

Rangkuman Materi PJOK Kelas 7 SMP

Ringkasan materi PJOK kelas 7 SMP mencakup permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, aktivitas air, kebugaran jasmani, kesehatan dan gizi, serta pertolongan pertama. Artikel ini membantu siswa memahami inti materi PJOK dengan mudah

Rangkuman Materi PJOK Kelas 7

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan membentuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta sikap sportivitas peserta didik. Pada tingkat SMP kelas 7, materi PJOK mencakup berbagai aktivitas olahraga, kebugaran jasmani, kesehatan, dan pertolongan pertama. Berikut adalah rangkuman lengkap materi PJOK kelas 7.

1. Aktivitas Permainan Bola Besar

Permainan bola besar merupakan salah satu materi utama dalam PJOK. Beberapa cabang olahraga yang dipelajari antara lain:

- **Sepak bola**
Teknik dasar: menendang, menggiring, menghentikan bola, menyundul.
Peraturan permainan: offside, gol, kerja sama tim.
- **Bola voli**
Teknik dasar: servis, passing bawah, passing atas, smash, block.
Peraturan: sistem rally point, rotasi posisi.
- **Bola basket**
Teknik dasar: dribbling, passing (chest pass, bounce pass), shooting, lay-up.
Peraturan: traveling, foul, waktu permainan.

2. Aktivitas Permainan Bola Kecil

Selain bola besar, siswa juga mempelajari permainan bola kecil yang melatih koordinasi, ketepatan, dan kecepatan.

- **Bulu tangkis**
Teknik dasar: servis, lob, drop shot, smash, netting.
Sistem poin: rally point 21 angka.
- **Tenis meja**
Teknik dasar: servis, push, chop, drive, smash.
Aturan: permainan tunggal maupun ganda, poin sampai 11.

- **Kasti**

Teknik dasar: memukul, melempar, menangkap, berlari ke base.

Peraturan: giliran memukul, tim penjaga, sistem penilaian.

3. Aktivitas Atletik

Atletik melatih keterampilan dasar gerak yang terdiri dari lari, lompat, dan lempar.

- **Lari:** sprint, jarak menengah, estafet (tongkat).
- **Lompat:** lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, pendaratan).
- **Lempar:** lempar bola kecil dengan teknik memegang, mengayun, melepaskan bola.

4. Aktivitas Senam

Senam membantu melatih kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh.

- **Senam lantai:** guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang.
- **Senam ketangkasan:** gerakan dengan alat sederhana.
- **Manfaat:** meningkatkan kesehatan fisik, disiplin, dan ketekunan.

5. Aktivitas Air

Pada kelas 7, siswa diperkenalkan dengan aktivitas dasar air untuk melatih kepercayaan diri di lingkungan perairan.

- Teknik dasar: meluncur, mengapung, gaya bebas sederhana.
- Keselamatan: tidak panik, gunakan pelampung bila perlu.

6. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

- **Komponen:** kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan.
- **Latihan:** push-up, sit-up, lari, skipping, squat jump.
- **Manfaat:** menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan, mencegah penyakit.

7. Kesehatan dan Gizi

Selain olahraga, aspek kesehatan juga menjadi bagian penting.

- Pentingnya pola makan seimbang (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral).
- Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Bahaya rokok, alkohol, dan narkoba.

8. Pertolongan Pertama (P3K)

Materi pertolongan pertama memberikan pengetahuan dasar dalam menghadapi keadaan darurat.

- **Luka ringan:** bersihkan dengan antiseptik lalu tutup perban.
 - **Mimisan:** duduk tegak, kepala condong ke depan, tekan hidung.
 - **Pingsan:** baringkan, kendurkan pakaian, beri udara segar.
 - Pentingnya kotak P3K di rumah dan sekolah.
-

Kesimpulan

Materi PJOK kelas 7 meliputi berbagai cabang olahraga, kebugaran jasmani, kesehatan, hingga keterampilan pertolongan pertama. Tujuan utama pembelajaran PJOK adalah membentuk siswa yang sehat, bugar, terampil, dan memiliki sikap sportivitas. Melalui pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu menguasai keterampilan dasar gerak, menjaga kesehatan tubuh, memahami pentingnya gizi seimbang, serta memiliki pengetahuan untuk menolong diri sendiri maupun orang lain dalam situasi darurat.