Saya kenal seorang saudagar kaya, tetapi sakit-sakitan."

Wiharja : "Saudagar kaya sakit-sakitan? Sakit apa gerangan? Bukankah tabib di kota pintar-pintar? Apakah mereka tidak dapat mengobati penyakitnya itu, atau memang sudah payah betul?"

Perkasa : "Penyakit saudagar itu sebenarnya tidak begitu berat."

Wiharja : "Kalau tidak berat, mengapa tabib di kota tidak dapat mengobatinya?"

Perkasa : "Penyakit saudagar itu hanya tidak dapat tidur, baik malam maupun siang hari. Karena itu, ia menjadi lesu, tidak bergairah, dan tidak dapat

berpikir dengan tenang."
 Wiharja : "Ah, itu sangat mengherankan saya. Pada hal, rumah saudagar itu lengkap dengan kamar tidur dan kasur yang lembut. Sedangkan saya dapat saja tidur dengan enaknyanya di gubuk ini. Pendeknya, tidur tidak menjadi persoalan bagi saya."



Perkasa : "Bapak memang betul. Kalau boleh saya bertanya, kapan Bapak dapat tidur nyenyak?"

Wiharja : "Bila pekerjaan telah selesai, dan perut sudah terisi. Apa lagi yang perlu saya pikirkan. Tidurlah saya dengan pulas!"

Perkasa : "Kalau begitu baiklah. Saya akan menolong Pak Wiharja membetulkan pematang sawah ini sampai selesai. Silahkan Bapak tidur dengan nyenyak. Nanti setelah selesai, bapak saya bangun-kan."

Wiharja : "Baiklah."

Saudagar Perkasa mulai bekerja dengan giatnya membetulkan pematang yang rusak. Sedangkan Pak Wiharja setelah minum air teh yang dibawa dari rumah, tertidur dengan nyenyaknya di dalam gubuk.

Beberapa lama kemudian, saudagar Perkasa menyelesaikan pekerjaannya dengan badan bermandikan air pe-luh. Dia melihat Pak Wiharja tidur dengan pulas dan mendengkur, tenteram, aman dan damai. Setelah keringatnya agak kering, ia duduk di dekat Pak Wiharja. Angin berembus sepoi-sepoi dan suara kicauan burung terdengar di kejauhan. Perkasa merasa nyaman, walaupun badannya kecapaian. Terasa suatu kenikmatan dengan keringat yang bercucuran di badan. Keadaan tenang dan angin yang menyejukkan perasaan membawanya hanyut dalam alam khayal yang indah dan menyenangkan. Tanpa disadari, ia mengantuk dan tertidur di samping Pak Wiharja.

Setelah matahari condong ke Barat, mereka baru terbangun. Pak Wiharja merasa senang, karena pekerjaan memperbaiki pematang telah dapat diselesaikan oleh kenalan barunya. Saudagar Perkasa juga gembira dan puas, karena kebiasaan hidup Pak Wiharja yang dicobanya melakukan tadi, telah dapat mengobati penyakitnya. Saudagar mengucapkan selamat berpisah kepada Pak Wiharja dan berjanji akan berkunjung ke rumahnya di lain waktu. "Nah sampai di sini saja, dan lain kali ibu sambung dengan cerita yang lain pula," kata ibu.

Adam : "Bu, cerita itu menarik sekali. Saya sependapat dengan Pak Wiharja dan juga merasa heran, kenapa

saudagar Perkasa tak dapat tidur?"

Ibu: "Ah, itu tak lain, karena banyak pikiran, atau mungkin disebabkan lainnya. Coba tanya kepada ayahmu!"

Adam: "Ayah, ayah mendengarkan juga cerita ibu tadi bukan?"

Ayah: "Ya, saya mendengarkannya dan juga apa yang kau tanyakan kepada ibumu. Saudagar Perkasa tak dapat tidur, karena terlalu banyak berpikir dan jarang bekerja dengan tenaga jasmaninya.

Dengan perkataan yang lebih populer, Pak Perkasa jarang sekali melakukan gerak badan."

Budi: "Yah, apakah Pak Saudagar itu hanya duduk, berpikir dan termenung saja?"

Semua tertawa mendengar celoteh Budi.

Ayah: "O, tidak. Tetapi dibandingkan dengan kerja jasmaninya, lebih banyak kerja otaknya. Kau tahu, bahwa dalam pikiran Saudagar banyak persoalan yang timbul dan selalu harus dipecahkan. Lain halnya dengan Pak Wiharja, kerja badannya jauh lebih banyak daripada kerja otaknya. Ia tidak terlalu banyak berpikir. Bila ia sudah lelah dan pekerjaan hari itu selesai, tidurlah ia dengan nyenyaknya."

Adam: "Mana yang lebih baik, Pak, pekerjaan Saudagar atau Pak Wiharja?"

Ayah: "Hal ini sebetulnya tak dapat dijawab begitu saja. Harus dibahas persoalannya lebih dulu. Yang penting harus kalian ketahui, bahwa bekerja memakai pikiran itu harus ada istirahatnya dan diimbangi dengan kerja jasmaniah. Misalnya anak sekolah, pagi jam 07.30 masuk sekolah, jam 09.45 beristirahat, jam 10.00 masuk belajar lagi, jam 11.30 istirahat. Belajar atau bekerja dengan otak selama $\pm$ 2 jam, dan setelah istirahat, baru bekerja lagi.

Istirahat gunanya untuk mengembalikan energi yang telah dikeluarkan dan untuk berganti suasana, agar tidak menjemukan."

Adam : "O, itu gunanya istirahat ya, Pak. Jadi, pada waktu istirahat sebaiknya keluar dari kelas dan bermain-main, Pak?"

Ayah: "Ya, memang begitu sebaiknya. Tetapi, sekarang sudah waktunya kalian tidur. Ayo, cuci kaki dulu sebelum tidur!"

Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini, yang Saudara anggap benar, dan tuliskan pada kertas lain.

1. Pak Wiharja dan Saudagar dapat tidur pulas karena . . .
 - a. kedua-duanya malas bekerja.
 - b. pekerjaannya diselesaikan dengan baik, badan lelah, tetapi pikiran tenang.
 - c. mengantuk dan sudah seminggu tidak dapat tidur.
2. Kita akan lebih sehat, bila . . .
 - a. makanan kita serba cukup
 - b. banyak bekerja dan bergerak.
 - c. banyak bergerak dan cukup makan.
3. Saudagar Perkasa sekarang mendapat obat tidur mujarab dari . . .
 - a. petani.
 - b. dukun di kampung.
 - c. dokter ahli yang ada di istana.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Apa janji ibu, bila Adam dan Budi sore itu belajar dengan baik?
5. Sebutkan bukti-bukti, bahwa Saudagar Perkasa itu kaya!
6. Bagaimana tanggapan Pak Wiharja mengenai penyakit Saudagar kaya?
7. Bagaimanakah pendapat ayah, tentang Saudagar Perkasa yang tak dapat tidur itu?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban di halaman berikut.

Kunci Jawaban

1. b. pekerjaannya diselesaikan dengan baik, badan lelah, tetapi pikiran tenang.
2. c. banyak bergerak dan cukup makan.
3. a. petani.
4. Ibu akan menceritakan sebuah cerita yang lain.
5. Perdagangan maju dan berjalan dengan damai dan aman. Banyak saudagar yang kaya raya, karena pandainya berdagang. Salah seorang yang kaya itu bernama Perkasa.
6. Ia heran, sebab tidur bukan menjadi persoalan untuknya.
7. Saudagar Perkasa tak dapat tidur, karena terlalu banyak bekerja dengan pikirannya dan jarang melakukan gerak badan.

Apabila jawaban saudara masih ada yang salah, betulkan terlebih dahulu. Kemudian, barulah saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II Paman Mendirikan Rumah Baru

Pada hari Minggu Adam dan Budi pagi-pagi benar sudah bangun. Ibu agak heran juga, karena biasanya bila hari Minggu mereka berdua bangunnya siang.

Budi mengatakan kepada ibunya bahwa ia dan Adam akan ikut ayahnya membantu paman mendirikan rumah yang baru di desa Cadasgadis.

Ibu: "Engkau berdua masih kecil, apa yang dapat kau kerjakan. Paling-paling merepotkan orang bekerja saja."

Adam: "Tidak bu, kita akan membantu sedapat-dapatnya. Ayah juga sudah mengetahui."

Setelah makan pagi, Ayah, Adam, dan Budi pergi ke tempat paman. Sesampainya mereka di tempat yang dituju, di sana sudah ada kira-kira enam orang tukang kayu. Tukang kayu itulah nanti yang akan memberi petunjuk apa yang harus dikerjakan oleh orang yang menolongnya. Paman memakai kaos lurik dan celana hitam komprang.

Di tempat itu terlihat banyak kayu bahan bangunan yang sudah dikerjakan dan ada lubang-lubang yang sudah disediakan. Rumah Paman itu bukan dari batu bata dan semen, tetapi dari kayu berdinding papan. Setelah ada aba-aba dari tukang kayu, maka mulailah pekerjaan mendirikan rumah itu. Baru sebentar saja bekerja, mereka sudah berkeringat. Lebih kurang jam 09.00 mereka beristirahat, sambil makan dan minum.

Makanannya terdiri dari singkong rebus yang masih hangat. Budi dan Adam juga kebagian. Setelah beristirahat kira-kira 10 menit mereka mulai bekerja lagi. Jam 12.00 siang orang yang bergotong-royong pulang, juga ayah, Adam dan Budi. Yang tinggal hanya paman dan tiga orang tukang kayu. Sambil berjalan pulang Adam berta-

nya kepada ayahnya, siapa seterusnya yang mengerjakan rumah paman itu. Ayah menjawab, bahwa tetangga yang bergotong-royong itu hanya menolong yang berat-berat saja. Seperti mendirikan tiang-tiang dan menolong memasang kuda-kuda rumah. Umumnya mereka bergotong-royong sampai kerangka rumah itu jadi. Setelah itu orang upahan yang mengerjakannya."

"O, saya sangka tiap hari mereka bergotong-royong sampai selesai seluruhnya," ucap Adam.

Ayah: "Karena tetangga yang bergotong-royong itu mempunyai pekerjaan masing-masing, mereka hanya dapat menyisihkan waktu sedikit untuk menolong pamanmu."

Budi: "Yah, yang bekerja tadi semua kekar-kekar badannya dan sesudah bekerja kelihatannya tidak begitu lelah."

Ayah: "Ya, betul kamu Budi, karena mereka sudah biasa mengerjakannya. Orang pemalas, bekerja sedikit saja sudah capai."

Sementara bercakap-cakap, mereka sudah sampai di rumah dan langsung ke sumur untuk membersihkan badannya.

Ibu: "Bagaimana pak, apakah sudah selesai semua?"

Ayah: "Belum Bu, tetapi kerangka rumah itu sudah berdiri dan sekarang tukang-tukang yang meneruskan pekerjaannya."

Adam: "Yah, tadi ayah katakan bahwa orang yang sudah biasa bekerja, sehabis bekerja tidak begitu lelah. Bagaimana keterangannya, Yah?"

Ayah: "Orang yang sudah biasa bekerja dengan jasmani, badannya jadi kuat dan dapat mengerjakan pekerjaan tanpa kelelahan yang berarti."

Ibu: "Saya biasa bekerja di dapur. Kalau waktu tanam



padi, saya ikut menanam padi di sawah, saya capai sekali. Apakah itu tandanya jasmani saya jelek, Pak?"

Ayah: "O, bukan begitu bu. Maksud saya, orang yang bekerja dengan jasmani atau dengan gerak badan biasanya dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan baik."

Adam : "Apakah bukan orang seperti Pak Hadi itu yang segar, Pak?"

Ibu: "Saya kira Adam benar. Pak Hadi mempunyai tanah banyak. Makanan apa saja dapat dibelinya. Lihat saja Pak, Pak Hadi badannya gemuk dan segar."

Ayah : "O, bukan itu yang jasmaninya segar. Bukan karena gemuk dan banyak sawahnya."

Budi berseru : "Yah, Bu, itu Paman Jaka datang mengendarai motor."

Mereka berempat berdiri dan menyambut kedatangan paman Jaka. Setelah keperluan Paman Jaka selesai ia terburu-buru pulang, tetapi ayah berpesan kepadanya agar nanti sore datang kembali.

Jaka: "Apa ada yang perlu?"

Ayah: "Tadi Adam dan Budi menanyakan tentang jasmani segar. Karena Jaka Penilik Olah Raga Kecamatan, tentu dapat menerangkannya."

Jaka: "O, begitu. Kakak ini pandai menyanjung saja. Saya tahu sedikit mengenai hal itu. Baiklah nanti sore saya kemari."

Budi dan Adam: "Betul Paman, datang ya, dan jangan lupa membawa oleh-oleh !"

Dengan tersenyum Jaka meninggalkan mereka naik motor dengan gagahnya. Budi dan Adam kelihatan berse-ri-seri dan bangga punya paman yang sehat, gagah, dan tangkas itu.

Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar, dan tuliskan pada kertas lain!

1. Bila ibu bekerja di sawah, maka dia akan
 - a. merasa gembira.
 - b. merasa sakit.
 - c. lelah tetapi sehat.
2. Jaka disuruh kembali datang untuk
 - a. membawa oleh-oleh.
 - b. menjelaskan pengertian jasmani segar.
 - c. makan malam bersama keluarga.
3. Mereka tidak lekas capai, karena
 - a. sudah biasa bekerja.
 - b. badannya gemuk.
 - c. mereka masih muda.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

4. Untuk apa tetangga paman Budi datang?
5. Setelah kerangka rumah selesai dikerjakan dan berdiri, siapa yang mengerjakan selanjutnya?
6. Kenapa orang yang bergotong-royong di rumah paman kelihatan tidak capai?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban di halaman berikut!

Kunci Jawaban

1. c. lelah tetapi sehat.
2. b. menjelaskan pengertian jasmani segar.
3. a. sudah biasa bekerja.
4. Gotong-royong mendirikan rumah.
5. Paman dan tukang kayu.
6. Karena mereka sudah biasa bekerja.

Apabila jawaban Saudara ada yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab III Percakapan Paman Jaka Tentang Jasmani Segar

Sore itu Paman Jaka sudah datang duduk di serambi rumah. Ayah, Adam, dan Budi mengajak Paman Jaka berbincang-bincang mengenai kesegaran jasmani.

Terjadilah pembicaraan sebagai berikut :

Jaka: "Kak, apa sebenarnya yang dikehendaki kakak mengenai kedatangan saya sore ini?"

Ayah: "Adam dan Budi ingin mengetahui arti kesegaran jasmani."

Jaka: "O, itu. Coba dengarkan baik-baik ya Adam dan Budi!"

Adam: "Ya Paman, tetapi kalau saya belum paham mengenai yang diterangkan oleh Paman, bolehkah saya langsung menyela?"

Paman: "Boleh saja, malahan hal itu lebih baik, karena ini bukan rapat."

Paman dan Ayah tertawa.

Paman: "Kita perlu memahami dahulu apa arti sehat dan segar. Jasmani sehat adalah jasmani bebas dari penyakit dan tidak ada kelainan ataupun cacad."

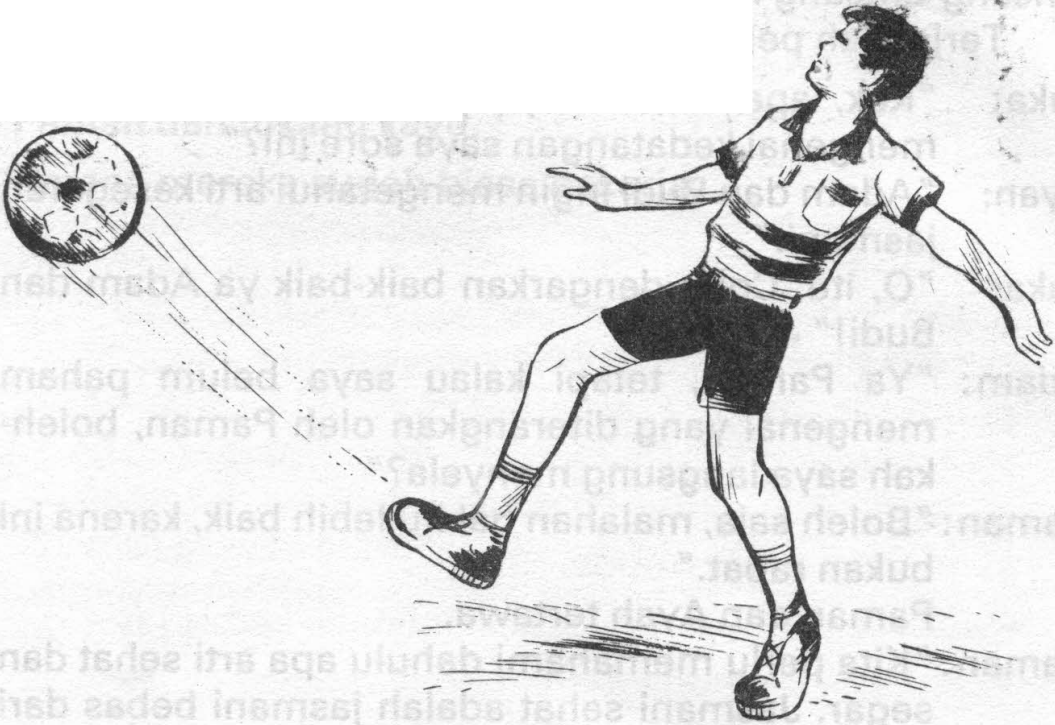
Budi: "Paman, saya juga sehat. Saya tidak sakit dan tidak cacad."

Paman: "Betul, betul. Kalau jasmani seseorang segar artinya orang tersebut mampu melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti."

Adam: "Apakah tanda-tanda jasmani yang tidak segar Paman?"

Paman: "Tanda-tanda jasmani yang tidak segar antara lain : Tidak enak badan, lekas capai, malas bekerja, dan tidak ada napsu makan."

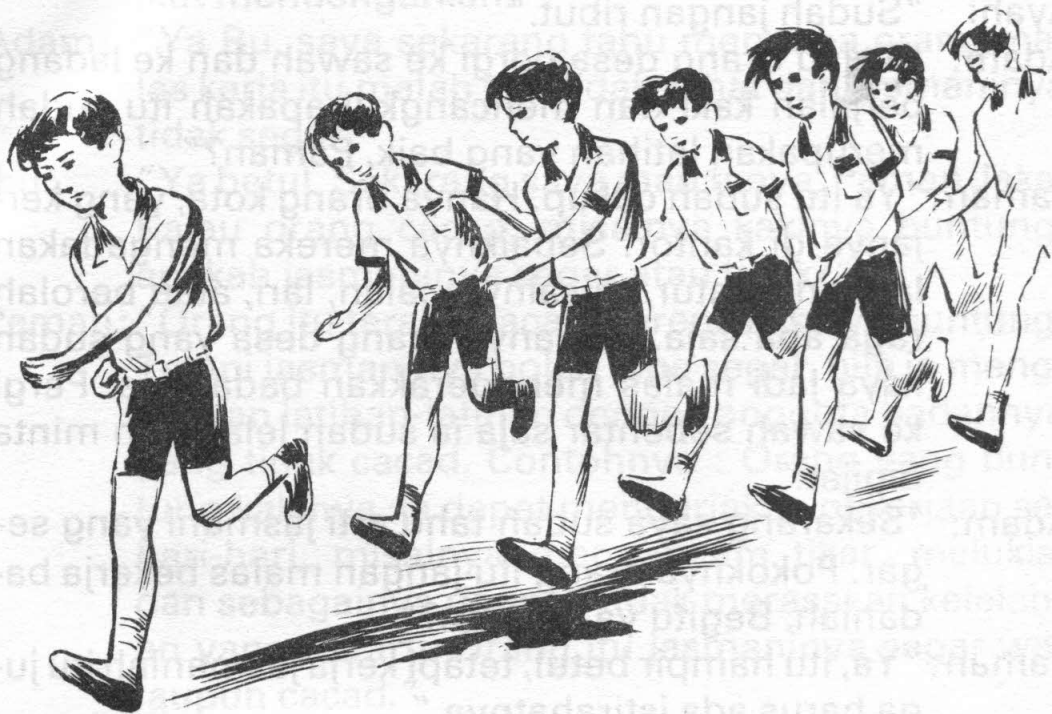
Ayah: " Bagaimana kalau orang yang bekerja di sawah,



pulang kerja merasa lelah, tetapi sebentar saja beristirahat lelahnya hilang. Apakah orang itu termasuk jasmaninya segar bugar?"

Paman: "Ya, ya. Kakak betul. Jadi orang yang bekerja di kantor atau di ladang jasmaninya dapat juga segar, asalkan bekerja tidak sampai merasa lelah sekali. Yang penting sebetulnya bagaimana caranya mempertahankan kesegaran jasmaninya itu. Malahan perlu pula kesegarannya ditingkatkan."

Adam: "O, saya tahu, semua orang harus berolah raga bukan?"



Paman: "Cerdik juga kau, Adam. Memang sebaiknya kita mempertahankan atau meningkatkan kesegaran ini dengan berolah raga. Tetapi tidak semua orang dapat berolah raga seperti di sekolah. Hal itu dapat dengan cara-cara yang sederhana. Misalnya mengadakan latihan dengan lari atau jalan."

Budi: "Saya tiap hari latihan lari dan loncat dengan kawan-kawan, apakah itu baik paman?"

Paman: "Ya, itu baik sekali. Asalkan engkau tidak melupakan belajar dan membantu ibu dan ayah."

Budi: "Saya selalu menyapu halaman rumah. Kak Adam yang malas, dia hanya mengisi air ke dalam bak di kamar mandi."

Ayah: "Sudah jangan ribut."

Adam: "Kalau orang desa pergi ke sawah dan ke ladang berjalan kaki dan mencangkul apakah itu sudah merupakan latihan yang baik, Paman?"

Paman: "Ya itu sudah cukup. Hanya orang kota, yang kerjanya di kantor. Sebaiknya mereka mengadakan latihan teratur, misalnya; jalan, lari, atau berolah raga apa saja. Biasanya orang desa yang sudah kaya jadi malas menggerakkan badannya. Pergi ke sawah sebentar saja ia sudah lelah dan minta dipijat."

Adam: "Sekarang saya sudah tahu arti jasmani yang segar. Pokoknya orang itu jangan malas bekerja badihan. Begitu ya, paman?"

Paman: "Ya, itu hampir betul, tetapi kerja jasmaniah itu juga harus ada istirahatnya."

Adam: "O, mengenai istirahat itu sudah saya dengar dari ayah, juga kegunaan orang beristirahat."

Paman: "Wah, baik sekali kalau begitu."

Budi: "Ayah sering menyuruh Budi menggembala kambing. Apa itu baik paman?"

Ayah dan Paman Jaka tersenyum.

Paman: "Itu baik sekali, karena melatih Budi untuk bertanggung jawab jangan sampai kambing kelaparan. Juga agar kambing jangan masuk ke kebun orang, jadi Budi harus berlari menghalaunya ke tanah lapang, bukan? Jadi menggembalakan kambing itu banyak hikmahnya." Ibu ke luar dari dalam membawa teh, lalu mendengarkan sambil berkata, "Wah ramainya, agaknye Adam dan Budi

Pertanyaan

Jawab: sudah puas sekarang. Saya sendiri tadi di dapur ikut mendengarkan."

Adam: "Ya Bu, saya sekarang tahu mengapa orang malas kerja itu malah jadi tidak sehat dan jasmaninya tidak segar."

Ibu: "Ya betul. Sekarang saya mau tanya, Paman Jaka. Kalau orang cacad, misalnya kakinya buntung, apakah jasmaninya segar atau tidak?"

Paman: "Orang itu terang cacad, karena kakinya buntung. Tetapi jasmaninya boleh juga segar, bila ia mengadakan latihan-latihan dengan anggota badannya yang tidak cacad. Contohnya : Orang yang buntung kakinya. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari, misalnya menganyam tikar, melukis, dan sebagainya dengan tidak merasakan kelelahan yang berarti. Orang itu jasmaninya segar walaupun cacad."

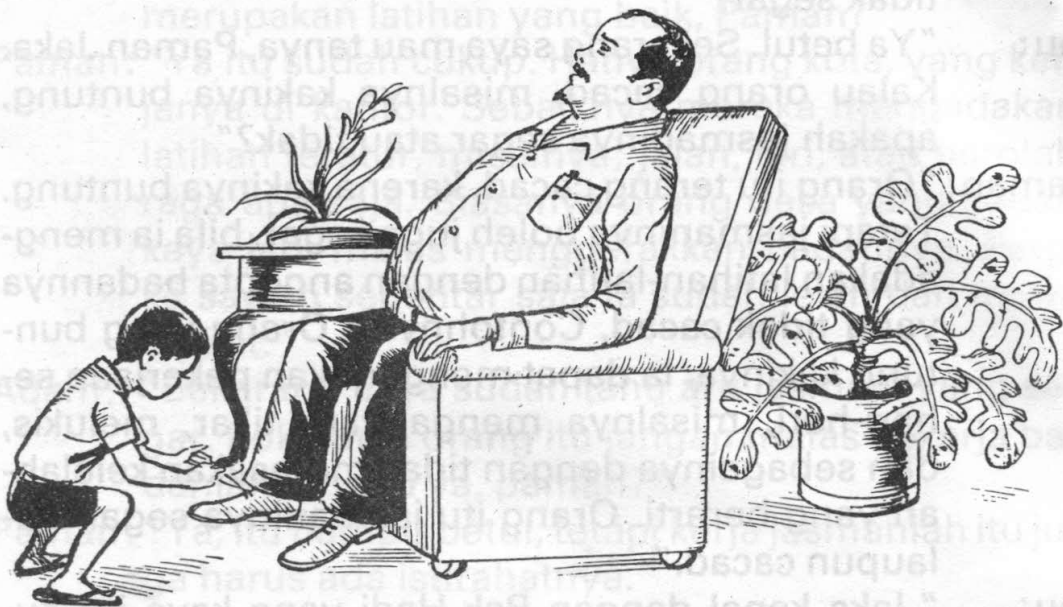
Ibu: "Jaka kenal dengan Pak Hadi yang kaya itu bukan?"

Jaka: "Kenal, mengapa Kakak tanyakan?"

Ibu: "Kalau menurut penilaianmu, jasmaninya segar atau tidak?"

Jaka: "Untuk menentukan kesegaran jasmani seseorang itu ada macam-macam cara. Melalui pengetahuan. Yang penting diketahui dan dijalankan ialah melatih serta bekerja dengan jasmani kita, agar jasmani kita tetap segar."

Adam: "Pak Hadi itu kerjanya hanya di rumah saja. Karena gemuknya, anaknya yang disuruh memakaikan sepatunya. Membungkuk dan jalan sedikit saja sudah terengah-engah, kelihatannya ia lelah sekali."



Jaka: "Ya, kalau begitu jasmaninya tidak segar. Memang kelihatannya gendut dan montok, tetapi kekuatannya tidak ada. Maafkan Kak, saya permissi mau pergi ke lapangan bulutangkis di muka Sekolah Dasar itu. Ada pertandingan antar Kecamatan malam ini, dan saya jadi panitianya "

Ibu + Ayah: "Terima kasih atas keterangan Jaka."

Adam + Budi: "Selamat sore Paman, selamat jalan."

Pertanyaan

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

1. Apa pekerjaan Paman Jaka?
2. Sebutkan beda antara sehat jasmani dan jasmani segar.
3. Kenapa orang pemalas tidak mempunyai jasmani yang segar?

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

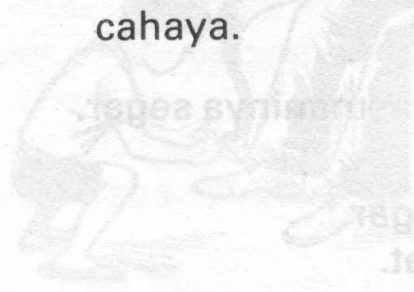
4. Pak Hadi yang gendut dan kaya itu
 - a. jasmaninya segar.
 - b. jasmaninya tidak segar.
 - c. cukup makan dan minum jadi jasmaninya segar.
5. Yang lebih baik ialah
 - a. jasmani sehat tetapi kurang segar.
 - b. jasmani segar tetapi tidak sehat.
 - c. jasmani sehat, rohani cacad.
6. Orang yang jasmaninya segar, nampak dari
 - a. badannya yang gemuk dan berisi.
 - b. mukanya yang manis dan cakap.
 - c. otot-ototnya yang kekar dan sinar matanya bercahaya.

2. Saudara perlu ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan keolahragaan dan program kesegaran jasmani.
3. Ajaklah teman-teman untuk lebih banyak bekerja dan menggunakan tenaga jasmaninya.

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban di halaman berikut.

Kunci Jawaban

1. Kepala Pembina Olahraga Kecamatan.
2. Sehat jasmani artinya jasmani tidak sakit dan tidak cacat. Jasmani segar, dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, walaupun badannya cacat.
3. Karena otot-otot dan alat-alat tubuh pemalas kurang bergerak.
4. b. jasmaninya tidak segar.
5. a. jasmaninya sehat tetapi kurang segar.
6. c. Otot-ototnya yang kekar dan sinar matanya yang bercahaya.



Rangkuman

Dalam tahap pembangunan di segala bidang oleh negara dan bangsa Indonesia diperlukan tenaga pembangunan yang baik. Tenaga pembangunan yang baik adalah rakyat yang sehat jasmaniah dan rohaniannya. Hal ini akan membuat jasmani seseorang lebih segar dan tahan bekerja lebih lama tanpa kelelahan yang berarti. Sebaliknya dengan kurangnya gerak jasmani, tetapi banyak beban rohani membuat kesehatan seseorang menjadi lebih buruk.

Tidak enak badan, lekas capai, susah tidur, malas bekerja, tidak ada nafsu makan, ini tanda-tanda jasmani tidak segar.

Tindak Lanjut

1. Setelah menamatkan buku ini Saudara perlu membaca lagi :
 - A 29 Makanan Sehat.
 - A 30 Air Minum dan Air Bersih.
 - A 31 Rumah Sehat.
 - A 35 Memelihara dan Merawat Badan.
 - A 36 Senam Pagi Indonesia.
 - A 75 Senam.
 - A 76 Jalan dan Lari.
2. Saudara perlu ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan keolahragaan dan program kesegaran jasmani.
3. Ajaklah teman-teman untuk lebih banyak bekerja dan menggunakan tenaga jasmaninya.

Kata-kata Inti

bandar	lelah
bergerak	nafsu makan
cacad	otot
capai	olah raga
dentang	pikiran
energi	pulas
gemuk	pembina olah raga
hikmah	pilek
istirahat	pemalas
jasmani	rohani
jelata	sehat
kuda-kuda	sepoi-sepoi
kelainan	segar
kerja	sakit
kekar	tabib
lesu	tawar
	tes
	tangkas

Mandi

C = do. $\frac{3}{4}$
dolce

DALJONO

5 $\overline{4}$ $\overline{3}$ $\overline{4}$ | 5 $\overline{4}$ $\overline{3}$ $\overline{4}$ | 5 . 1 | 5 . 0 | 3 2 1 |

Di ba-wah si-nar ma-ta-ha-ri pa-gi, wa-jah ber-

7 $\overline{1}$ $\overline{0}$ $\overline{0}$ $\overline{6}$ | 7 . . 7 . 0 | 4 $\overline{3}$ $\overline{2}$ $\overline{3}$ | 4 $\overline{3}$ $\overline{2}$ $\overline{3}$ |

se-ri - se-ri , Ki-ta se-mu -a ti-ap ha-

4 . 6 | 4 . . | 2 1 7 | 6 7 6 | 5 . . | 5 . 0 |

ri man-di , di su-ngai jernih su - ci

5 $\overline{4}$ $\overline{3}$ $\overline{4}$ | 5 $\overline{4}$ $\overline{3}$ $\overline{4}$ | 5 . 1 | 5 . 0 | 3 4 3 |

Li-hat-lah li- hat embun pa-gi ha - ri , menghi-as

2 1 7. | 6 . . | 6 . 0 | 6 $\overline{4}$ $\overline{6}$ $\overline{1}$ | 7 . 1 | 5 $\overline{3}$ $\overline{5}$ $\overline{1}$ |

bunga m'la-ti , Me-na-ri- na- ri ber-linang berse-

3 . 0 | 2 $\overline{1}$ $\overline{7}$ $\overline{1}$ | 2 . 3 | 1 . . | 1 . 0 |

ri , mem-ba- wa sa- lam pa- gi