



# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



SMP/MTs

**VIII**

Semester 1

Hak Cipta © 2014 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

***Disklaimer:** Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku Siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

#### Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku siswa / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. -- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

viii, 220 hlm. : illus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VIII semester 1

ISBN 978-602-1530-78-8 (Jilid Lengkap)

ISBN 978-602-1530-80-1 (Jilid 1)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan - Studi dan Pengajar I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Roji dan Eva Yulianti.

Penelaah : Taufik Hidayah, Hermawan Pamot Raharjo, Mulyana, dan Dian Budiana.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2014

Disusun dengan huruf Times New Roman, 11 pt.

# Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas VIII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VIII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Implementasi terbatas pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapat tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Walaupun demikian, sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I. PERMAINAN BOLA BESAR .....</b>	<b>1</b>
<b>Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola .....</b>	<b>1</b>
A. Prinsip Dasar Mengumpan dan Menendang Bola .....	2
B. Prinsip Dasar Menggiring Bola.....	3
C. Prinsip Dasar Menahan Bola.....	4
D. Variasi Prinsip Dasar .....	5
E. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar, Mengumpan, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola .....	14
F. Aktivitas bermain Sepakbola Sederhana .....	17
<b>Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli .....</b>	<b>19</b>
A. Prinsip Dasar Passing Permainan Bolavoli .....	20
B. Prinsip Dasar Servis Atas Permainan Bolavoli .....	21
C. Variasi Prinsip Dasar .....	22
D. Kombinasi Prinsip Dasar Passing Atas, Pasing Bawah, serta Servis Atas Bolavoli .....	31
E. Aktivitas bermain Bola Voli Sederhana .....	32
<b>Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket .....</b>	<b>34</b>
A. Prinsip Dasar Passing Permainan Bolabasket .....	35
B. Variasi Prinsip Dasar .....	37
C. Kombinasi Prinsip Dasar .....	42
D. Bermain Bola Basket Sederhana .....	44
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Sepakbola .....</b>	<b>47</b>
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Bolavoli .....</b>	<b>52</b>
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Bolabasket .....</b>	<b>56</b>

<b>BAB II. PERMAINAN BOLA KECIL .....</b>	<b>62</b>
<b>Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball .....</b>	<b>62</b>
A. Prinsip Dasar Permainan Softball.....	63
B. Variasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Softball.....	65
C. Kombinasi Aktivitas Bermain Softball.....	69
D. Aktivitas Bermain Softball Sederhana.....	70
<b>Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis .....</b>	<b>72</b>
A. Prinsip Dasar Pukulan Permainan Bulutangkis .....	73
B. Prinsip Dasar Pengembalian Pukulan Servis .....	74
C. Variasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Bulutangkis .....	75
D. Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Bulutangkis .....	79
E. Aktivitas Bermain Bulutangkis Sederhana .....	80
<b>Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja .....</b>	<b>82</b>
A. Prinsip Dasar Dalam Permainan Tenismeja .....	83
B. Variasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Tenismeja .....	84
C. Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Tenismeja .....	85
D. Aktivitas Bermain Tenismeja Sederhana .....	87
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Softball .....</b>	<b>89</b>
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Bulutangkis .....</b>	<b>93</b>
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Tenismeja .....</b>	<b>97</b>
<b>BAB III. ATLETIK.....</b>	<b>101</b>
<b>Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat .....</b>	<b>102</b>
A. Prinsip Dasar Gerakan Kaki Jalan Cepat.....	102
B. Prinsip Dasar Gerakan PendaratanTelapak Kaki .....	103
C. Prinsip Dasar Gerakan Pinggul.....	104
D. Prinsip Dasar Gerakan Lengan.....	104
E. Variasi Prinsip Dasar Jalan Cepat.....	104
F. Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Jalan Cepat.....	106

<b>Pembelajaran Atletik Dengan Lari Jarak Pendek</b> .....	107
A. Prinsip Dasar Lari Jarak Pendek.....	107
B. Prinsip Dasar Start Jongkok .....	107
C. Prinsip Dasar Finis Lari Jarak Pendek.....	108
D. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Lari Jarak Pendek.....	108
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Jalan Cepat</b> .....	111
<b>Penilaian Hasil Belajar Permainan Lari Jarak Pendek</b> .....	115
<b>BAB IV. BELADIRI PENCAKSILAT</b> .....	119
A. Prinsip Dasar Tangkisan Beladiri Pencaksilat .....	119
B. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Beladiri Pencaksilat .....	120
<b>Penilaian Hasil Belajar Beladiri Pencaksilat</b> .....	125
<b>BAB V. KEBUGARAN JASMANI</b> .....	130
A. Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani.....	130
B. Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot.....	131
C. Konsep Kelenturan Persendian.....	132
D. Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung .....	133
E. Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan .....	133
<b>Penilaian Hasil Belajar Kebugaran Jasmani</b> .....	142
<b>BAB VI SENAM LANTAI</b> .....	150
A. Prinsip Dasar Senam Lantai .....	151
B. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Meroda dan Guling Lenting.....	152
<b>Penilaian Hasil Belajar Kebugaran Senam Lantai</b> .....	158
<b>BAB VII. AKTIVITAS GERAK BERIRAMA</b> .....	162
A. Prinsip Dasar Langkah Kaki .....	163
B. Prinsip Dasar Ayunan Lengan.....	164
C. Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama.....	166
<b>Penilaian Hasil Belajar Aktivitas Berirama</b> .....	171

<b>BAB VIII. AKTIVITAS AIR</b> .....	176
A. Prinsip Dasar Gerakan Kaki Renang Gaya Dada.....	177
B. Prinsip Dasar Gerakan Lengan Renang Gaya Dada.....	179
C. Prinsip Dasar Gerakan Pernafasan Renang Gaya Dada.....	180
D. Prinsip Dasar Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada.....	180
<b>Penilaian Hasil Belajar Renang Gaya Dada</b> .....	182
<b>BAB IX.NAPZA</b> .....	187
A. Narkotika.....	187
B. Psikotropika.....	188
C. Zat Adiktif .....	188
D. Penyalahgunaan NAPZA .....	189
E. Penyalahgunaan dan ketergantungan .....	191
<b>Penilaian Hasil Belajar NAPZA</b> .....	195
<b>BAB X. POLA HIDUP SEHAT</b> .....	199
A. Pengertian Pola Hidup Sehat .....	199
B. Langkah-langkah Pola Hidup Sehat .....	200
<b>Penilaian Hasil Belajar Pola Hidup Sehat</b> .....	208
Glosarium.....	213
Daftar Pustaka.....	218
Catatan.....	219

“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia,  
karena dengan itu Anda dapat mengubah dunia”  
– Nelson Mandela

Kami ucapkan :  
Selamat belajar & mengajar  
Jangan menyerah, suksesmu adalah sukses kita semua



# Permainan Bola Besar

## Bab I

### Kata Kunci

Permainan bola besar sepakbola, bolavoli, variasi dan kombinasi prinsip gerak dasar, bermain sederhana, dan perlengkapan bermain

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan bermain bola besar (sepakbola, bola voli, bolabasket) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### Peta Konsep

#### Permainan Bola Besar

##### Melalui Permainan Sepakbola

- Pemahaman variasi dan kombinasi prinsip gerak dasar
- Pembelajaran prinsip gerak dasar bermain sepakbola
- Bermain sederhana

##### Melalui Bolavoli

- Pemahaman variasi dan kombinasi prinsip gerak dasar
- Pembelajaran prinsip gerak dasar bermain bolavoli
- Bermain sederhana

##### Melalui Permainan Bolabasket

- Pemahaman variasi dan kombinasi prinsip gerak dasar
- Pembelajaran prinsip gerak dasar bermain bolabasket
- Bermain sederhana

## Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola

Olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

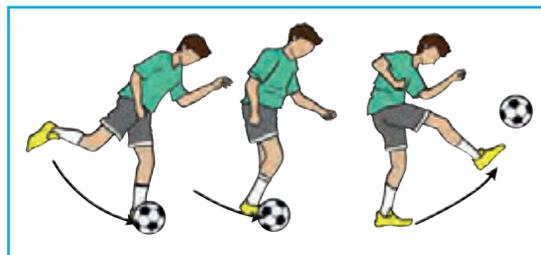
Sepakbola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepakbola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepakbola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara.

Kini sepakbola sudah modern untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan ke dalam (*throw – in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

### A. Prinsip Dasar Mengumpan dan Menendang Bola

1. Prinsip dasar mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam (mengumpan dan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam), sebagai berikut .

(1) *Posisi awal* : berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.



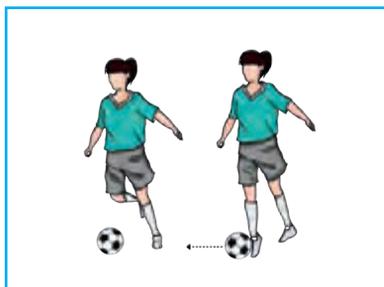
Gambar 1.1 Mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam

(2) **Gerakan** : tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

(3) **Akhir gerakan** : pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakan di depan, pandangan ke depan. (lihat Gambar: 1.1)

2. Prinsip dasar mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian luar (mengumpan dan menendang bola menggunakan kaki bagian luar), sebagai berikut .

(1) **Posisi awal**, berdiri menghadap arah gerakan bola, letakkan kaki tumpu di samping bola, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci, pandangan terpusat pada bola,



Gambar 1.2 Prinsip dasar mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian luar.

(2) **Gerakan**, tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola,

(3) **Akhir gerakan**, kaki yang digunakan menendang agak menyilang depan badan, pindahkan berat badan ke depan, pandangan ke arah gerakan bola. (lihat Gambar: 1.2)

## B. Prinsip Dasar Menggiring Bola

1. Prinsip dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam, sebagai berikut .

(1) **Posisi awal**, berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.

(2) **Gerakan**, dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak, bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah.

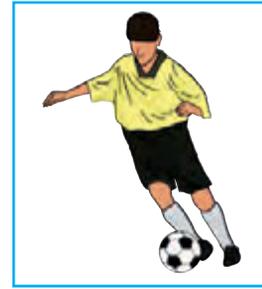
(3) **Akhir gerakan**, (1) bola bergulir di atas tanah, di depan badan, (2) tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, (3) pandangan ke depan arah bola. (lihat Gambar: 1.3)



Gambar 1.3 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

2. Prinsip dasar menggiring bola dengan kaki bagian luar, sebagai berikut :

- (1) **Posisi awal**, posisi berdiri menghadap arah, pandangan ke depan, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci,
- (2) **Gerakan**, dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola,
- (3) **Akhir gerakan**, bola bergulir di atas tanah, di depan badan, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, pandangan ke depan ke arah bola (lihat Gambar: 1.4).

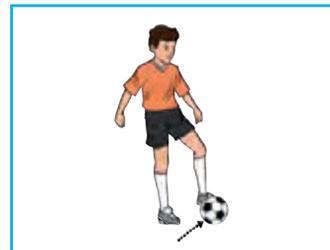


Gambar 1.4 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

### C. Prinsip Dasar Menahan Bola

1. Prinsip dasar menahan bola dengan kaki bagian dalam, sebagai berikut :

- (1) **Posisi awal**, diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah gerakan bola, putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.
- (2) **Gerakan**, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola mengenai kaki bagian dalam, tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola.
- (3) **Akhir gerakan**, gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan (lihat Gambar: 1.5).



Gambar 1.5 Menahan bola dengan kaki bagian dalam

2. Prinsip dasar menahan bola dengan kaki bagian luar :

- (1) **Posisi awal**, diawali dengan posisi berdiri menghadap arah gerak dasar bola, letakkan kaki tumpu di samping bola, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.
- (2) **Gerakan**, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah



Gambar 1.6 Menahan bola dengan kaki bagian luar

datangnya bola, saat bola menyentuh kaki bagian luar, tarik kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke belakang, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

- (3) **Akhir gerakan**, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan, pandangan ke depan, bola tertahan di depan badan (lihat Gambar: 1.6) .

3. Prinsip dasar menahan bola menggunakan telapak kaki :

- (1) **Posisi awal**, berdiri menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah datangnya bola, posisi kedua lengan di samping badan, posisi badan agak condong ke depan.
- (2) **Gerakan**, saat bola datang sambut dengan telapak kaki menghadap ke arah datang bola, pergelangan kaki dikunci, posisi tumit ada di bawah.
- (3) **Akhir gerakan**, posisi kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak tertekuk, gerak bola tertahan oleh telapak kaki, tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya (lihat Gambar: 1.7).



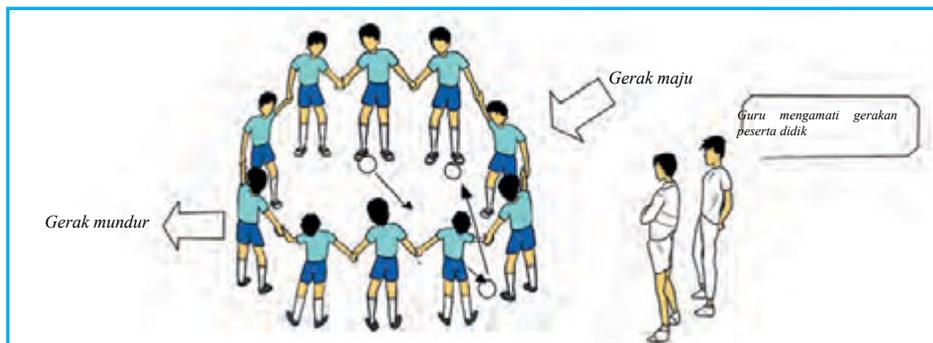
Gambar 1.7 Menahan bola menggunakan telapak kaki

#### D. Variasi Prinsip Dasar

Variasi dalam permainan sepakbola adalah melakukan satu bentuk gerakan teknik dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengumpan/menendang bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran variasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, berikut bentuk pembelajaran:

1. Aktivitas menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, (dengan kaki kanan atau kiri), berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.8 Berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.8,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.
2. Aktivitas menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, (dengan kaki kanan dan kiri) bola dipantul. Tahapan pembelajarannya adalah :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.9,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.



Gambar 1.9 Bola dipantul.

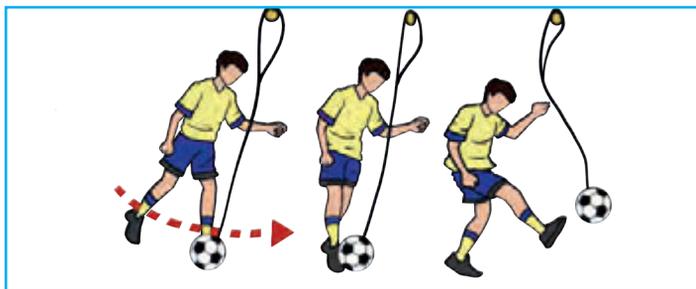
3. Aktivitas menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, dengan kaki kanan dan kiri bola dilambungkan. Tahapan pembelajarannya adalah :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.10,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan
- fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.



Gambar 1.10 Menendang atau mengumpan bola

4. Aktivitas menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, dengan bola tergantung, dengan kaki kanan dan kiri, ketinggian bola dari tanah  $\pm$  10-15 cm. Tahapan pembelajarannya adalah :

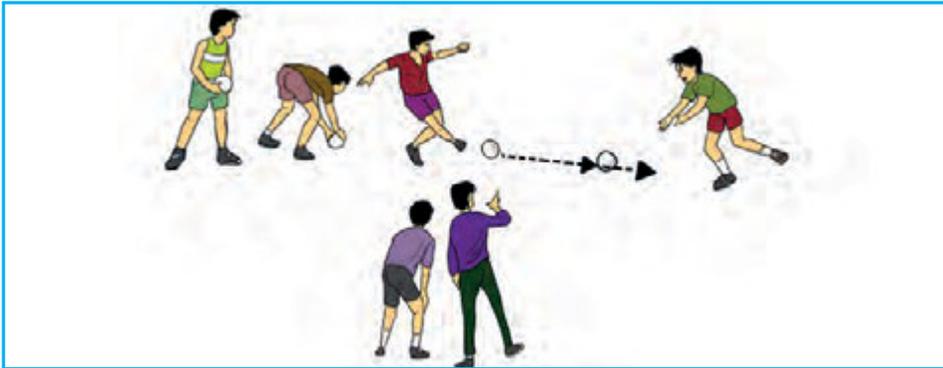


Gambar 1.11 Menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian, dalam luar, punggung kaki, dengan bola tergantung

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.11,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah :

1. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif
  2. Agar bola tidak menggulir jauh
  3. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola
  4. Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah
5. Aktivitas menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, berpasangan dan berhadapan berjarak  $\pm$  2-3 m (dengan kaki kanan dan kiri). Tahapan pembelajarannya adalah :



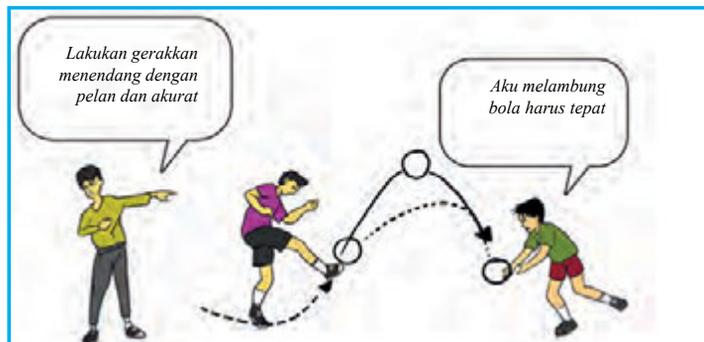
Gambar 1.12 Menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak  $\pm$  2-3 m

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 1.12,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan
  - f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.
6. Aktivitas menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, berpasangan serta berhadapan berjarak  $\pm$  2-3 m (menggunakan kaki kanan dan kiri). Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.13 Menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.13.
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.
7. Aktivitas menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, berpasangan dan berhadapan berjarak  $\pm$  2-3 m (kaki kanan dan kiri). Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.14 Menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak  $\pm$  2-3 m

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.14,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.
8. Aktivitas menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, (kaki kanan dan kiri) berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan. Tahapan pembelajarannya adalah :

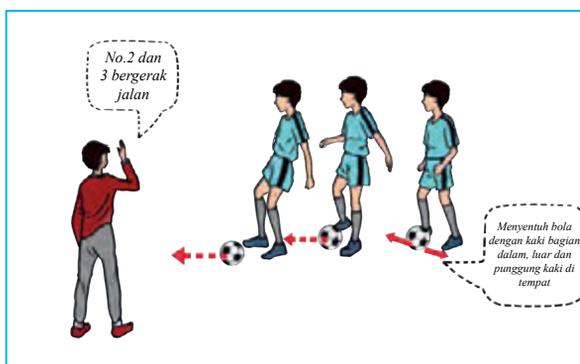


Gambar 1.15 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.15,
- b) lakukan seperti contoh peragaan
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

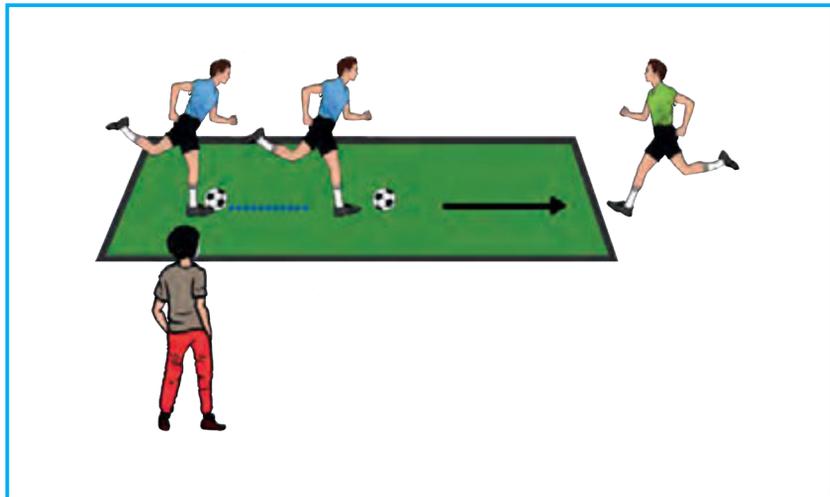
9. Aktivitas menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar, (kaki kanan dan kiri) perorangan atau berkelompok, tahap pertama menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju jalan. Tahapan pembelajarannya adalah :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.16,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.



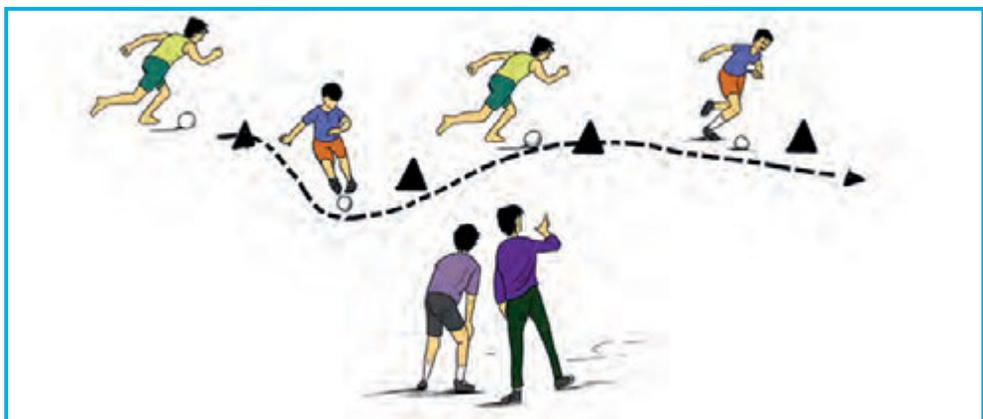
Gambar 1.16 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar

10. Aktivitas menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung pada garis lurus (menggunakan kaki kanan dan kiri): **(a) persiapan**, peserta didik berdiri pada garis start berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak  $\pm 3 - 6$  m, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik per kelompok, satu kelompok menggunakan 1 buah bola. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.17 Mengiring bola menggunakan kaki bagian; luar, dalam, dan punggung pada garis lurus.

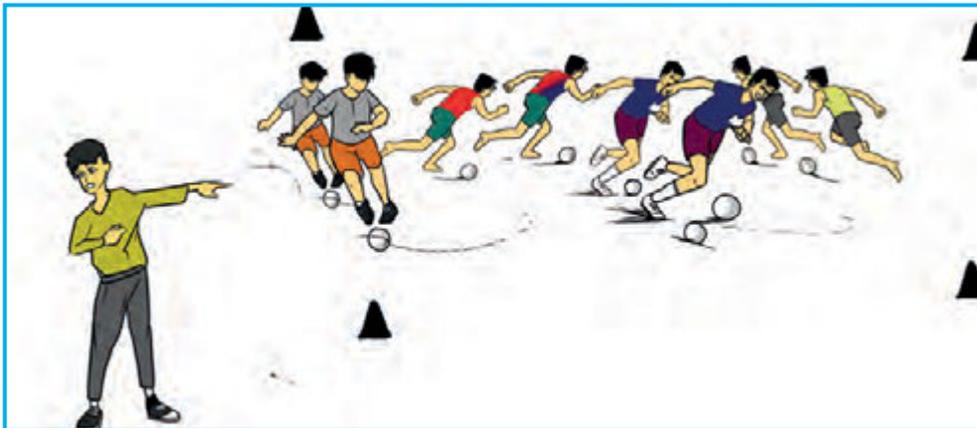
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.17,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.
11. Aktivitas menggiring bola *zig-zag* dengan kaki bagian luar atau dalam, menggunakan kaki kanan dan kiri. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.18 menggiring bola zig-zag menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.18,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola

12. Aktivitas menggiring bola dengan kaki bagian luar atau dalam, menggunakan kaki kanan dan kiri. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.19 Menggiring bola menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.19,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

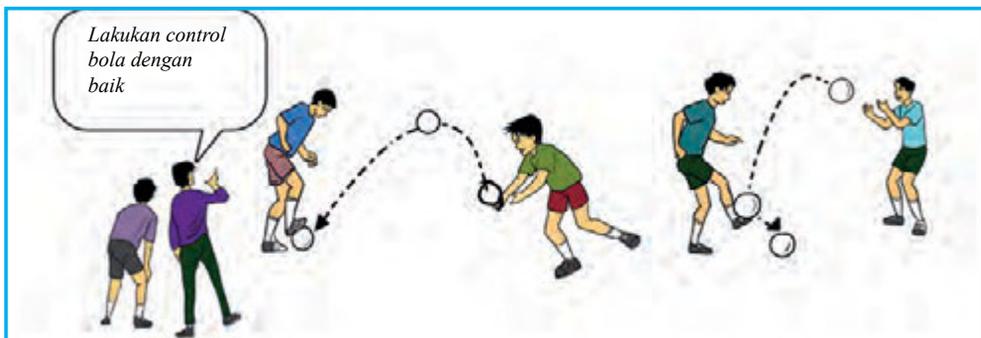
13. Aktivitas menahan menggunakan kaki bagian luar atau dalam, menggunakan kaki kanan dan kiri, bola digulirkan teman. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.20 Menahan menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.20,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

14. Aktivitas menahan menggunakan kaki bagian luar atau dalam, menggunakan kaki kanan dan kiri, bola dilambung teman. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.21 Menahan menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.21,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

15. Aktivitas menahan menggunakan kaki bagian luar atau dalam, (menggunakan kaki kanan dan kiri) bola dilambungkan teman arah datar. Tahapan pembelajarannya adalah :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.22,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,



- d) b a n d i n g k a n *Gambar 1.22 Menahan menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.* gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Pada pembelajaran ini peserta didik membuat catatan, sebagai berikut:

1. Berapa kali melakukan kegagalan menahan bola yang dilambung datar oleh teman, dan mengapa demikian ?
2. Berapa kali melakukan kesalahan melambung bola datar ke arah teman tidak sampai atau tidak tepat, dan mengapa demikian ?
3. Berapa kali melakukan menahan bola dari arah datar bola bergulir jauh dari kaki, dan mengapa demikian ?
4. Buatlah skor untuk setiap teman, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3)

### E. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar, Mengumpan, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola

Kombinasi dalam permainan sepakbola adalah gabungan beberapa bentuk gerakan teknik dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengumpan/menendang, menahan, menggiring, menyundul, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama. Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang diberikan guru atau teman dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. Aktivitas mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam. Tahapan pembelajarannya adalah :

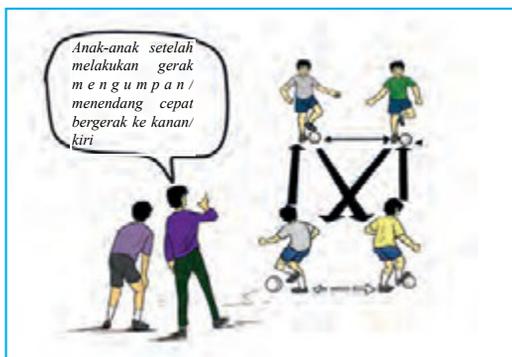
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.23,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerakan kaki.



Gambar 1.23 Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.

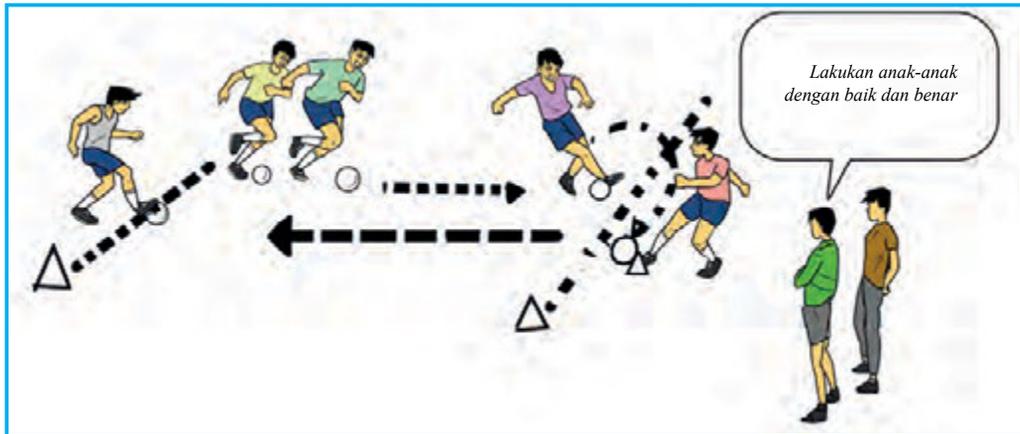
2. Aktivitas mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam. Tahapan pembelajarannya adalah :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.24,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerakan kaki.



Gambar 1.24 Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam.

3. Aktivitas menggiring, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.25 Menggiring, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.25,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan pada gerakan kaki.
4. Aktivitas menggiring *zig-zag*, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam. Tahapan pembelajarannya adalah :



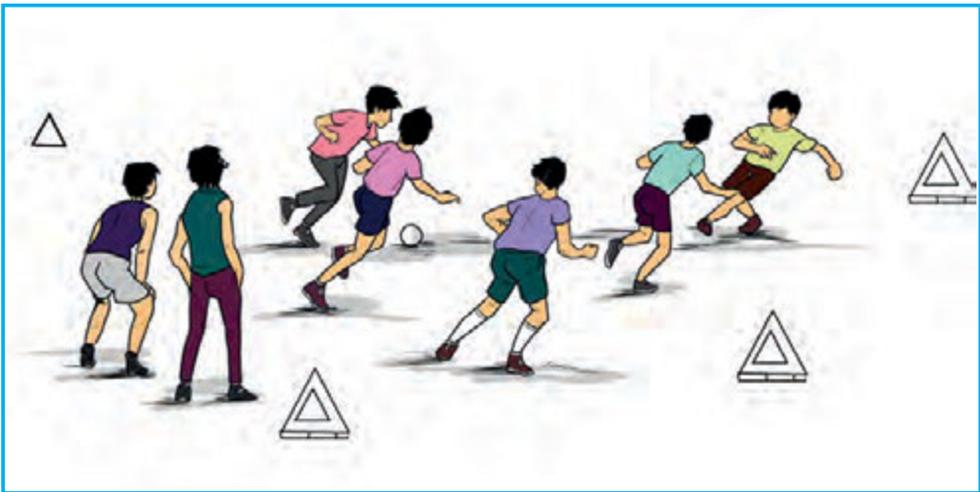
Gambar 1.26 Menggiring *zig-zag*, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian; luar atau dalam.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.26,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) okuskan pada gerakan kaki.

## F. Aktivitas Bermain Sepakbola Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah menerapkan teknik dasar yang telah dikuasai dalam permainan untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Aktivitas permainan merebut bola. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.27 Permainan merebut bola.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.27,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerakan kaki.

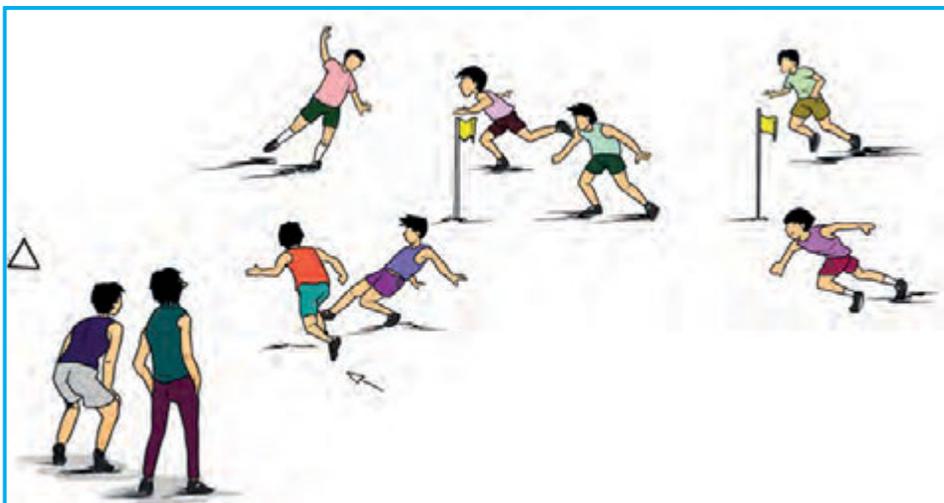
2. Aktivitas permainan “dua kali keluar”. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.28 Permainan “dua kali keluar”.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.28,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada gerakan kaki.

3. Aktivitas permainan dua lawan empat. Tahapan pembelajarannya adalah :



Gambar 1.29 Permainan dua lawan empat.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.29,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerakan kaki.

## *Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli*

Permainan **bolavoli** ditemukan oleh *William B Morgan* pada tahun 1895 di *Holyoke* (Amerika bagian timur). *William B Morgan* adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christain Association (MCA)*. Permainan *bolavoli* di Amerika sangat cepat perkembangannya, sehingga tahun 1933 *YMCA* mengadakan kejuaraan bolavoli nasional.

Kemudian permainan bolavoli ini menyebar ke seluruh dunia. Untuk pertama kalinya dipertandingkan di *Polandia* pada tahun 1974 dengan peserta yang cukup banyak. Maka pada tahun 1984 didirikan Federasi **Bolavoli** Internasional atau *International Volley Ball Federation (IVBF)* yang waktu itu beranggotakan 15 negara. Permainan bolavoli ini sangat cepat perkembangannya, antara lain disebabkan oleh :

- a. permainan bolavoli tidak memerlukan lapangan yang luas.
- b. mudah dimainkan.
- c. alat-alat yang digunakan sangat sederhana.
- d. permainan ini sangat menyenangkan.
- e. kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil.
- f. dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup, dan
- g. dapat dimainkan banyak orang.

Kini permainan bolavoli sudah memiliki teknik permainan yang lebih baik yakni suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam melakukan gerakan (khususnya permainan bolavoli). Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/*fisiologis mekanik* dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian kompetensi maksimal untuk menganalisa teknik gerakan, umumnya para guru akan dapat mengoreksi dan memperbaiki (Suharno, HP, 1983: 3). Adapun kegunaan teknik dalam permainan bolavoli sebagai berikut : (a) Efisien dan Efektif untuk mencapai kompetensi maksimal, (b) Untuk mencegah dan mengurangi terjadinya cidera, (c) Untuk mempermudah pengembangan gerakan peserta didik, (d) Peserta didik akan lebih yakin dengan kemampuan gerakan.

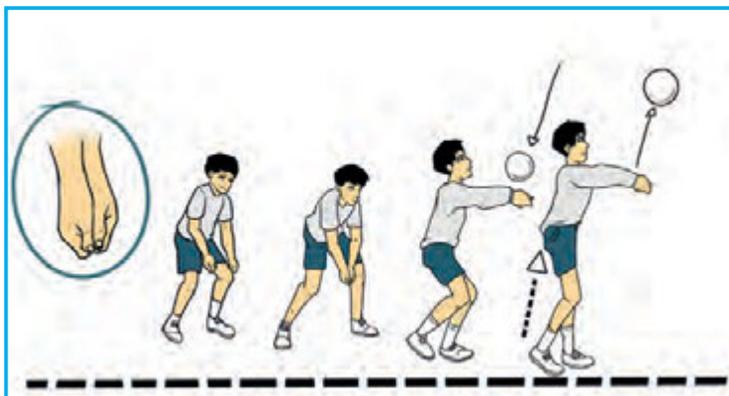
## A. Prinsip Dasar Passing Permainan Bolavoli

1. Prinsip dasar *passing* atas bolavoli/mengumpan atas bolavoli (lihat Gambar: 1.30).



Gambar 1.30 Arah bola dari hasil *passing* atas membentuk parabola (melengkung)

- (1) **Persiapan** : berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).
  - (2) **Gerakan** : dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
  - (3) **Akhir gerakan** : tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.
2. Prinsip dasar *passing* bawah/mengumpan bawah bolavoli (lihat Gambar: 1.31).

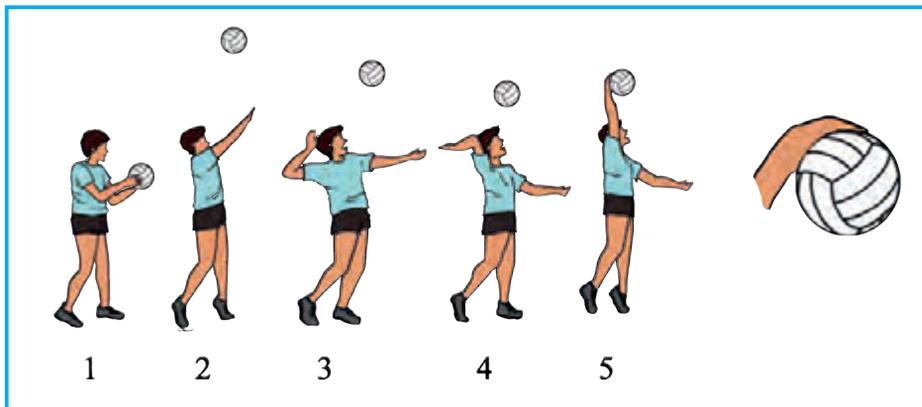


Gambar 1.31 *passing* bawah/mengumpan bawah bolavoli.

- (1) **Persiapan:** berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan Pandangan ke arah datangnya bola.
- (2) **Gerakan :** dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan.
- (3) **Akhir gerakan:** tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.

## B. Prinsip Dasar Servis Atas Permainan Bolavoli

Prinsip dasar servis atas (tenis servis)/ memukul bolavoli (lihat Gambar: 1.32).



Gambar 1.32 servis atas (tenis servis)/ memukul bolavoli.

- (1) **Persiapan :** berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan, pegang bola di depan badan.
- (2) **Gerakan :** lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri, lentingkan badan ke belakang. Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
- (3) **Akhir gerakan:** Ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak memukul.

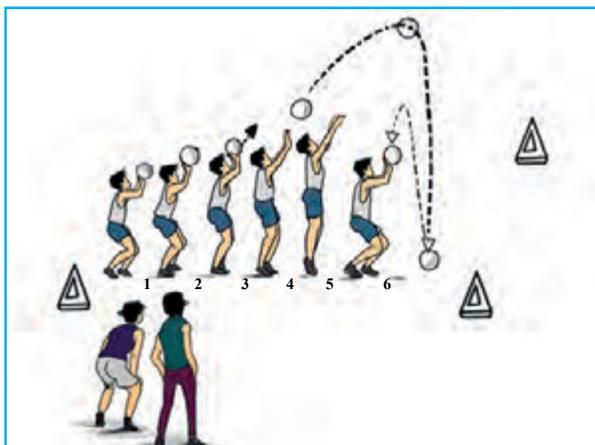
### C. Variasi Prinsip Dasar

Variasi dalam permainan bolavoli adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan teknik dasar *passing* atas bolavoli di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang mereka berikan dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya.

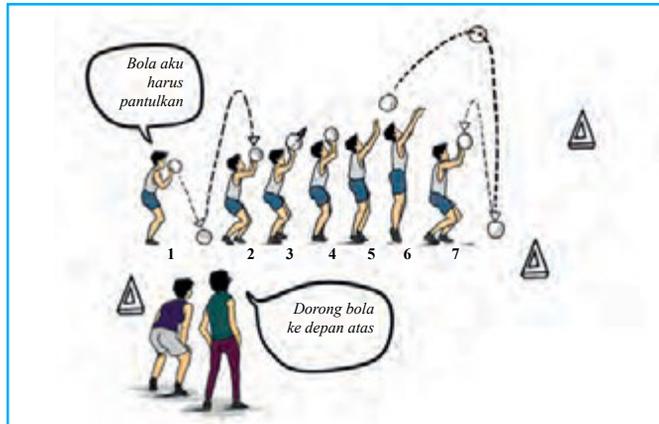
Akhir dari pembelajaran variasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung-jawab, dan kerja sama. Berikut variasi dalam pembelajarannya.

1. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi,



Gambar 1.33 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi.

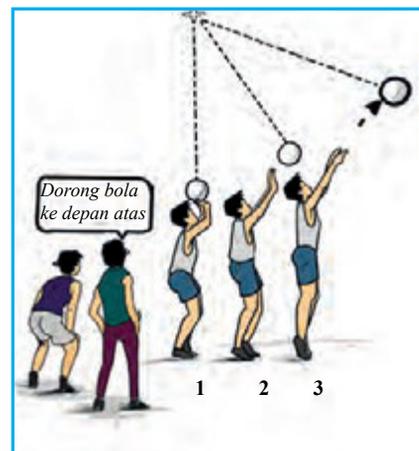
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.33,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.
2. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola dipantul ke lantai terlebih dahulu,



Gambar 1.34 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola dipantulkan ke lantai terlebih dahulu.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.34,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.
3. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola tergantung,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.35,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

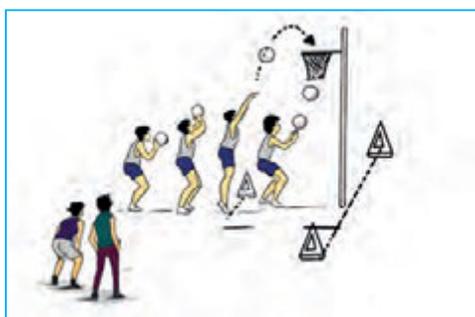


Gambar 1.35 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola tergantung.

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah :

1. agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif,
  2. agar bola tidak menggulir jauh,
  3. agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola,
  4. agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah.
4. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.36,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

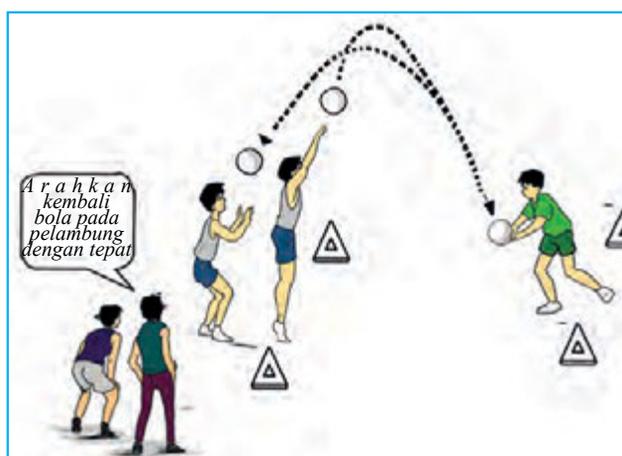


Gambar 1.36 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket.

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

5. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan,

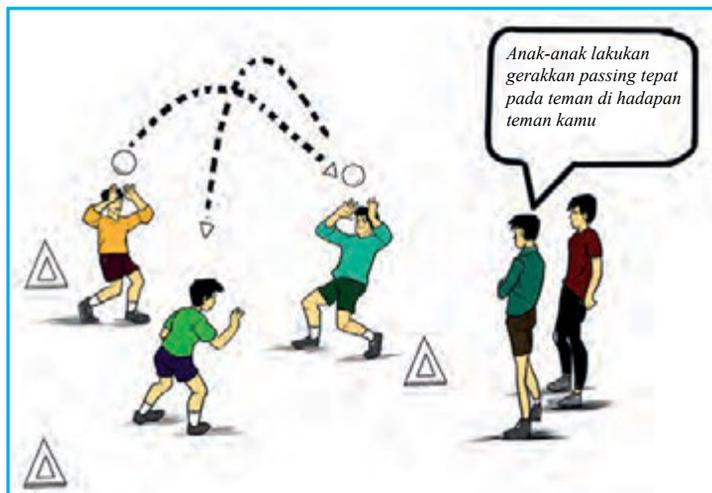
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.37,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,



Gambar 1.37 Mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan.

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

6. Aktivitas *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung,



Gambar 1.38 Passing atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.38,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.
7. Aktivitas menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dilambungkan sendiri,



Gambar 1.39 Menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dilambungkan sendiri.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.39,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

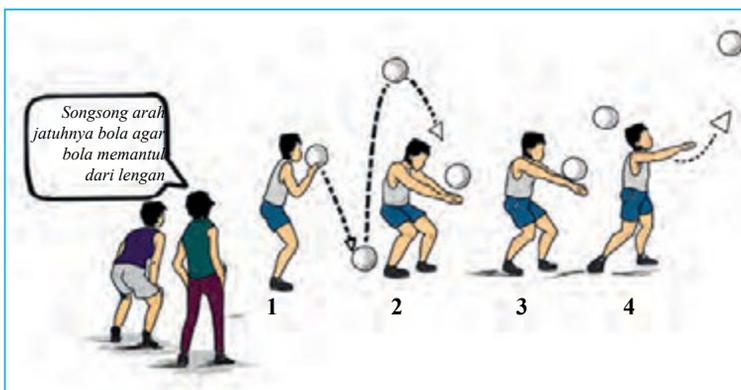
8. Aktivitas menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dipantul sendiri,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.40,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.



Gambar 1.40 Menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dipantul sendiri.

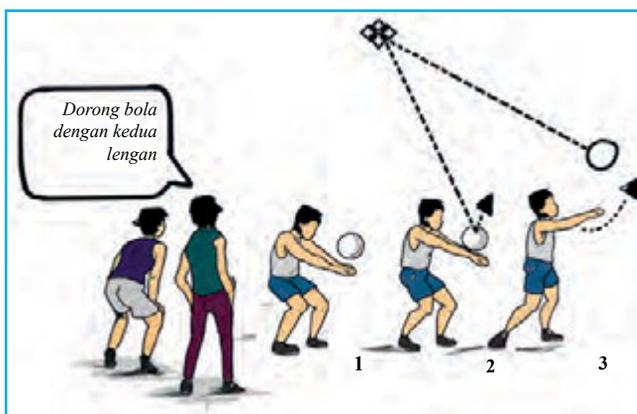
9. Aktivitas mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dipantul sendiri,



Gambar 1.41 Mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dipantul sendiri.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.41,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

10. Aktivitas mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola tergantung,



Gambar 1.42 Mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola tergantung.

Tahapan pembelajarannya adalah :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.42,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

11. Aktivitas mendorong bola/passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan,



Gambar 1.43 Mendorong bola/passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.43,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

12. Aktivitas *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua lengan langsung,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.44,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.



Gambar 1.44 *Passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua lengan langsung.

13. Aktivitas memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.45,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,



Gambar 1.45 memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan.

- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokus pada pukulan telapak tangan.

14. Aktivitas memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan, bola tergantung,

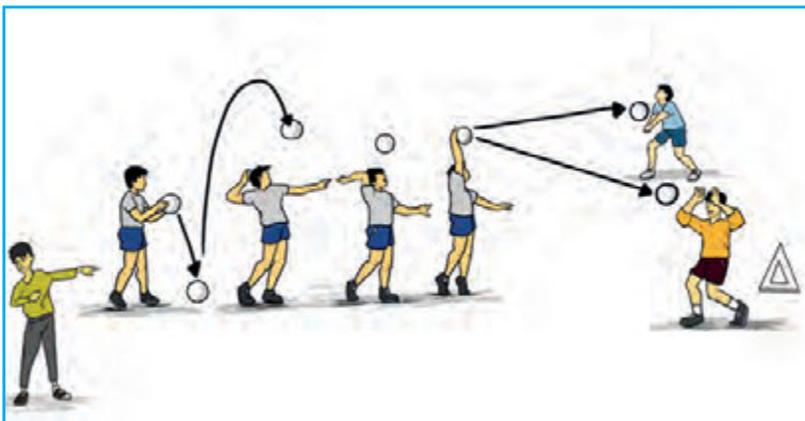
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.46,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan tangan pada bola.



Gambar 1.46 Memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan, bola tergantung.

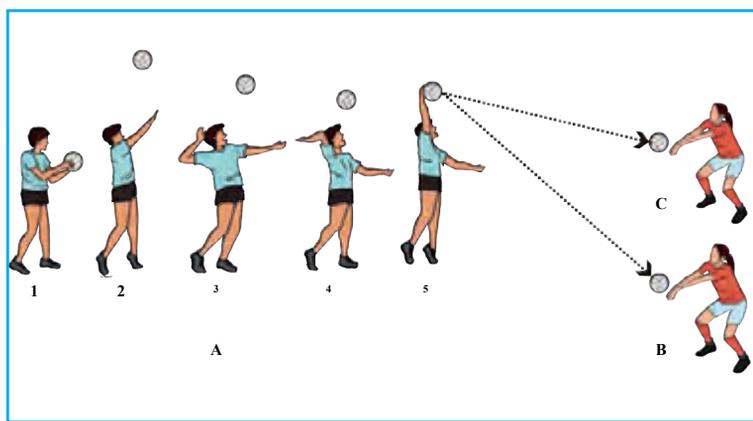
15. Aktivitas memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan, bola dipantulkan sendiri,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.47,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan tangan pada bola.



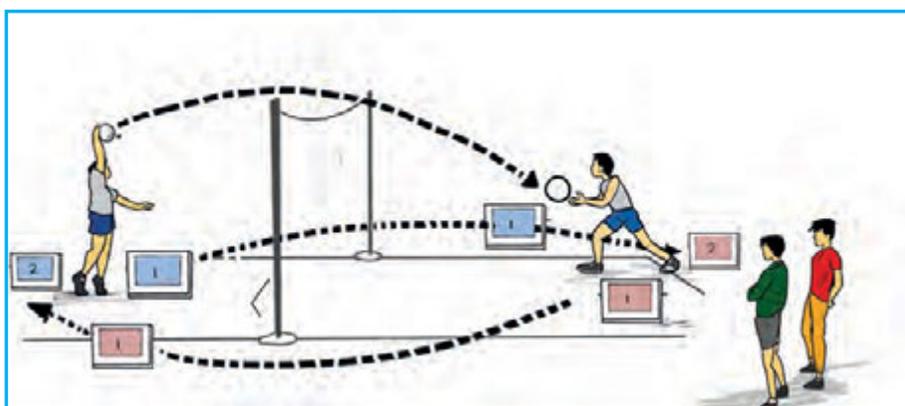
Gambar 1.47 Memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan, bola dipantulkan sendiri.

16. Aktivitas memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan, bola dilambung sendiri,
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.48,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan tangan pada bola.



Gambar 1.48 Memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan, bola dilambung sendiri.

17. Aktivitas melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali,



Gambar 1.49 Melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.49,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,

- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan tangan memukul bola.

#### D. Kombinasi Prinsip Dasar Passing Atas, Passing Bawah, serta Servis Atas Bolavoli

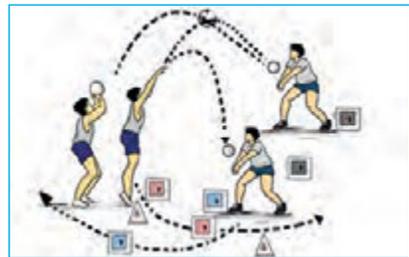
Kombinasi dalam permainan bolavoli adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan teknik dasar *passing* atas, *passing* bawah, dan servis atas di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya dengan pembelajaran sebagai berikut :

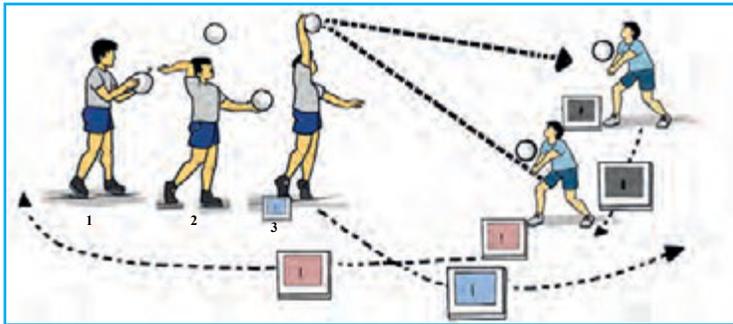
##### 1. Aktivitas kombinasi *passing* atas dan bawah,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.50,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.



Gambar 1.50 Kombinasi *passing* atas dan bawah.

2. Aktivitas kombinasi servis atas dan *passing* bawah,



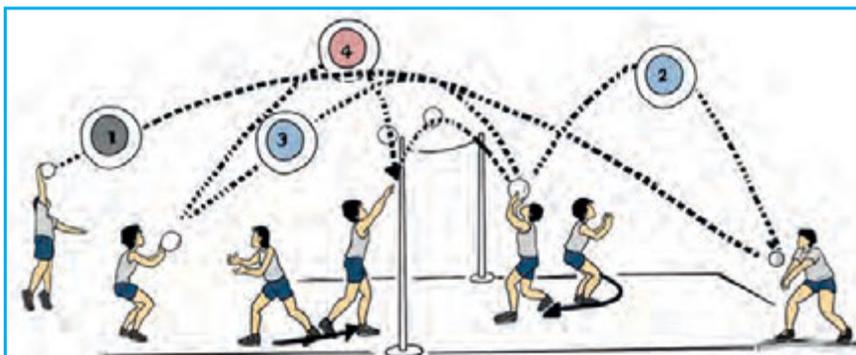
Gambar 1.51 kombinasi servis atas dan *passing* bawah.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 1.51,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

### E. Aktivitas Bermain Bolavoli Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah menerapkan prinsip dasar yang telah dikuasai dalam permainan untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama dengan pembelajaran sebagai berikut:

1. Aktivitas permainan dua lawan dua,



Gambar 1.52 Permainan dua lawan dua.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.52,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dengan pemberian skor sebagai berikut :

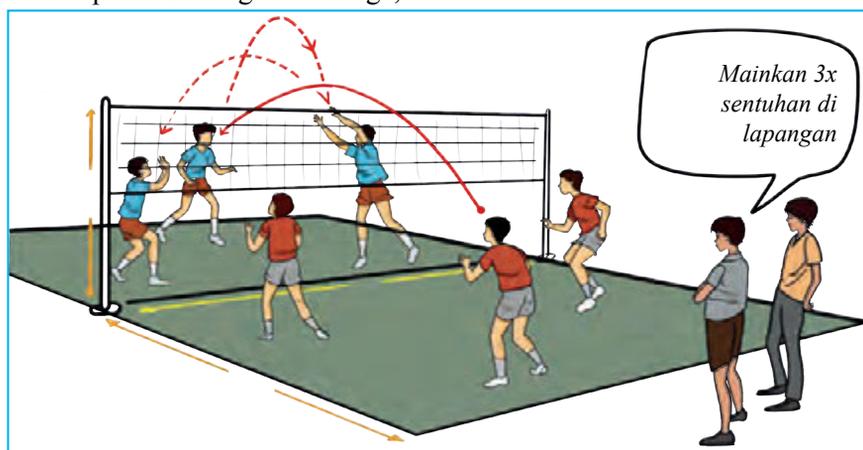
- Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
- Untuk bola mati tidak dapat menerima bola= 0 dan pihak lawan = 1
- Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut :

Contoh :

No.	Indikator yang dinilai	Kel.A	Kel. B	Keterangan
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Pemenang dalam permainan ini adalah kelompok A
2	Bola Mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
	Jumlah Skor	2	1	

## 2. Aktivitas permainan tiga lawan tiga,



Gambar 1.53 Permainan tiga lawan tiga.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.53,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

Permainan diawali dengan servis atas oleh pemain lain dari arah kelompok B, dan pemain kelompok A menerima bola dengan teknik passing atas atau bawah, bola dimainkan di lapangan sendiri 3 x dengan mengoper/passing pada teman, dan yang terakhir menerima bola diseberangkan ke lapangan lawan (kelompok B) melewati atas net/jaring, lakukan seterusnya seperti awal gerakan, dalam bermain gunakan teknik dasar yang telah dipelajari.

Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dengan pemberian skor sebagai berikut :

- Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
- Untuk bola mati tidak dapat menerima bola dari lawan = 0 dan pihak lawan = 1
- Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1
- Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri = 0 dan pihak lawan = 1

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut .

Contoh :

No.	Indikator yang dinilai	Kel.A	Kel. B	Keterangan
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Pemenang dalam permaian ini adalah kelompok A
2	Bola Mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
4	Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri	1	0	
	Jumlah Skor	<b>3</b>	<b>1</b>	

## *Permainan Bola Besar dengan Bolabasket*

Bolabasket adalah olahraga bola beregu, yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan ini dianggap sebagai olahraga unik karena ditemukan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga.

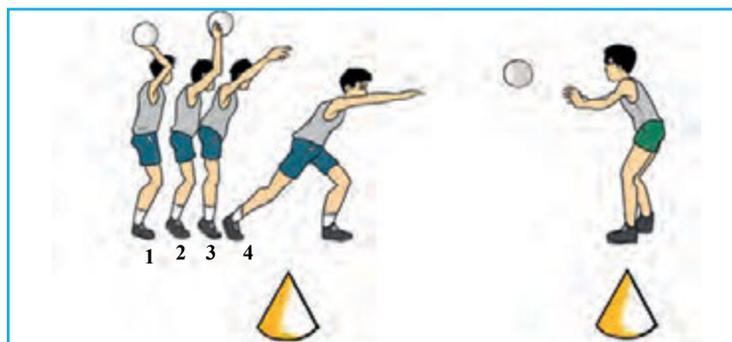
Pada tahun 1891, *Dr. James Naismith*, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menemukan permainan yang sekarang dikenal sebagai bolabasket pada 15 Desember tahun 1891

Pertandingan resmi bolabasket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja *Dr. James Naismith*. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat. Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada *dribble*, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

Kini permainan bolabasket sudah sangat berkembang dan digemari. Salah satu perkembangannya adalah ditemukannya gerakan *slam dunk* atau menembok, yaitu gerakan untuk memasukkan bolabasket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa.

## A. Prinsip Dasar Permainan Bolabasket

1. Prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala (lihat Gambar: 1.54).



Gambar 1.54 Melempar bolabasket melalui atas kepala.

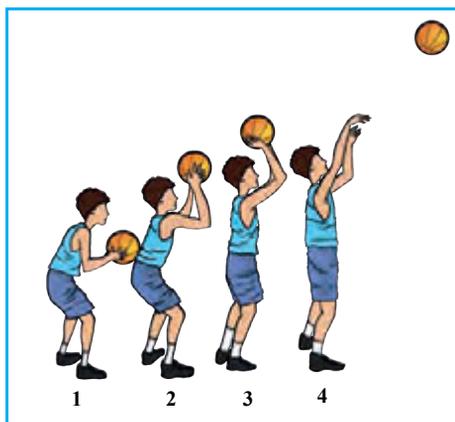
(a) **Persiapan:** berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan, pegang bola di atas kepala,

(b) **Gerakan:** ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan, lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar,

(c) **Akhir gerakan:** berat badan dibawa ke depan, kedua lengan lurus ke depan rileks, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Prinsip dasar menembak dengan satu tangan (lihat Gambar: 1.55) adalah sebagai berikut :

(a) **Persiapan :** berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah, bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari, satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola, pandangan ke arah sasaran tembakan,



Gambar 1.55 menembak dengan satu tangan.

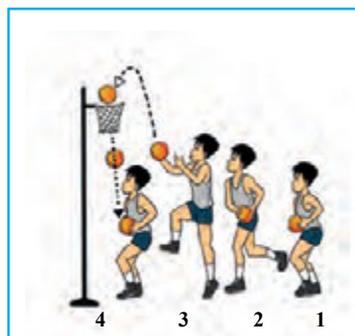
(b) **Gerakan:** dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus, bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik, lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus, gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari, bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola,

(c) **Akhir gerakan :** kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

3. Prinsip dasar *lay-up shoot* (lihat Gambar: 1.56) adalah sebagai berikut :

(a) **Persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan posisi kaki melangkah/dibuka selebar bahu, bola dipegang di depan badan, pandangan ke arah gerakan.

(b) **Gerakan:** langkah pertama harus lebar dan badan condong ke depan untuk memperoleh jarak maju sejauh mungkin dan memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek dengan



Gambar 1.56 lay-up shoot.

maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya supaya memperoleh lompatan setinggi-tingginya, lompatan terakhir harus setinggi-tingginya dengan maksud mendekatkan diri dengan keranjang basket dan menghilangkan kecepatan ke depan. Setelah langkah kaki terakhir, kaki ditolakan sekuat-kuatnya agar dapat mencapai titik tinggi sedekat mungkin dengan keranjang basket. Pada saat berhenti pada titik tertinggi, luruskan tangan yang memegang bola ke atas, dan pada saat berhenti lepaskan tangan kiri yang membantu memegang bola, serta lecutkan pergelangan tangan yang memegang bola (tangan -kanan) hingga jalannya bola tidak kencang.

(c) **Akhir gerakan:** mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki, kedua lutut saat mendarat gerakan mengeper, kedua tangan di samping badan.

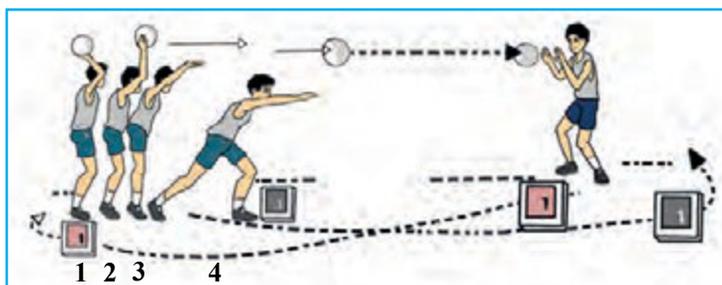
## B. Variasi Prinsip Dasar Gerak

Variasi dalam permainan bolabasket adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan teknik dasar mengumpan / menembak (*shooting*) bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya

Akhir dari pembelajaran variasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut variasi dalam pembelajarannya:

1. Aktivitas melempar bola melalui atas kepala,

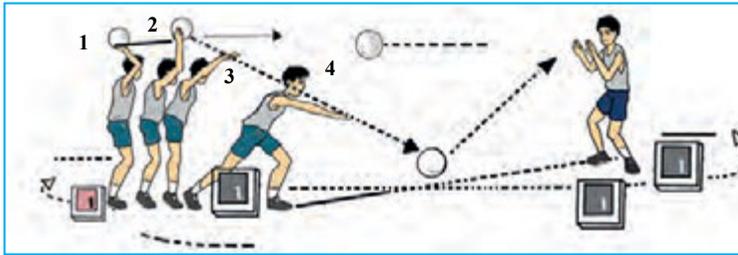


Gambar 1.57 Melempar bola melalui atas kepala.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.57,
- lakukan seperti contoh peragaan,

- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan tangan mengujan.

2. Aktivitas melempar bola pantul melalui atas kepala,

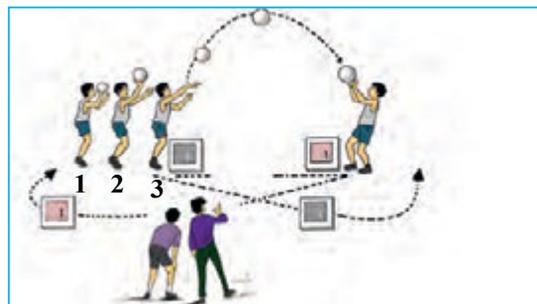


Gambar 1.58 melempar bola pantul melalui atas kepala.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.58,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan tangan mengayun.

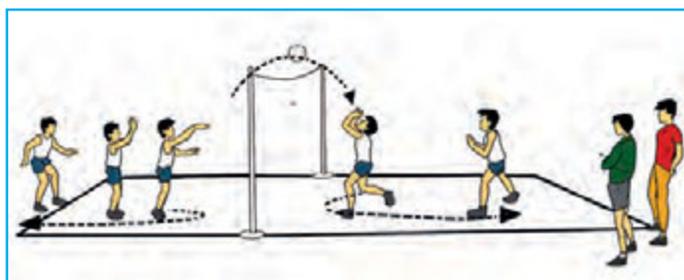
3. Aktivitas menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.59,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan tangan mendorong bola.



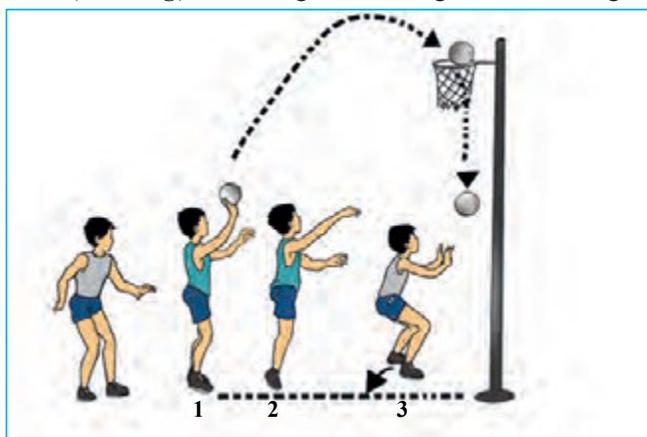
Gambar 1.59 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan.

4. Aktivitas menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan melewati atas tali,



Gambar 1.60 menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan melewati atas tali.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 1.60,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan perhatian pada gerakan tangan mendorong bola.
5. Aktivitas menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/lingkaran,



Gambar 1.61 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/lingkaran.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.61,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerakan tangan mendorong bola.

Untuk menentukan keberhasilan *shooting* dari 10 x melakukan *shooting*, kamu dapat memberikan skor untuk mengevaluasi teknik gerakan yang dilakukan sebagai berikut :

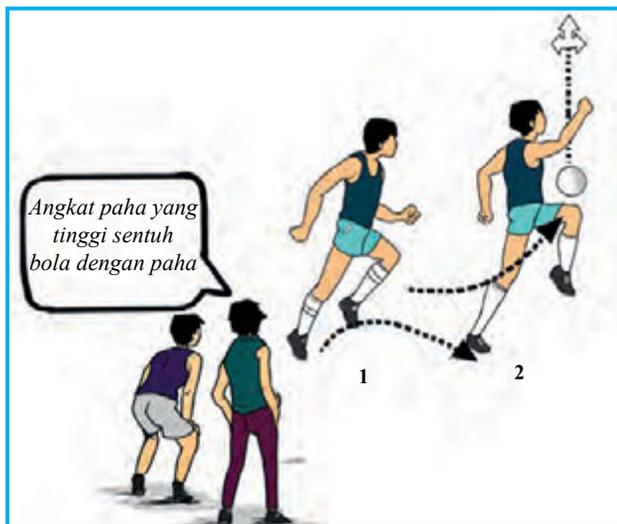
1. Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
2. Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
3. Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
4. Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Shooting* Bolabasket

No.	Nama Peserta Didik	Skor Perolehan	Keterangan
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

6. Aktivitas gerakan mengangkat/ menggantung salah satu kaki ("*hop*"),



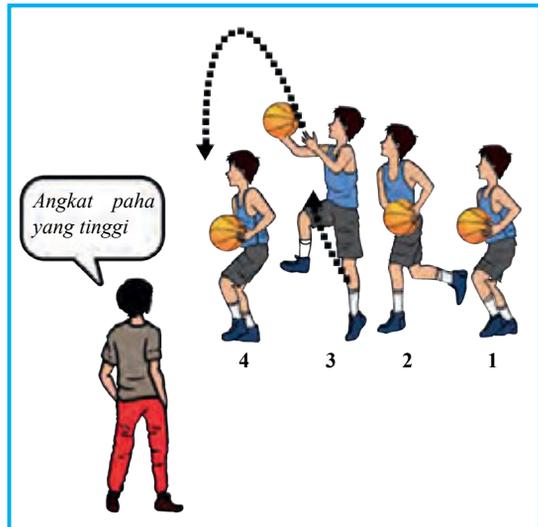
Gambar 1.62 Gerakan mengangkat/ menggantung salah satu kaki ("*hop*").

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.62),
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan mengangkat paha hingga dalam.

7. Aktivitas gerakan *lay-up shoot* tanpa ring basket,

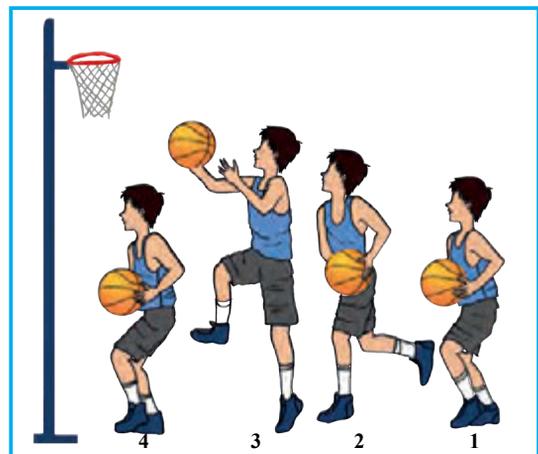
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.63,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan tangan mendorong bola.



Gambar 1.63 Gerakan *lay-up shoot* tanpa ring basket.

8. Aktivitas melakukan gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.64,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerakan tangan mendorong bola.



Gambar 1.64 Gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket

Untuk menentukan keberhasilan *lay-up shoot* dari 10 x melakukan, kamu dapat memberikan skor untuk mengevaluasi teknik gerakan yang dilakukan, sebagai berikut :

1. Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
2. Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
3. Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
4. Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Lay-up Shoot* Bolabasket

No.	Nama Peserta Didik	Skor Perolehan	Keterangan
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

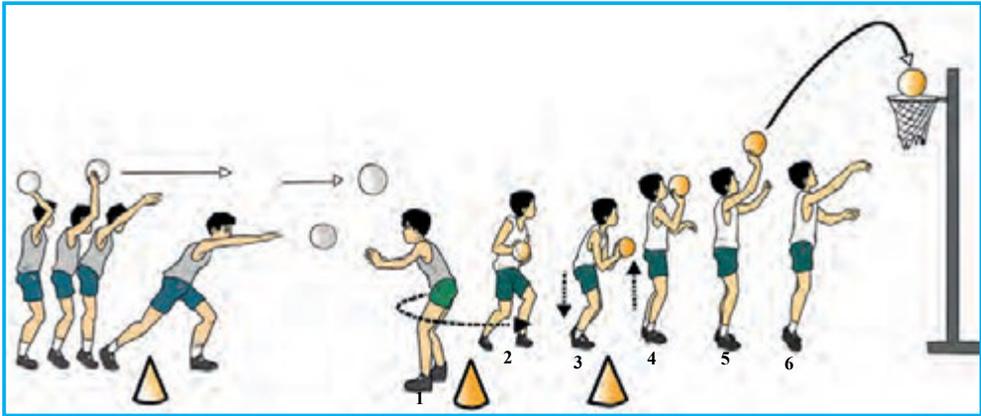
### C. Kombinasi Prinsip Dasar

Kombinasi dalam permainan bolabasket adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melempar melalui atas kepala, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama.

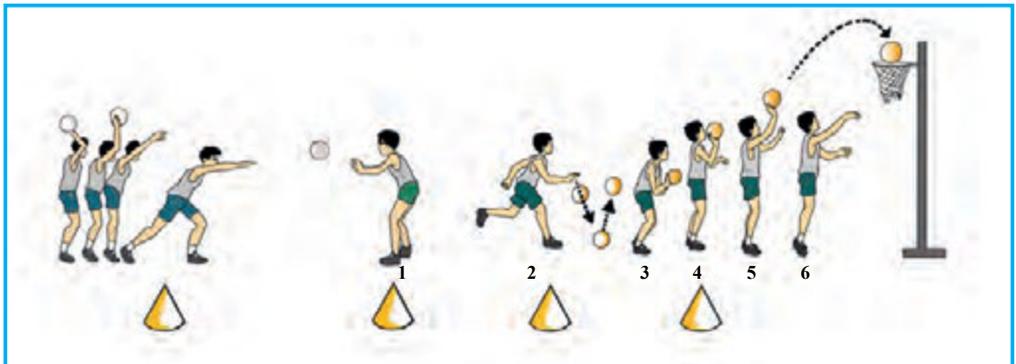
Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Aktivitas gerakan kombinasi lemparan melalui atas kepala dan menembak (*shooting*),



Gambar 1.65 Kombinasi lemparan melalui atas kepala dan menembak (*shooting*).

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.65,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerakan melempar, menangkap, dan *shoot*.
2. Aktivitas melakukan gerakan kombinasi lemparan melalui atas kepala, memantul-mantulkan bola dan menembak (*shooting*),

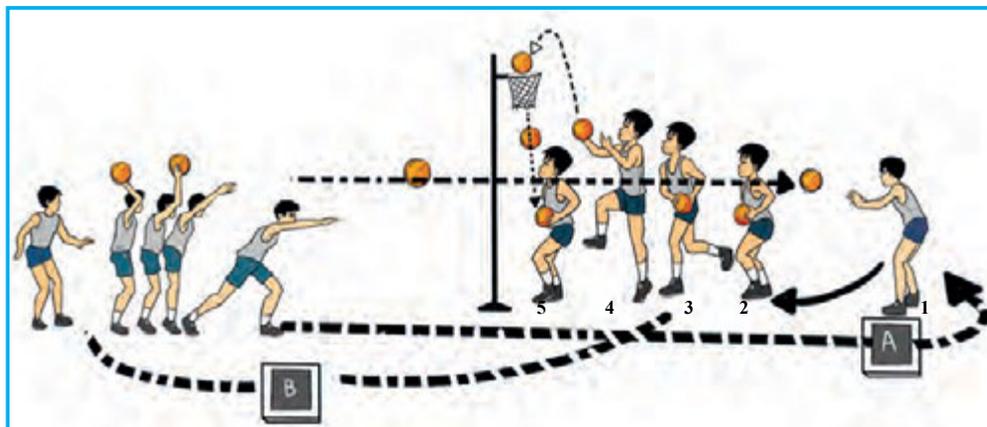


Gambar 1.66 Kombinasi lemparan melalui atas kepala, memantul-mantulkan bola dan menembak (*shooting*).

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.66,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,

f) fokuskan perhatian pada gerakan melempar, menangkap, dan *shoot*.

3. Aktivitas melakukan gerakan kombinasi lemparan melalui atas kepala, *lay-up shoot*,



Gambar 1.67 Kombinasi lemparan melalui atas kepala, *lay-up shoot*.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 1.67,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerakan melempar, menangkap, dan *lay-up shoot*.

#### D. Bermain Bolabasket Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah menerapkan teknik dasar yang telah dikuasai dalam permainan basket untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

- Bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan (lihat gambar: 1.68):
  - Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yakni: (a) 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (b) 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (c) 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.
  - Lama permainan untuk setiap regu 3-5 menit
  - Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya, dan pemain bertahan untuk mencegah penyerang memasukkan bola ke ring basket

- 4) Waktu permainan selesai berganti posisi pemain bertahan menjadi penyerang
- 5) Teknik yang digunakan adalah *passing*, menggiring, menembak, dan *lay-up shoot*.
- 6) Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, tanggung jawab, dan sportifit,

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut :

- 1 Bekerja sama saat bermain
- 2 Dapat bertanggung jawab
- 3 Dapat menempati posisi gerak
- 4 Dapat mengoper bola pada teman
- 5 *Shooting*
- 6 *Lay-up shoot*

Dengan kriteria sebagai berikut.

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

#### Format Pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket				
		Kerjasama saat bermain				Tanggung-jawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman				Melakukan shoot						Melakukan lay-up shoot			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	A																										
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali

: apabila memperoleh skor 16 - 24

- Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15  
 Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10  
 Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

2. Bermain basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, bidang *A* lapangan untuk tim *A* dan bidang *B* lapangan untuk tim *B*. Untuk menanamkan nilai sportifitas, kejujuran, tanggung jawab, dan kerja sama.
  - 1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemainnya di lapangan A.
  - 2) Para pemain boleh menggiring, melempar, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*.
  - 3) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
  - 4) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
  - 5) Tim pemenang adalah tim yang mendapatkan/mengumpulkan skor lebih banyak dari lawan main, kriteria penilaian sama dengan *permainan pertama*.
  - 6) Lama permainan 5 – 10 menit. (lihat Gambar: 1.69)

Format pengamatan

No	Kel	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket				
		Kerjasama saat bermain				Tanggungjawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman				Melakukan shoot						Melakukan lay-up shoot			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor untuk kelompok, baik yang dilakukan sesama belompok (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*),

## Penilaian Hasil Belajar

### A. Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola

## 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
3.	Kejujuran				
4.	Kedisiplinan				
5.	Tanggung jawab				
6.	Toleransi				
7.	Menghargai teman				
	Jumlah Skor Maks = 28 (7 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max x 4				

## 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

### *Pilihan Ganda*

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengunpan atau menendang bola adalah ....
  - a. diluruskan
  - b. disilangkan
  - c. direndahkan
  - d. dilangkahkan
2. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
  - a. diluruskan
  - b. disilangkan
  - c. direndahkan
  - d. dilipat

3. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
  - a. mengarah ke bola
  - b. mengarah ke bawah
  - c. mengarah ke atas
  - d. mengarah ke belakang
  
4. Sikap otot leher yang benar saat melakukan teknik dasar gerakan menyundul bola adalah ....
  - a. dikeraskan
  - b. dikendurkan
  - c. dilenturkan.
  - d. dilemaskan
  
5. Arah gerakan pinggang yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
  - a. ke belakang
  - b. ke samping
  - c. ke depan
  - d. ke belakang
  
6. Gerakan dahi yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
  - a. menunggu datangnya bola
  - b. menyongsong arah datangnya bola
  - c. mengikuti arah datangnya bola
  - d. menyilang arah datangnya bola
  
7. Berikut yang termasuk teknik dasar pada akhir gerakan menyundul bola adalah ....

a	b	c	d
✓ Berat badan dibawa ke depan	✓ Berat badan dibawa ke belakang	✓ Berat badan dibawa kesamping	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut direndahkan	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut disilang
✓ Kedua tumit terangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar
✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Pandangan ke atas

8. Posisi pergelangan kaki yang benar saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah ....
  - a. diputar ke luar
  - b. diputar ke dalam
  - c. diputar ke samping
  - d. diputar ke bawah
  
9. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam, adalah ....
  - a. bagian atas bola
  - b. bagian tengah bola
  - c. bagian bawah bola
  - d. bagian samping bola

10. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah .....
- a. menghadap arah datang bola  
b. menyamping arah datang bola  
c. membelakangi arah datang bola  
d. menyilang arah datang bola
11. Posisi badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah .....
- a. condong ke depan  
b. melenting ke belakang  
c. membungkuk ke depan  
d. memutar ke samping
12. Berikut yang termasuk teknik dasar pada akhir gerakan menendang bola dengan punggung kaki adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan</li> <li>✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke belakang</li> <li>✓ Kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke samping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah .....
- a. mendorong bola  
b. memukul bola  
c. memutar bola  
d. memotong bola
14. Akhir gerakan kaki yang benar setelah mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian luar adalah .....
- a. lurus depan badan  
b. menyilang depan badan  
c. memutar depan badan  
d. memutar belakang badan
15. Posisi pergelangan kaki yang benar saat mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki adalah .....
- a. diputar ke luar  
b. ditekuk ke bawah  
c. diputar ke dalam  
d. ditekuk ke atas

### ***Jawaban singkat (Essay)***

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik

- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* gerakan mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki !
2. Sebutkan *empat* gerakan mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam !
3. Sebutkan *empat* gerakan menggiring bola dengan punggung kaki !
4. Sebutkan *empat* gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar !
5. Sebutkan *empat* gerakan menahan bola dengan telapak kaki !

Format penilaian pengetahuan (KI-3) untuk menendang ,menggiring, dan menahan bola

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																				Jml. Skr	Nilai
		1				2				3				4				5					
		Menendang dengan punggung kaki				Menendang dengan kaki bagian dalam				Menggiring dengan punggung kaki				Menggiring dengan punggung kaki				Menahan bola dengan telapak kaki					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																						
2	Dwi R.																						
3	Fikrul Ahsan																						
	Dst.																						
		Skor maks= 20																					
		Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																					

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatanberikut berpasangan dengan temanmu. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah

disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan sepakbola:**

1. Mengumpan, menendang, dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar punggung kaki, dan telapak kaki, secara berpasangan atau kelompok !
2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar punggung kaki, dan telapak kaki, secara berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), mengumpan atau menendang

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak												Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan													
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Punggung kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang														
2	Ruliah														
3	Uci														
4	Dst.														
Skor Maks = 8															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Format penilaian (KI-4), menahan bola

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Punggung kaki				Telapak kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang																		
2	Ruliah																		
3	Uci																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

Format penilaian (KI-4) menggiring , dan menyundul bola

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jml.Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Punggung kaki				Menyundul bol					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Bambang																		
2	Ruliah																		
3	Uci																		
4	Dst.																		
Skor Maks= 8																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

## B. Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli

### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Format penilaian (KI-1 dan 2)

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
3.	Kejujuran				
4.	Kedisiplinan				
5.	Tanggung jawab				
6.	Toleransi				
7.	Menghargai teman				
	Jumlah Skor Maks = 28 (7 x 4)				
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X 4					

### 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

## Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak teknik dasar servis adalah ....
  - ke atas agak ke belakang
  - ke atas agak ke depan
  - ke atas ke samping
  - ke atas agak lurus
- Gerakan badan yang benar pada teknik dasar servis atas saat bola dilambung adalah ....
  - membungkuk ke depan
  - membungkuk ke samping
  - melenting ke belakang
  - membungkuk lurus
- Berikut termasuk teknik dasar *servis* bawah pada tahap persiapan permainan bolavoli adalah ....

a	b	c	d
✓Berdiri tegak kedua kaki rapat ✓Salah satu tangan memegang bola di belakang ✓Pandangan ke depan	✓Berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah ✓Salah satu tangan memegang bola di depan badan ✓Pandangan ke depan	✓Berdiri membungkuk sikap melangkah ✓Kedua tangan memegang bola di samping ✓Pandangan ke bawah	✓Berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping ✓Kedua tangan memegang bola di atas kepala ✓Pandangan ke samping

- Gerakan lengan yang benar pada teknik dasar tenis servis atas saat memukul bola adalah ....
  - mengayun ke depan
  - memutar ke depan
  - menyilang ke belakang
  - memutar ke samping
- Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat servis bawah bolavoli adalah ....
  - bagian bawah bola
  - bagian atas bola
  - bagian samping bola
  - bagian depan bola
- Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan servis bawah bolavoli adalah ....
  - melangkah depan belakang
  - menyilang menyamping
  - melangkah ke samping
  - menyilang di depan
- Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan *passing* atas bolavoli adalah ....

- a. telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk  
 b. telapak tangan dari jari dirapatkan  
 c. telapak tangan dan jari dikepalkan  
 d. telapak tangan dan jari disilangkan
8. Gerakan tangan yang benar saat melakukan *passing* atas bolavoli adalah ....  
 a. mendorong bola ke depan atas                      c. memutar bola ke depan atas  
 b. mendorong bola ke depan bawah                      d. memukul bola ke depan atas
9. Gerakan tangan yang benar saat melakukan *passing* bawah bolavoli adalah ....  
 a. mendorong bola ke depan atas                      c. memutar bola ke depan atas  
 b. mendorong bola ke depan bawah                      d. mengayun bola ke depan atas
10. Posisi lengan yang benar saat melakukan *passing* bawah bolavoli adalah ....  
 a. rapat dan lurus    c. dibuka dan lurus  
 b. rapat dan ditekuk    d. disilangkan dan lurus
11. Gerakan kedua tumit yang benar saat melakukan *passing* bawah bolavoli adalah ....  
 a. naik ke atas    c. berputar ke atas  
 b. turun ke bawah    d. berputar ke samping
12. Gerakan kedua lutut yang benar saat melakukan *passing* bawah bolavoli adalah ....  
 a. naik ke atas    c. berputar ke atas  
 b. turun ke bawah    d. berputar ke samping
13. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan *passing* bawah bolavoli adalah ....  
 a. parabola    c. datar  
 b. diagonal    d. melingkar
14. Teknik *passing* atas dilakukan dalam permainan bolavoli apabila arah bola datang....  
 a. setinggi di atas kepala                                      c. setinggi di atas lutut  
 b. setinggi di atas paha                                      d. setinggi di atas net
15. Teknik *passing* bawah dilakukan dalam permainan bolavoli apabila arah bola datang....  
 a. setinggi di atas kepala                                      c. setinggi di atas lutut  
 b. setinggi di atas paha                                      d. setinggi di atas pinggang

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* gerakan *passing* atas bolavoli!
2. Sebutkan *empat* gerakan *passing* bawah bolavoli !
3. Sebutkan *empat* gerakan *servis* bawah bolavoli !
4. Sebutkan *empat* gerakan *servis* atas bolavoli !

Format penilaian (KI-3) passing atas, bawah, servis bawah dan atas

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skr	Nilai
		1				2				3				4					
		Passing atas				Passing bswh				Servis bawah				Servis atas					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																		
2	Dwi R.																		
3	Fikrul Ahsan																		
	Dst.																		
	Skor maks= 20																		
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 100																		

### **3. Penilaian Keterampilan (KI-4)**

Lakukan kegiatan berikut berpasangan dengan temanmu. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan keterampilan yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan bolavoli:**

1. *Passing* atas dan bawah, secara berpasangan atau kelompok !
2. *Servis* bawah dan atas, secara berpasangan atau kelompok !

### Format penilaian (KI-4), passing atas, bawah, servis bawah dan atas

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis bawah				Servis atas					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Bambang																		
2	Ruliah																		
3	Uci																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

### C. Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket

#### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

#### Format penilaian (KI-1 dan KI-2)

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
3.	Kejujuran				
4.	Kedisiplinan				
5.	Tanggung jawab				
6.	Toleransi				
7.	Menghargai teman				
	Jumlah Skor Max = 28 (7 x 4)				
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X 4					

## 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

### *Pilihan Ganda*

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan *passing* atau lemparan bolabasket melalui atas kepala adalah ...
  - a. menghadap arah lemparan
  - b. menyamping arah lemparan
  - c. membelakangi arah lemparan
  - d. menyilang arah lemparan
2. Gerakan lengan *passing* atau lemparan bolabasket melalui atas kepala adalah ...
  - a. mengayun bola ke arah lemparan
  - b. memukul bola ke arah lemparan
  - c. memutar bola ke arah lemparan
  - d. mendorong bola ke arah lemparan
3. Pelepasan bola dari tangan saat *passing* atau lemparan bolabasket melalui atas kepala adalah ...
  - a. ketika tangan posisi memegang bola
  - b. ketika siku tangan posisi membengkok
  - c. ketika lengan posisi lurus
  - d. ketika posisi badan tegak
4. Akhir gerakan posisi badan setelah *passing* atau lemparan bola saat melalui atas kepala adalah ...
  - a. berat badan dibawa ke depan
  - b. berat badan dibawa ke samping
  - c. berat badan dibawa ke belakang
  - d. berat badan dibawa ke atas
5. Posisi awal kaki saat akan melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
  - a. melanglah
  - b. menyilang di depan
  - c. rapat dan lurus
  - d. menyilang di belakang
6. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
  - a. naik
  - b. turun
  - c. berputar
  - d. menyilang
7. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
  - a. naik
  - b. turun
  - c. berputar
  - d. menyilang

8. Bentuk gerakan arah bola hasil melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
- |            |              |
|------------|--------------|
| a. datar   | c. lurus     |
| b. parabol | d. menyilang |
9. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a. ditekuk rileks | c. lurus ditegangkan |
| b. lurus rileks   | d. lurus disilangkan |
10. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bolabasket adalah ...
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a. ditekuk rileks | c. lurus ditegangkan |
| b. lurus rileks   | d. lurus disilangkan |
11. Bentuk gerakan lengan saat melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| a. mendorong bola ke arah ring | c. menghantar bola ke arah ring |
| b. melempar bola ke arah ring  | d. memukul bola ke arah ring    |
12. Gerakan salah satu kaki saat melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| a. menolak ke atas  | c. menolak ke samping  |
| b. menolak ke depan | d. menolak ke belakang |
13. Posisi lutut *lay-up* yang benar saat melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| a. tinggi dan datar  | c. tinggi dan menyilang |
| b. tinggi dan landai | d. rendah dan datar     |
14. Posisi badan yang benar saat melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| a. ditegakkan  | c. dibungkukkan |
| b. dimiringkan | d. dibulatkan   |
15. Pendaratan kaki yang benar setelah melakukan *lay-up shoot* bolabasket adalah ...
- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| a. menggunakan kedua telapak kaki      | c. menggunakan kedua tumit kaki   |
| b. menggunakan salah satu telapak kaki | d. menggunakan kedua pinggir kaki |

### Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat gerakan operan (*passing*) pada permainan bolabasket melalui atas kepala!
2. Sebutkan empat gerakan menembak (*shooting*) pada permainan bolabasket satu tangan !
3. Sebutkan empat gerakan *lay-up shoot* pada permainan bolabasket !

Format penilaian essay (KI-3) operan melalui atas kepala, *shooting* satu tangan, dan *lay-up shoot*.

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal												Jml. Skr	Nilai
		1				2				3					
		Operan melali atas kepala				Shooting satu tangan				Lay-up shoot					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna														
2	Dwi R.														
3	Fikrul Ahsan														
	Dst.														
	Skor maks= 12														
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4														

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut ini berpasangan dengan temanmu. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan bolabasket:**

1. *Passing* atas operan melalui atas kepala, berpasangan atau kelompok !
2. Tembakan (*shoot*) dengan satu tangan, berpasangan atau kelompok !
3. *Lay-up shoot*, berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), operan melalui atas kepala, tembakan (*shooting*) dengan satu tangan, dan *lay-up shoot*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak														Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan															
		Lemparan melalui atas kepala				Tembakan satu tangan				Lay-up shoot							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Bambang																
2	Ruliah																
3	Uci																
4	Dst.																
Skor Maks = 12																	
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																	

## Penugasan

Amati permainan bola besar (sepakbola, bolavoli, atau bolabasket) yang ditayangkan di televisi atau yang dimainkan di lingkungan dan sekolah kamu!

1. Bandingkan permainan yang kamu lakukan di sekolah!
2. Diskusikan dengan kelompok, apakah ada perbedaannya dan mengapa berbeda?
3. Buatlah kesimpulan!

# Permainan Bola Kecil

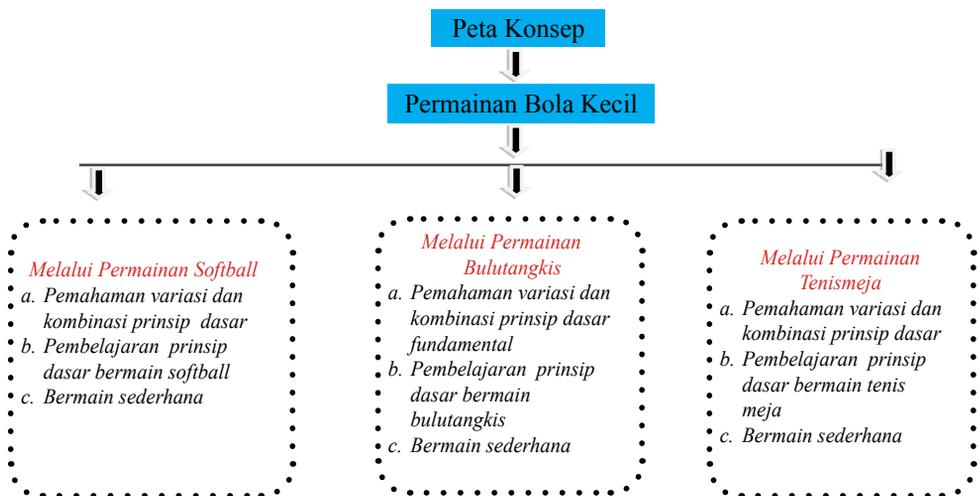
## Bab II

### Kata Kunci

Permainan bola kecil dengan softball, bulutangkis, tenis meja, variasi dan kombinasi prinsip dasar, bermain sederhana, dan perlengkapan bermain

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan bermain bola kecil dengan (softball, bulutangkis, tenis meja) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi



## Permainan Bola Kecil Melalui Aktivitas Permainan Softball

Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, yang ditemukan di Gedung Olahraga Farragut Boat Club Chicago, Illinois pada 16 September 1887 secara tidak sengaja oleh George Hancock. Awalnya terdapat beberapa alumni Universitas Yale dan Harvard sedang mendengarkan hasil akhir pertandingan sepakbola Amerika antar Yale dan Harvard di klub Farragut Boat. Setelah skor akhir diumumkan, yaitu kemenangan Yale, seorang alumnus Yale dengan antusias melempar sebuah sarung tinju ke pendukung Harvard. Seseorang dengan reflek mengambil sebuah tongkat dan memukul ke arah sarung tinju itu. Melihat hal itu memberikan sebuah ide seorang reporter Chicago Board of Trade, George Hancock. Dia menyarankan untuk membuat sebuah permainan di dalam ruangan dengan bola yang dibuat dari sarung tinju yang dilempar tadi.

Dia mengambil sarung tinju itu dan mengikatnya dengan erat memakai sebuah tali, supaya menyerupai bola. Kemudian dengan beberapa buah kapur, Hancock menandai lantai Farragut Boat menyerupai lapangan *bisball*. Sebagai pemukul digunakanlah sebuah sapu.

Tim dibagi menjadi dua dan Hancock meneriakkan kata-kata “*Play ball*”, maka dimulailah permainan itu dengan skor akhir 44-40. Semenjak itu permainan *bisball* versi dalam ruangan dikenal. Dinamakan *indoor baseball*. [Karena bentuk bola yang berubah-ubah. Nama softball sebelumnya menyesuaikan material yang digunakan untuk membuat bolanya, jadilah nama-nama yang digunakan waktu itu yaitu *kitten ball*, *army ball*, *mush ball*, dan juga *indoor-outdoor*, *recreation ball*, dan *playground ball*.

Di awal abad ke-20 *softball* mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (*National Amateur Playground Ball Association of the United States*) mengatur olahraga ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Tahun 1923 Kongres Rekreasi Nasional (*the National Recreation Congress*) meminta komisi untuk menstandarisasi olahraga ini, dan tahun 1926 nama “*softball*” digunakan walaupun belum diresmikan.

Pada tahun 1933, kejuaraan dunia pertama dilaksanakan dalam lindungan Asosiasi Softball Amatir Amerika (*Amateur Softball Association of America*) dimana telah digunakan sebagai peraturan pokok di Amerika. Sejak tahun 1933 “*softball*” telah menjadi sebuah nama resmi. Dan pada tahun 1934, pembentukan peraturan bersama untuk lebih jauh memberikan standarisasi peraturan *softball*. Sudah banyak perubahan peraturan sejak saat itu, khususnya pada tahun 1946, dimana terdapat perubahan jumlah pemain dalam satu tim dari 10 ke 9 orang. Pemain ke sepuluh dinamakan “*shortfielder*” pada saat itu bertugas sebagai penjaga daerah dangkal bagian luar yang menjelajah di belakang dalam.

Tahun 1950 jarak antara *pitcher's plate* dan *home plate* ditambah untuk putera dari 43 kaki ke 46 kaki (13.114 meter). Dilihat dari segi partisipan, *softball* telah berkembang menjadi olahraga tim yang besar dan digemari. Lapangan yang lebih kecil tersedia. Baik wanita maupun pria, dapat memainkannya. Lebih jauh pria di luar usia atlet dapat memainkan sebagai kegiatan di luar permainan resmi seperti piknik atau dalam komunitas sosial tanpa melalui pemanasan dan latihan rutin yang diperlukan, sejenis dalam *bisball*.

*Softball* atau dikenal dengan *softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua tim. Permainan softball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol atau *hardball*. Bola softball saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan, yaitu pemukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defensif*) dan tim yang memukul (*ofensif*).

Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*. Terdapat tiga permainan *softball*:

**Fast pitch softball** merupakan permainan yang ditentukan oleh pelempar bola. Pelempar melempar bola dengan kecepatan maksimum, serupa dengan *bisball*. Perbedaan terdapat pada gaya lempar pelempar bola dan cara pelepasan bola. Pelepasan bola terletak di bawah atau sama dari posisi *glove*.

**Modified pitch softball** atau sering dikenal dengan nama *modball*. Tujuan utamanya adalah untuk melunakkan aturan-aturan yang dipakai di kategori *fast-pitch* sehingga pemain-pemain yang belum terbiasa tidak akan terkejut dengan peraturan-peraturan yang “ketat” di softball seperti *strike zone*, jarak antara marka, lamanya permainan dan lain-lain. Kecepatan lemparan pelempar bola dalam *modball* berada di antara *fast* dan *slow pitch*. Kecepatan bola dibatasi dengan putaran lengan melebihi bahu.

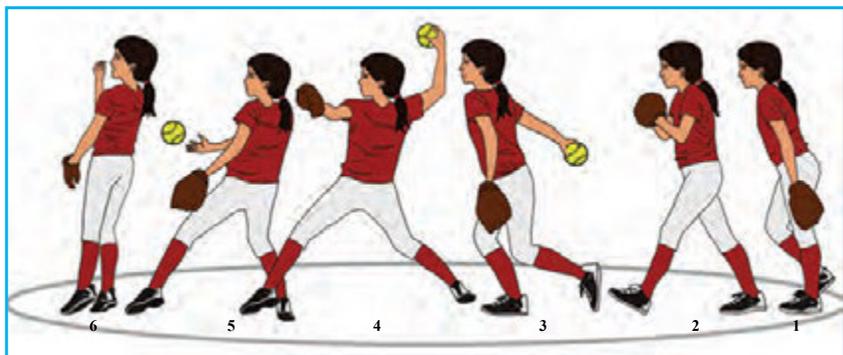
**Slow pitch softball** memberikan kemudahan bagi pemukul untuk memukul bola. Pemukul bola diberi bola terus-menerus oleh pelempar bola sampai bisa memukul bolanya. Lemparan pelempar bola pelan melambung. Permainan ini sering dimainkan dalam komunitas sosial sebagaimana sebuah kompetisi, tanpa dibatasi umur dan gender.

Kini permainan softball sudah dikenal di seluruh dunia, namun pemain perlu dibekali dengan prinsip dasar yang baik, pemain yang memiliki prinsip dasar yang baik dalam bermain cenderung dapat bermain softball dengan baik pula.

## A. Prinsip Dasar Permainan Softball

1. Prinsip dasar pelambung (*pitcher*) (lihat Gambar 2.1):

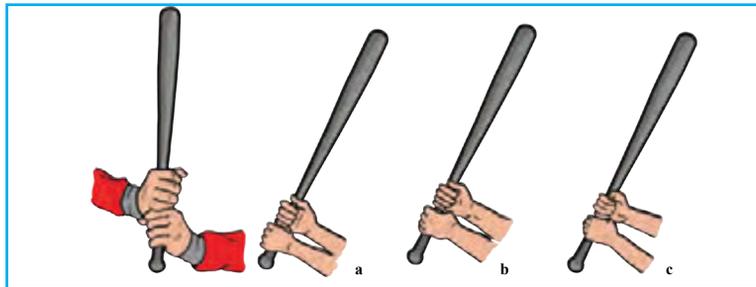
- (a) **posisi awal** : berdiri sikap melangkah dan kedua kaki lurus tetap kontak dengan tanah, pandangan tertuju kepada pemukul, bola dipegang di depan badan,
- (b) **gerakan** : tangan yang memegang bola (kanan) putar ke atas ke belakang dan mengarah ke depan, pada saat tangan berada di belakang, kaki kiri melangkah ke depan, setelah tangan kanan berada di samping badan lepaskan bola, ketinggian bola kurang lebih di atas lutut setinggi pinggang,
- (c) **akhir gerakan** : kaki kanan di depan, berat badan dibawa ke depan, pandangan tertuju ke arah bola, arah bola lurus dan ketinggian bola di atas lutut.



Gambar 2.1 Prinsip dasar pelambung (*pitcher*).

2. Prinsip dasar memegang tongkat/*stick* kayu pemukul dipegang erat-erat dengan kedua tangan. Keduanya rapat atau sedikit jarak di antaranya sendi antara kedua dan ketiga jari-jari tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga dan tangan yang ada di bawahnya. Ada tiga cara yang dapat dilakukan untuk memegang tongkat/*stick softball* (lihat Gambar 2.2):

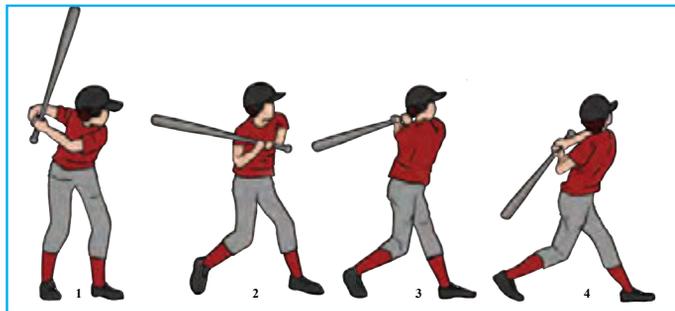
- (a) pegangan panjang (bawah), yaitu tongkat/*stick* dipegang dekat bonggol (*knob*) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan,
- (b) pegangan tengah, yaitu tongkat/*stick* dipegang di posisi tangan bawah 2.5 cm atau 5 cm dari bonggol (*knob*) untuk memperoleh kekuatan dan akurasi,
- (c) pegangan atas, yaitu tongkat/*stick* dipegang di posisi tangan bawah diletakkan 7.5 atau 10 cm dari bonggol (*knob*) untuk mengurangi kekuatan dan untuk mendapatkan kontrol.



Gambar 2.2 Memegang tongkat/*stick* kayu pemukul dipegang erat-erat dengan kedua tangan.

3. Prinsip dasar memukul *swing* (lihat Gambar 2.3):

- (a) **posisi awal** : berdiri sikap melangkah, berat badan agak condong ke depan bertumpu pada kedua kaki, lutut dan pinggul rileks, kayu pemukul (bat) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu, hingga posisi bahu depan dan belakang sejajar, Pandangan ke arah *pitcher* (pelempar bola),
- (b) **gerakan** : setelah bola dilempar *pitcher*, lakukan *timing* yang tepat antara mengayun bat dengan datangnya bola, menjelang bat mengenai bola, lecutkan pergelangan tangan sampai *bat* mengenai bola bersamaan tumit kaki belakang terangkat,
- (c) **akhir gerakan** : tumit terangkat dari tanah, *bat* menyilang depan badan hingga berakhir di bahu sebelah kiri, pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2.3 Prinsip dasar memukul *Swing*.

## B. Variasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Softball

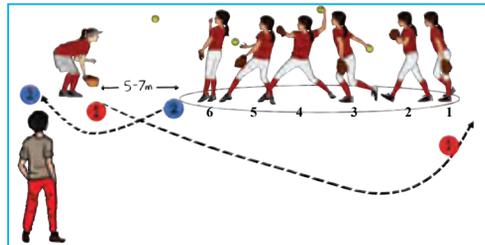
Variasi dalam permainan softball adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melambung/melempar bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menyanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang diberikan mereka atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

### 1. Aktivitas bermain melambungkan dan menangkap bola berhadapan,

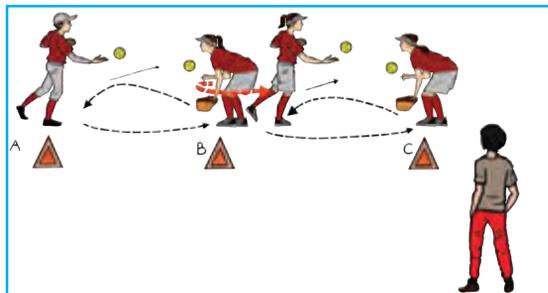
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru lihat (Gambar 2.4)
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerakan melempar dan menangkap bola.



Gambar 2.4 Melambungkan dan menangkap bola berhadapan.

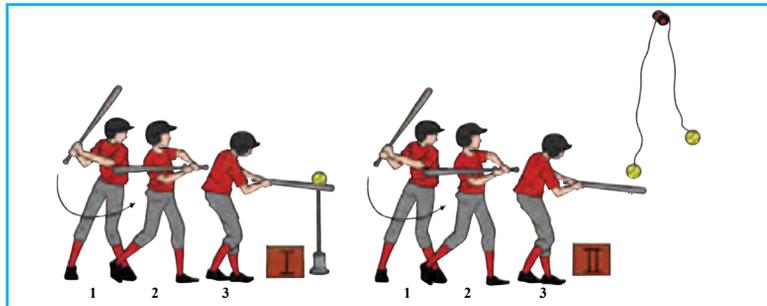
### 2. Aktivitas bermain melambungkan dan menangkap bola dilakukan 3 orang formasi membentuk garis lurus,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.5,
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerakan melempar dan menangkap bola.



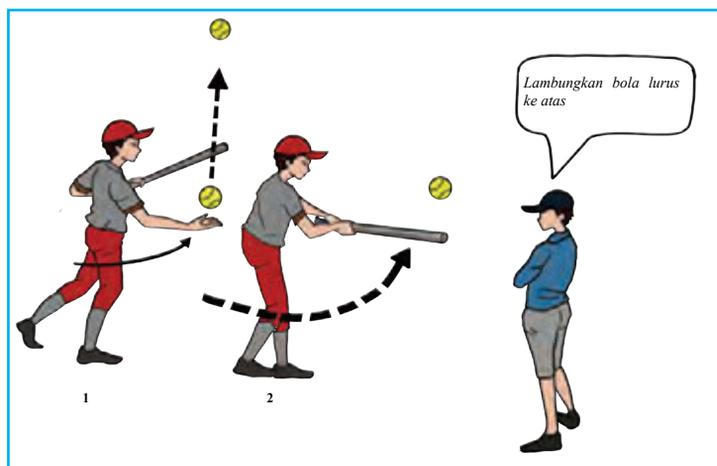
Gambar 2.5 Melambungkan dan menangkap bola dilakukan 3 orang formasi membentuk garis lurus.

3. Aktivitas bermain memukul menggunakan *stick* (tongkat) bola di atas *bettig tea* dan bola tegantung,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.6,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerakan melempar dan menangkap bola.



Gambar 2.6 Memukul menggunakan *stick* (tongkat) bola di atas *bettig tea* dan bola tegantung.

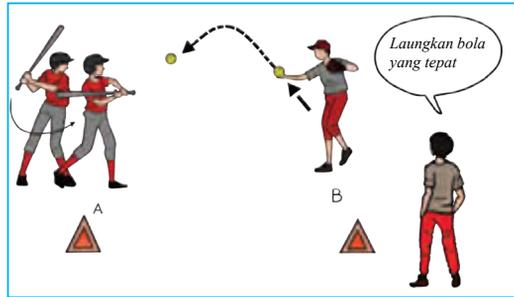
4. Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan sendiri,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.7,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak mengayun *stick*.



Gambar 2.7 Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan sendiri.

5. Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan teman,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.8,
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun *stick*.



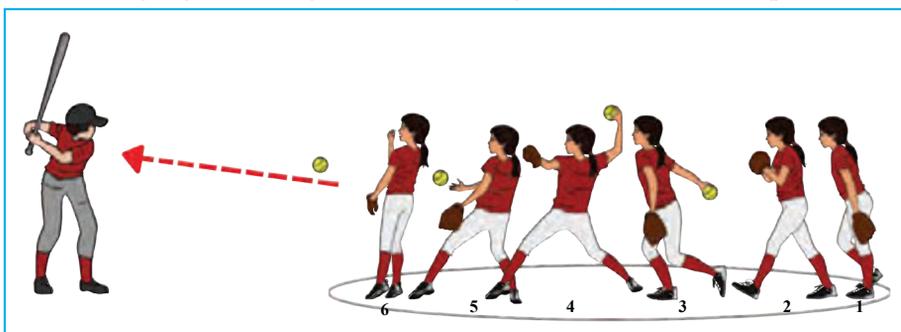
Gambar 2.8 Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan teman.

Peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak  $\pm 3-4$  meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung. Satu pasangan satu buah bola softball dipegang oleh B, B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola, *fokuskan prinsip dasar gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.*

6. Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan teman (*pitcher*),

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.9,
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun *stick*.

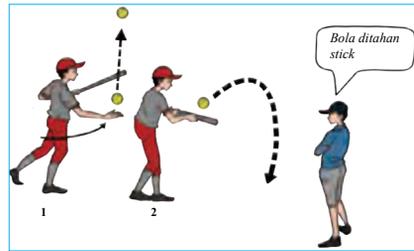
Peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak  $\pm 4-5$  meter, A sebagai pelambung (*pitcher*), dan B sebagai pemukul. Satu pasangan satu buah bola softball dipegang oleh A, A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola, *fokuskan prinsip dasar gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.*



Gambar 2.9 Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan teman (*pitcher*).

7. Aktivitas bermain memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat), bola dilambungkan sendiri,

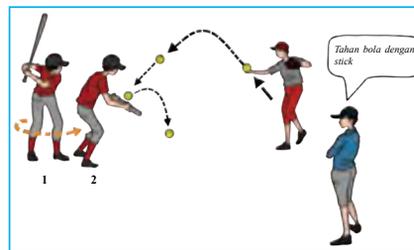
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru lihat Gambar 2.10,
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun *stick*.



Gambar 2.10 memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat), bola dilambung sendiri.

8. Aktivitas memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan teman,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru, dan lihat Gambar 2.11,
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun *stick*.

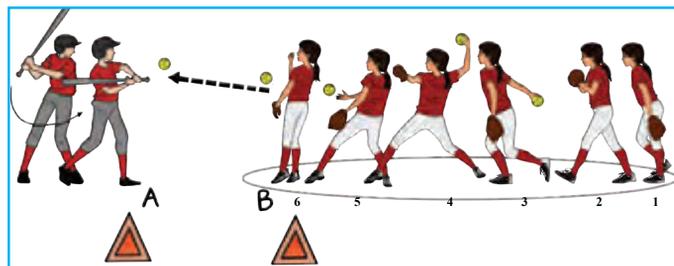


Gambar 2.11 Memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman.

9. Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambungkan teman (*pitcher*),

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.12,
- lakukan seperti contoh peragaan
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak melempar bola dan mengayun *stick*.

Peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak  $\pm$  4-5 meter, A sebagai pelambung (*pitcher*), dan B sebagai pemukul. Satu pasangan satu buah bola softball dipegang oleh A, A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola (*bunt*), fokuskan prinsip dasar gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada *stick*, dan fokus terhadap sasaran bola.



Gambar 2.12 Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman (*pitcher*).

## C. Kombinasi Aktivitas Bermain Softball

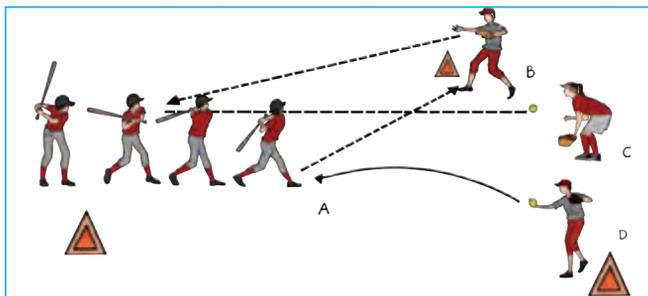
Kombinasi dalam permainan softball adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melambung memukul, dan menangkap bola di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menyanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang diberikan mereka atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas bermain melempar, memegang *stick* dan memukul bola,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.13,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak melempar bola dan mengayun *stick*.

Peserta didik dibagi berkelompok (A, B, C dan D ) masing-masing berhadapan berjarak  $\pm 6-9$  meter, kelompok A pemukul, kelompok B, C, dan D pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), *tahap pertama* pukulan *swing* dan *tahap kedua* pukulan *bunt*. B melambungkan bola pada A, dan A memukul, setelah melambungkan dan memukul bola bergerak pindah tempat ( B ke kelompok A, dan A kelompok B, maka C, dan

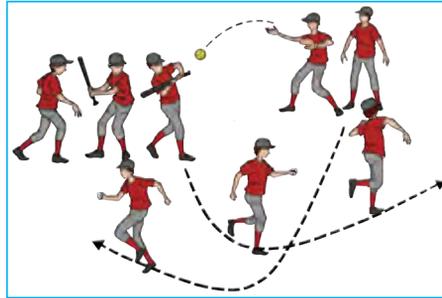


Gambar 2.13 Melempar, memegang *stick* dan memukul bola.

- D bergerak pindah ke A), *fokuskan terhadap prinsip dasar memukul dan melempar.*
2. Aktivitas bermain melempar, memegang *stick* dan memukul bola,
    - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.14,
    - b) lakukan seperti contoh peragaan
    - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
    - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerak melempar bola dan mengayun *stick*.

Peserta didik dibagi berkelompok (A, dan B ) masing-masing berhadapan berjarak  $\pm$  6-9 meter, kelompok B pelambung (pitcher atau lambungan biasa), kelompok A pemukul, *tahap pertama* pukulan *swing* dan *tahap kedua* pukulan *bunt*. B melambungkan bola pada A, dan A memukul, setelah melambungkan dan memukul bola bergerak pindah tempat ( *B* ke kelompok A, dan *A* kelompok B), *fokuskan terhadap prinsip dasar memukul dan melempar*.

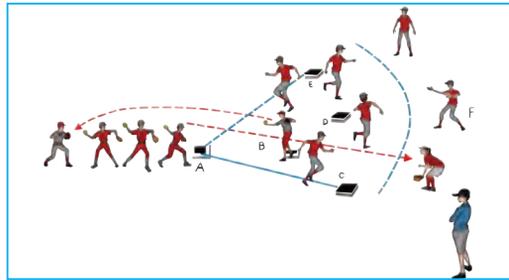


Gambar 2.14 Melempar, memegang *stick* dan memukul bola.

#### D. Aktivitas Bermain Softball Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Aktivitas bermain melempar, menangkap bola, dan berlari,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.15,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak melempar bola dan mengayun *stick*.

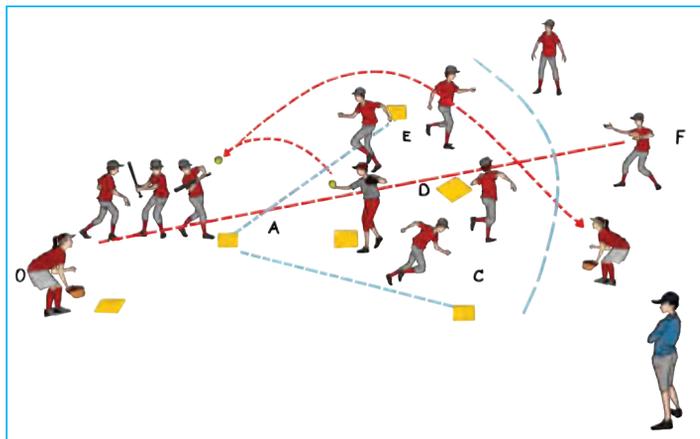


Gambar 2.15 Melempar, menangkap bola, dan berlari.

Peserta didik dibagi berkelompok (A sampai F ) empat orang (peserta didik) per kelompok, masing-masing menempati posisinya. Kelompok A menangkap dan melempar, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa) juga penangkap bola, kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar, permainan dilakukan  $\pm$  2-3 menit. B melambungkan bola pada A, dan A menangkap lalu dilempar ke kelompok F, maka A lari ke C, C ke D, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A, lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir  $\pm$  2-3 menit.

2. Aktivitas bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.16,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak melempar bola dan mengayun *stick*.

Peserta didik dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (peserta didik) perkelompok, masing-masing menempati posisinya, kelompok A pemukul, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar, permainan dilakukan  $\pm$  2-3 menit, B melambungkan bola pada A, dan A memukul, maka setelah bola dipukul A lari ke C, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A, ***perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O***, lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk kelompok F dan O, mendapat giliran setelah permainan berakhir  $\pm$  2-3 menit.



Gambar 2.16 Melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat.

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat bermain, (2) Dapat menangkap bola, (3) Dapat melambung bola, (4) Dapat mengoper bola, (5) Dapat memukul bola, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

## Contoh format pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				Jml. Skor	Keterangan				
		Kerja sama saat bermain				Dapat menangkap bola				Dapat mengoper bola				Mengoper bola pada teman				Dapat memukul bola						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	A			v				v				v				v				v				v		20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

## Permainan Bola Kecil Melalui Aktivitas Permainan Bulutangkis

Kemungkinan berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi juga disebut -sebut di India dan Republik Rakyat Cina. Nenek moyang terdinya diperkirakan ialah sebuah permainan Tionghoa, Jianzi yang melibatkan penggunaan kok tetapi tanpa raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki.

Objek/misi permainan ini adalah untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan. Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan anak-anak yang disebut *battledores* dan *shuttlecocks* sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (*battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga kok tetap di udara dan mencegahnya menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah *Punch* mempublikasikan kartun untuk ini. Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat Cina, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengolonisasi Asia. Ini kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka. Olahraga kompetitif bulutangkis ditemukan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara kompetitif. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona pada masa itu.

Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Olahraga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul “*Badminton Battledore - a new game*” (“Battledore bulutangkis - sebuah permainan baru”). Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (*Badminton House*), estat Duke of Beaufort’s di Gloucestershire Inggris. Rancangan peraturan yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya berunjuk-gigi pertama kali pada 1899 dengan Kejuaraan All England. Bulutangkis menjadi sebuah olahraga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini, dan di negara-negara Skandinavia.

Induk organisasi *International Badminton Federation* (IBF) didirikan pada tahun 1934 dan mencatat Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Perancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliat pada tahun 1936. Pada *IBF Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama *International Badminton Federation* menjadi *Badminton World Federation* (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh delegasi yang hadir ( 206 delegasi) .

Olahraga ini menjadi olahraga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh masing-masing dua medali emas tahun itu. Olahraga yang sudah berumur ribuan tahun baru masuk Olimpiade tahun 1992. Kini permainan bulutangkis sudah dikenal di seluruh dunia, namun pemain perlu dibekali dengan prinsip dasar yang baik. Pemain yang memiliki prinsip dasar yang baik dalam bermain cenderung dapat bermain dengan baik.

## A. Prinsip Dasar Pukulan Permainan Bulutangkis

1. Prinsip dasar servis panjang *forehand* (lihat Gambar 2.17):

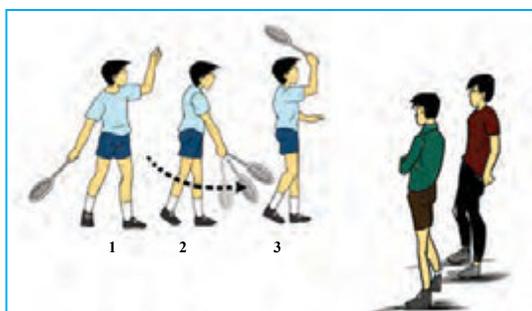
(a) **posisi awal** : raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri sikap melangkah dan bola dipegang sebatas pinggang, berat badan pada kaki belakang dan tangan yang memegang raket di belakang,

(b) **gerakan** : pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah

jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut,

(c) **akhir gerakan**: raket mengarah ke atas lurus dengan arah gerakan bola.

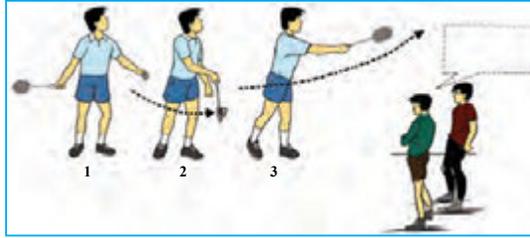
Pinggul dan bahu diputar ke depan, pandangan mengikuti arah bola, arah bola melambung tinggi dan jauh.



Gambar 2.17 Servis panjang *forehand*.

2. Prinsip dasar servis pendek *forehand* (lihat Gambar 2.18):

(a) **posisi awal**: raket dipegang dengan, posisi kaki sikap melangkah prinsip dasar pegangan *forehand*, bola dipegang di depan, setinggi pinggang, berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang,



Gambar 2.18 servis pendek *forehand*.

(b) **gerakan** : pindahkan berat

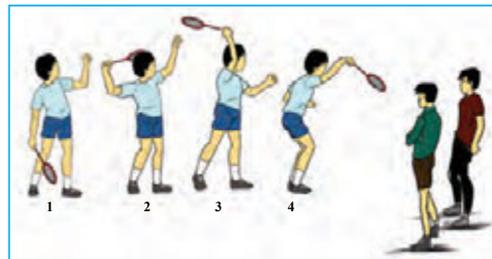
badan ke kaki depan bersamaan lengan yang memegang raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian paha dengan gerak raket mendorong bola, arah bola bergerak rendah di atas net,

(c) **akhir gerakan** : raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola, pinggang dan bahu diputar ke depan dan berat badan pada kaki depan. Pandangan mengikuti arah gerak bola, bola jatuh dekat garis servis.

## B. Prinsip Dasar Pengembalian Pukulan Servis

1. Prinsip dasar pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal), (lihat Gambar 2.19):

(a) **posisi awal** : berdiri sikap melangkah sekitar 5 - 6 cm di belakang garis servis pendek dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan, berat badan bertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan dipukul servis,



Gambar 2.19 Prinsip dasar pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal).

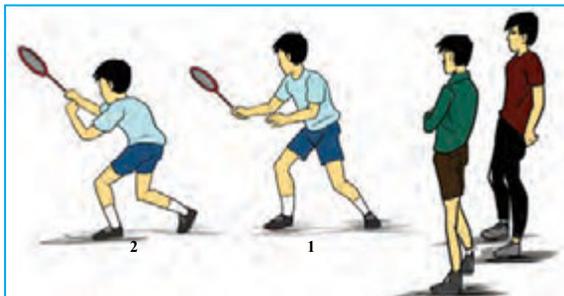
(b) **gerakan** : apabila lawan (yang melakukan servis) melakukan servis tinggi ke bagian belakang lapangan, bergeraklah mundur ke arah garis belakang, pindahkan berat ke depan dan pukul bola dengan prinsip dasar pukulan *forehand*,

(c) **akhir gerakan** : pindahkan berat badan ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.

2. Prinsip dasar pengembalian servis pendek (pada permainan ganda), (lihat Gambar 2.20) :

(a) **posisi awal** : berdiri sikap melangkah  $\pm$  1 - 3 cm di belakang garis servis pendek, berat badan bertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan di servis,

- (b) **gerakan** : jika lawan melakukan servis rendah, bergerak ke depan garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas, bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan, dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan, dipukul *drop* menjauhi pemain yang melakukan servis, didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis,
- (c) **akhir gerakan** : pindahkan berat badan ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 2.20 Prinsip dasar pengembalian servis pendek (pada permainan ganda).

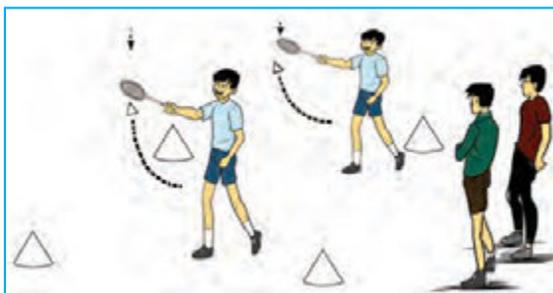
### C. Variasi Aktivitas Bermain Prinsip Dasar

Variasi dalam permainan bulutangkis adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar pukulan *forehand* bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

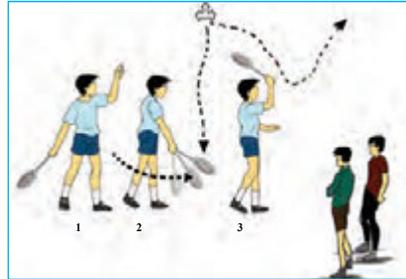
Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya :

1. Aktivitas bermain melambung-lambungkan bola menggunakan raket,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.21,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



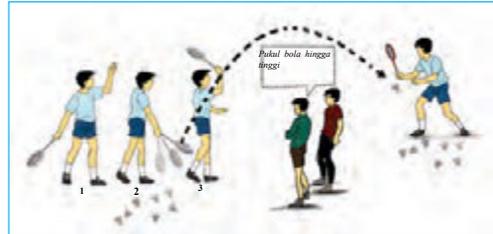
Gambar 2.21 Melambung-lambungkan bola menggunakan raket.

2. Aktivitas bermain memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis **panjang forehand**:
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.22,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



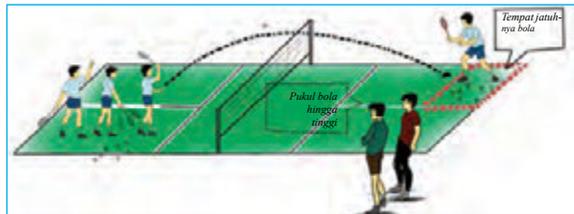
Gambar 2.22 memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis **panjang forehand**.

3. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis **panjang forehand** tanpa net/tali:
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.23,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



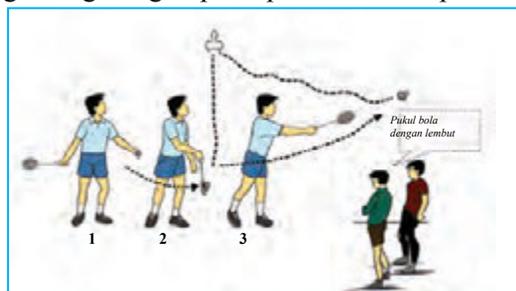
Gambar 2.23 memukul bola dengan prinsip dasar servis **panjang forehand** tanpa net/tali.

4. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis **panjang forehand** menggunakan net/tali:
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.24,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



Gambar 2.24 memukul bola dengan prinsip dasar servis **panjang forehand** menggunakan net/tali.

5. Aktivitas bermain memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis pendek **forehand** tanpa net/tali:
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.25,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu



Gambar 2.25 Memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis pendek **forehand** tanpa net/tali.

- lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,  
 e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,  
 f) fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

6. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis **pendek forehand** tanpa net/tali:

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.26,  
 b) lakukan seperti contoh peragaan,  
 c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,  
 d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,  
 e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,  
 f) fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



Gambar 2.26  
 Memukul bola dengan prinsip dasar servis **pendek forehand** tanpa net/tali.

7. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis **pendek forehand** menggunakan net/tali:

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.27,  
 b) lakukan seperti contoh peragaan,  
 c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,  
 d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,  
 e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,  
 f) fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



Gambar. 2.27 Memukul bola dengan prinsip dasar servis **pendek forehand** menggunakan net/tali.

8. Aktivitas bermain pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) tanpa net/tali bola dilambung teman :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.28,  
 b) lakukan seperti contoh peragaan,  
 c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,  
 d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,  
 e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,  
 f) fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

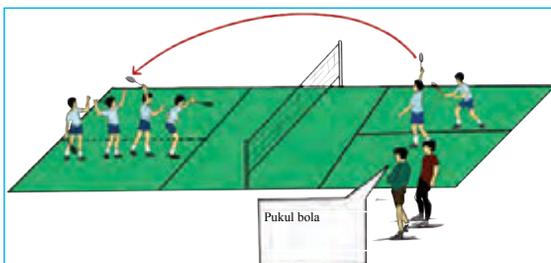


Gambar 2.28  
 Pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) tanpa net/tali bola dilambung teman.

9. Aktivitas bermain pengembalian servis

panjang (pada permainan tunggal) menggunakan net/tali bola dilambung teman dengan dipukul servis :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.29,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



Gambar 2.29 Pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) menggunakan net/tali bola dilambung teman dengan dipukul servis

10. Aktivitas bermain pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambungkan teman tanpa net/tali:

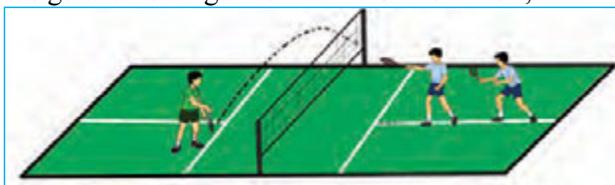
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.30,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



Gambar 2.30 Pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung teman tanpa net/tali.

11. Aktivitas bermain pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambungkan dipukul servis menggunakan net/tali :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.31,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.



Gambar 2.31 Pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung dipukul servis menggunakan net/tali.

## D. Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Bulutangkis

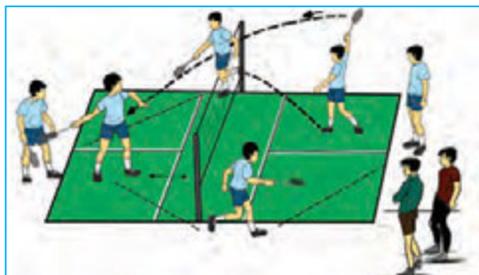
Kombinasi dalam permainan sepak bola adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengumpan / menendang, menahan, menggiring, menyundul, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya :

1. Aktivitas bermain pukulan servis panjang dan pengembalian servis panjang *forehand*.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.32,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.



Gambar 2.32 Pukulan servis panjang dan pengembalian servis panjang *forehand*.

Peserta didik dibagi dua kelompok, masing-masing kelompok 4-6 peserta didik (kelompok A dan B), setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan, setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit, kelompok A melakukan servis panjang *forehand*, maka kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A, setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

2. Aktivitas bermain pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek *forehand*.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan (lihat gambar 2.33,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.

Peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing kelompok 4-6 peserta didik

(kelompok A dan B), setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan, setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit, kelompok A melakukan servis panjang *forehand*, maka kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A, setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

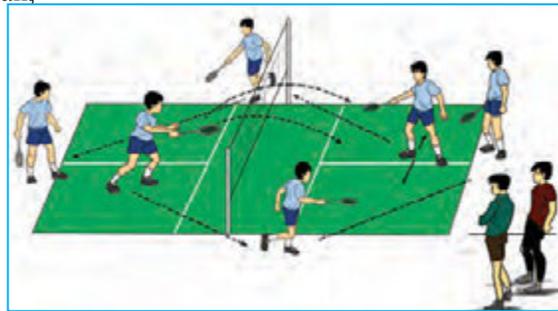


Gambar 2.33. Pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek *forehand*.

## E. Aktivitas Bermain Bulutangkis Sederhana

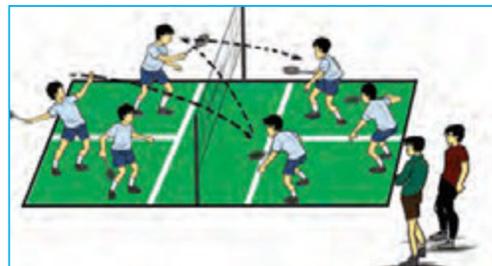
Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama dengan pembelajaran sebagai berikut:

1. Aktivitas bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.34,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.



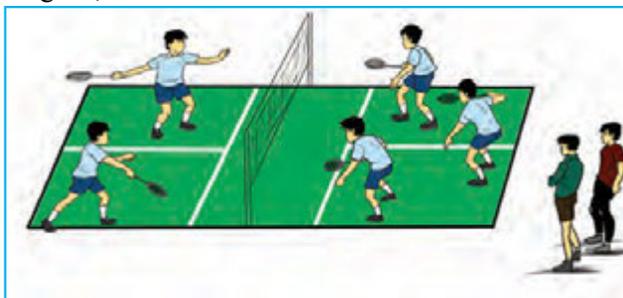
Gambar 2.34 Bermain 3 lawan 3

2. Aktivitas bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.35,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,



Gambar 2.35 Bermain 3 lawan 3

- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.
3. Aktivitas bermain 2 lawan 3 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.36,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.



Gambar 2.36 Bermain 2 lawan 3

Peserta didik dibagi kelompok, kelompok A dua peserta didik dan kelompok B tiga peserta didik. Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing. Permainan dilakukan 2-3 menit, dan diawali dengan servis pendek atau panjang, lakukan prinsip dasar pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat bermain, (2) Dapat memukul servis bola, (3) Dapat mengembalikan bola, (4) Bertanggung jawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh format pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengembalikan servis				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v				v				v				v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		

4	D																
5	E																
6	F																
Jumlah Skor Max = 16																	

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

## *Permainan Bola Kecil Melalui Aktivitas Permainan Tenismeja*

Sejarah tenismeja sendiri berawal di Inggris. Situs pongworld menyebutkan bahwa pingpong dimulai sebagai hobi sosial di Inggris yang mecuat akhir 1800-an. Meja makan dan bola yang terbuat dari gabus menjadi perangkat pertama yang digunakan. Boleh jadi mereka menyebut permainan itu sebagai gossima. Ketika abad berganti, permainan itu pun mengalami sejumlah perubahan di Inggris. Belakangan, ada yang memperkenalkan bola seluloid pada permainan itu, sedangkan yang lain menambahkan karet pada bet yang terbuat dari kayu. Sayangnya, permainan ini mulai kehilangan popularitas. Tapi secara bersamaan muncul satu gerakan simultan yang dimulai dari sejumlah kawasan di dunia berupaya menghidupkan kembali

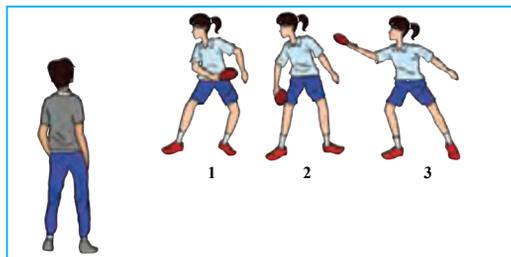
Pingpong sebagai olahraga serius pada 1922. Hasilnya, terbentuklah Federasi Tenismeja Internasional (ITTF) yang terdiri 140 negara anggota pada 1926.

Olahraga ini pun segera menyebar ke Jepang dan negara Asia lain. Jepang pun mendominasi olahraga tersebut pada 1950-1960-an. Namun, Cina langsung mengejar ketertinggalan. Sekitar 1960-an dan 1970-an, Cina menguasai sendiri tenismeja. Tapi, setelah tenismeja menjadi cabang olahraga yang dilombakan di Olimpiade pada 1980-an, negara lain seperti Swedia dan Korea Selatan turut masuk dalam jajaran papan atas dunia. Istilah kata pingpong merupakan nama resmi dari tenismeja untuk Republik Rakyat Cina, namun di Indonesia juga tidak asing lagi dengan istilah pingpong. Permainan pingpong sama dengan permainan badminton, yaitu menggunakan raket, namun raket bola pingpong terbuat dari papan dan dilapisi dengan karet atau sering disebut bat (baca bet). Sejarah tenismeja masuk ke Asia melalui Republik Indonesia mendirikan PPPSI (Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia). Dan sejak itu, Perkembangan tenismeja di Indonesia hingga sekarang bisa dikatakan cukup pesat. Kini permainan tenismeja sudah dikenal di seluruh dunia, namun pemain perlu dibekali dengan prinsip dasar yang baik, pemain yang memiliki prinsip dasar yang baik dalam bermain cenderung akan bermain dengan baik pula.

## A. Prinsip Dasar Pukulan dalam Permainan Tenismeja

1. Prinsip dasar pukulan *backhand* (lihat Gambar: 2.37):

(a) **posisi awal** : melangkah, kaki kanan di depan dan kiri di belakang (memukul dengan tangan kanan), badan agak condong ke kanan. Pandangan tertuju pada arah datangnya bola, Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks,



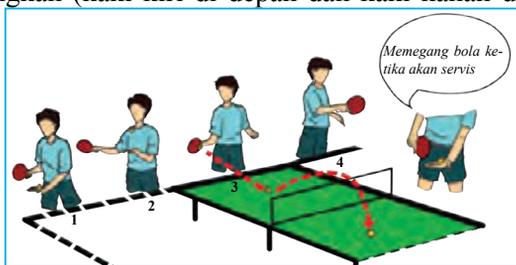
Gambar 2.37 Pukulan *backhand*.

(b) **gerakan**: saat bola akan datang tarik bat ke samping melalui depan, badan ke arah belakang, kepala bat agak menghadap ke bawah dan pergelangan tangan lurus, saat bola memantul meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh dan bat menggesek bagian belakang bola,

(c) **akhir gerakan**: lengan lurus ke depan, berat badan pada kaki depan, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Prinsip dasar servis *forehand topspin* (lihat Gambar: 2.38):

(a) **persiapan** : berdiri sikap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang) menghadap meja tenismeja, badan condong ke depan, bat dipegang dengan prinsip dasar *shakehand grip* di samping depan badan, bola diletakkan pada telapak tangan kiri di depan badan (dada), pandangan tertuju pada arah gerakan,



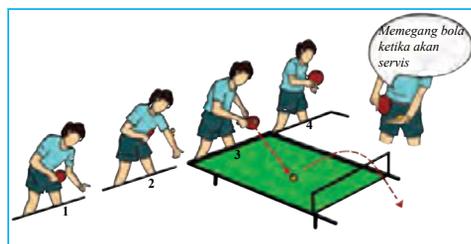
Gambar 2.38 Servis *forehand topspin*.

(b) **gerakan** : tarik bat ke belakang, lambungkan bola ke atas, saat bola turun pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul meja lalu melewati atas net,

(c) **akhir gerakan** : gerakan tangan mengikuti arah gerak bola, pandangan mengikuti arah gerak bola.

3. Prinsip dasar servis *backhand topspin* (lihat Gambar: 2.39):

(a) **posisi awal** : berdiri sikap melangkah menghadap meja (kaki kanan berada di depan), tubuh bagian atas seolah-olah menggantung di atas bola, bat menyilang depan badan, hingga bat berada pada posisi di bawah ketiak kiri, pandangan ke arah gerakan,



Gambar 2.39 Servis *backhand topspin*.

- (b) **gerakan:** lambungkan bola ke atas, saat bola turun, pukul dengan bat, dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul meja lalu melewati net,
- (c) **akhir gerakan:** gerakan tangan mengikuti arah gerak bola dan lurus ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.

## B. Variasi Aktivitas Prinsip Dasar

Variasi dalam permainan tenismeja adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar memukul bola *forehand* di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

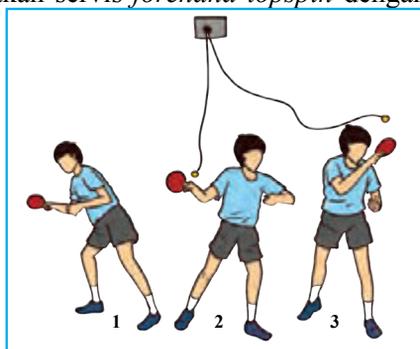
Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas bermain melambung-lambungkan bola menggunakan *bat*,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.40,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan, serta
  - f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.40 Melambung-lambungkan bola menggunakan *bat*

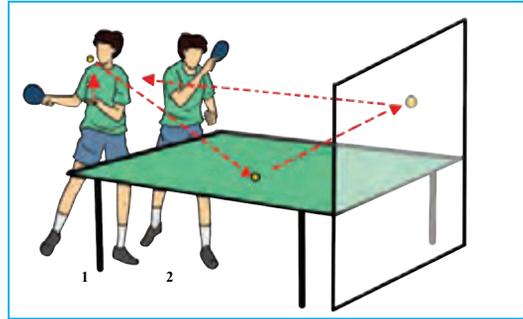
2. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan servis *forehand topspin* dengan bola bergantung,
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.41,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.41 Memukul bola menggunakan servis *forehand topspin* dengan bola bergantung

3. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* ke arah dinding,

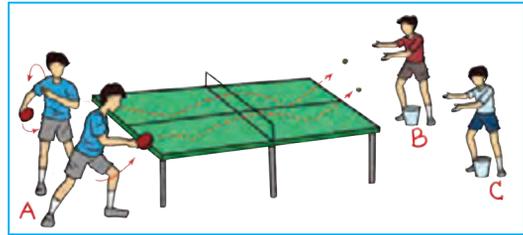
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.42,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.42 Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* ke arah dinding.

4. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* diarahkan ke teman,

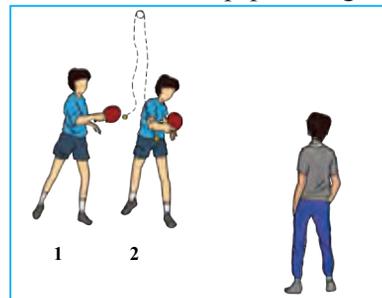
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.43,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.43 Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* diarahkan ke teman.

5. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan servis *backhand topspin* dengan bola bergantung,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.44,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.

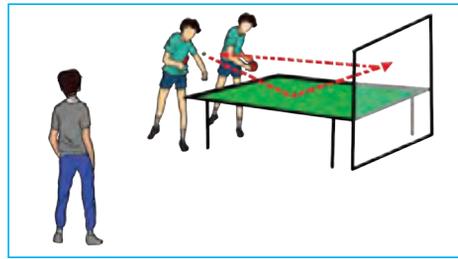


Gambar 2.44 Memukul bola menggunakan servis *backhand topspin* dengan bola bergantung

6. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* ke arah dinding,

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.45,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,

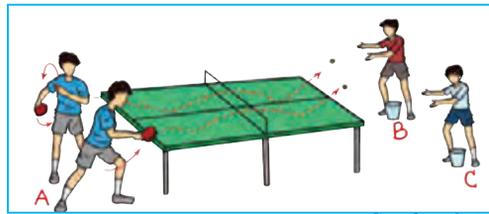
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.45  
Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* ke arah dinding

7. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* diarahkan ke teman,

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru lihat Gambar: 2.46,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.46  
Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* diarahkan ke teman.

### C. Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Permainan Tenismeja

Kombinasi dalam permainan tenismeja adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar pukulan servis *forehand*, dan *backhand*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas bermain pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* menyilang:

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.47,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,



Gambar 2.47 Servis *forehand* dan *backhand topspin* menyilang.

- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.

2. Aktivitas bermain pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* lurus bidang servis :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru lihat Gambar: 2.48,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.48 Servis *forehand* dan *backhand topspin* lurus bidang servis.

#### D. Aktivitas Bermain Tenismeja Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Aktivitas bermain 1 lawan 2 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.49,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.

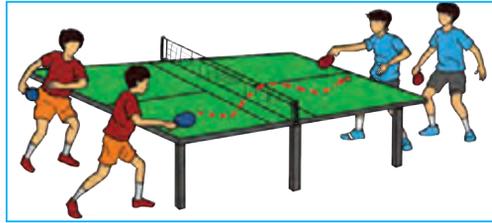


Gambar 2.49 1 Lawan 2 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*.

Peserta didik dibagi kelompok, masing-masing kelompok tiga peserta didik (A = melakukan servis *forehand*, *backhand* dan pukulan *backhand*, B<sub>1</sub> dan B<sub>2</sub> = melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*). Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing.

2. Aktivitas bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 2.50,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.



Gambar 2.50 2 Lawan 2 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*.

Peserta didik dibagi dalam kelompok, masing-masing kelompok dua peserta didik ( $A_{1,2}$  dan  $B_{1,2}$  = melakukan servis dan pukulan *forehand* dan *backhand*), setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit, dan dimulai dengan pukulan servis.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerjasama saat bermain, (2) Dapat memukul servis bola, (3) Dapat mengembalikan bola, (4) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh format pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengembalikan servis				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v				v				v				v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Maks= 16																			

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

- Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16  
 Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13  
 Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10  
 Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

# Penilaian Hasil Belajar

## A. Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball

### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggungjawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

### 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

#### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

- Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung (*pitcher*) pada permainan bola *softball* adalah ....
  - melangkah diluruskan
  - disilangkan dan diluruskan
  - melangkah direndahkan
  - melangkah ditekuk
- Gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar melambung (*pitcher*) pada permainan *softball* adalah ....
  - memutar ke depan
  - memutar ke belakang
  - memukul ke depan
  - memutar ke bawah

3. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung bola *softball* adalah ....
- a. mengarah ke pemukul  
b. mengarah ke penjaga bola  
c. mengarah ke tengah lapangan  
d. mengarah ke penangkap bola
4. Posisi pegangan tengah yang benar saat melakukan prinsip dasar pegangan tongkat/*stick* pada permainan *softball* adalah ....
- a. 2.5 cm atau 5 cm dari bonggol *stick* (*knob*)  
b. 7.5 cm atau 10 cm dari bonggol *stick* (*knob*)  
c. 7.6 cm atau 12 cm dari bonggol *stick* (*knob*)  
d. 7.8 cm atau 15 cm dari bonggol *stick* (*knob*)
5. Pegangan yang benar saat melakukan prinsip dasar memegang pemukul/*stick* pada permainan *softball* adalah ....
- a. dipegang kedua jari tangan rapat  
b. dipegang satu tangan jari rapat  
c. dipegang kedua tangan jari renggang  
d. dipegang satu tangan jari renggang
6. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar memukul bola adalah....
- a. melangkah depan belakang  
b. melangkah menyamping  
c. menyilang  
d. memutar
7. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhir gerakan memukul bola pada permainan *softball*, yaitu ....

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan	✓ Berat badan dibawa ke belakang	✓ Berat badan dibawa	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Stick menyilang depan badan Kedua tumit terangkat dari tanah	✓ Kedua lutut direndahkan	✓ Kesampaing	✓ Kedua lutut disilang
✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Kedua tumit diputar	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua tumit diputar
	✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Pandangan ke atas
		✓ Pandangna ke arah bawah	

8. Gerakan pergelangan tangan yang benar saat *stick* mengenai bola pada prinsip dasar memukul adalah ....
- a. diputar  
b. ditekuk  
c. dilecutkan  
d. dikunci
9. Gerakan pinggang yang benar saat memukul bola pada permainan *softball* adalah ....
- a. membungkuk  
b. berputar  
c. melenting  
d. meliuk

10. Posisi *stick* yang benar saat awal gerak memukul bola pada permainan *softball* adalah .....

- a. dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu
- b. dipegang erat dengan satu tangan di atas belakang bahu
- c. dipegang erat dengan kedua tangan di bawah belakang bahu
- d. dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang pinggang

11. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan pukulan tumbuk (*bunt*) pada permainan *softball* adalah .....

- a. condong ke depan
- b. melenting ke belakang
- c. membungkuk ke depan
- d. memutar ke samping

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan pukulan tumbuk (*bunt*) pada permainan *softball* adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan</li> <li>✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu</li> <li>✓ kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Badan agak condong ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke samping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Gerakan salah satu kaki yang benar saat pelempar bola (*pitcher*) melemparkan bola adalah .....

- a. dilangkahkan ke depan ke belakang
- b. dilangkahkan ke samping
- c. dilangkahkan
- d. diputar ke depan

14. Pantulan bola hasil pukulan tumbuk (*bunt*) yang benar pada permainan *softball* adalah .....

- a. di depan badan
- b. di belakang badan
- c. di atas kepala
- d. di atas bahu

15. Gerakan pertama yang benar saat akan melakukan lemparan bola (*pitcher*) pada permainan *softball* adalah .....

- a. melangkahkan kaki ke depan
- b. melangkahkan kaki ke belakang
- c. melangkahkan kaki ke samping
- d. memutar kaki ke depan

**Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik

- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* prinsip dasar pegangan *stick*/tongkat !
2. Sebutkan *empat* gerakan lemparan lambung (*pitcher*) !
3. Sebutkan *empat* gerakan pukulan *swing* !
4. Sebutkan *empat* gerakan pukulan tumbuk (*bunt*) !

Format penilaian essay (KI-3) pegangan *stick*, lemparan lambung, pukulan *swing* dan pukulan tumbuk (*bunt*)

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skr	Nilai
		1				2				3				4					
		Pegangan stick				Lemparan lambung				Pukulan swing				Pukulan tumbuk					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																			

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan softball:**

1. Prinsip dasar pegangan *stick*/tongkat secara berpasangan atau kelompok !
2. Lemparan lambung (*pitcher*) secara berpasangan atau kelompok!
3. Pukulan *swing* ! secara berpasangan atau kelompok!
4. Pukulan tumbuk (*bunt*) secara berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4) pegangan *stick*/tongkat, lemparan lambung (*pitcher*), Pukulan *swing*, dan pukulan tumbuk (*bunt*)

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Juml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Memegang stick				Lemparan (fitcher)				Pukulan swing				Pukulan tumbuk					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna				v				v				v				v	16	4
2	Dwi																		
3	Fikrul																		



3. Berikut termasuk akhir gerakan prinsip dasar servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Raket mengarah ke atas lurus Salah satu tangan memegang bola di belakang</li> <li>✓ Pinggul dan bahu diputar ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah bola</li> <li>✓ Arah bola melambung tinggi dan jauh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah</li> <li>✓ Salah satu tangan memegang bola di depan badan</li> <li>✓ Pandangan ke depan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri membungkuk sikap melangkah</li> <li>✓ Kedua tangan memegang bola di samping</li> <li>✓ Pandangan ke bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping</li> <li>✓ Kedua tangan memegang bola di atas kepala</li> <li>✓ Pandangan ke samping</li> </ul>

4. Posisi bola (*shuttlecock*) kontak raket dengan saat melakukan gerakan prinsip dasar *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. pada ketinggian pinggang
- b. pada ketinggian lutut
- c. pada ketinggian dada
- d. pada ketinggian kepala

5. Arah bola yang benar hasil pukulan servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. melambung tinggi
- b. datar
- c. rendah
- d. menyilang

6. Jatuhnya bola (*shuttlecock*) yang benar hasil pukulan servis *forehand* panjang pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. di depan garis servis
- b. di belakang garis servis
- c. di depan garis akhir lapangan
- d. di belakang garis akhir lapangan

7. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan servis pendek *forehand* pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. melangkah depan belakang
- b. melangkah ke samping
- c. melangkah silang
- d. melangkah ke belakang

8. Posisi bola dipegang tangan yang benar saat posisi awal melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. setinggi dada
- b. setinggi pinggang
- c. setinggi dagu
- d. setinggi pundak

9. Posisi tangan yang benar saat memegang raket untuk servis pendek *forehand* pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. di depan badan
- b. di belakang badan
- c. di samping badan
- d. di atas bahu

10. Bentuk gerakan raket yang benar saat melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulutangkis adalah ....

- a. memukul bola
- b. mendorong bola
- c. memutar bola
- d. menyilang bola

11. Posisi kontak raket dengan bola (*shuttlecock*) yang benar saat melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulutangkis adalah ....
- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| a. pada ketinggian paha  | c. pada ketinggian dada     |
| b. pada ketinggian lutut | d. pada ketinggian pinggang |
12. Posisi berdiri yang benar saat melakukan pengembalian servis panjang pada permainan bulutangkis adalah ....
- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| a. 5 - 6 cm di belakang garis servis | c. 5 - 6 cm di samping garis servis |
| b. 5 - 6 cm di depan garis servis    | d. 5 - 6 cm di depan garis lapangan |
13. Posisi raket yang benar dipegang tangan saat posisi awal menerima servis panjang pada permainan bulutangkis adalah ....
- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| a. di atas samping kepala | c. di atas belakang kepala |
| b. di atas depan kepala   | d. di bawah depan kepala   |
14. Posisi berdiri yang benar saat akan menerima servis pendek pada permainan bulutangkis adalah ....
- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| a. 1 - 3 cm di belakang garis servis | c. 1 - 3 cm di depan garis lapangan    |
| b. 1 - 3 cm di depan garis servis    | d. 1 - 3 cm di belakang garis lapangan |
15. Jika arah bola rendah dari arah servis, maka pengembalian bola yang benar adalah...
- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| a. bola didorong ke tengah lapangan   | c. bola didorong dekat net          |
| b. bola didorong ke belakang lapangan | d. bola didorong dekat garis servis |

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan *forehand* panjang !
2. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan *forehand* pendek!
3. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan pengembalian servis panjang !
4. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan pengembalian servis pendek!

Format penilaian essay (KI-3) prinsip dasar gerakan *forehand* panjang, pendek, pengembalian servis panjang, dan pendek.

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skr	Nilai
		1				2				3				4					
		Forehand panjang				Forehand pendek				Pengembalian panjang				Pengembalian pendek					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
	Skor maks= 20																		
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																		

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan bulutangkis:**

1. Servis panjang *forehand* secara berpasangan atau kelompok !
2. Servis pendek *forehand* secara berpasangan atau kelompok!
3. Pengembalian servis panjang secara berpasangan atau kelompok!
4. Pengembalian servis pendek secara berpasangan atau kelompok!

Format penilaian (KI-4) servis panjang, pendek, pengembalian servis panjang dan pendek

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Servis panjang				Servis pendek				Pengembalian servis panjang				Pengembalian servis pendek					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
	Skor Maks = 16																		
	Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																		

## C. Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja

### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap spiritual dan sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				√				√				√				√				√				√	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

- Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenismeja adalah ...
  - condong ke depan
  - condong ke samping
  - bungkuk ke depan
  - melenting ke belakang
- Posisi lutut yang benar awal melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenismeja adalah ...
  - diluruskan
  - direndahkan
  - disilangkan
  - ditekuk
- Saat yang benar bat bergerak ditarik ke belakang menyilang depan badan pada pukulan *backhand* adalah .....
  - ketika bola akan datang
  - ketika bola telah dipukul lawan
  - ketika bola sebelum memantul meja
  - ketika bola baru memantul meja

4. Perkenaan bet pada bola saat melakukan pukulan *backhand topspin* posisi pada permainan tenis meja adalah ...
- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| a. menggesek bagian atas bola  | c. menggesek bagian samping bola  |
| b. menggesek bagian bawah bola | d. menggesek bagian belakang bola |
5. Akhir gerakan tangan yang benar setelah pukulan *backhand topspin* pada pukulan *backhand* adalah .....
- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| a. lurus ke belakang | c. lurus ke depan |
| b. lurus ke samping  | d. lurus ke bawah |
6. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah ....
- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| a. melangkah depan belakang | c. memutar ke depan   |
| b. melangkah ke samping     | d. memutar ke samping |
7. Posisi bola yang benar diletakkan pada telapak tangan saat akan melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah ....
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| a. di depan dada | c. di depan dagu |
| b. di atas wajah | d. di atas bahu  |
8. Arah pandangan mata saat awal melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah ....
- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| a. tertuju pada arah gerakan | c. tertuju pada sudut meja        |
| b. tertuju pada net          | d. tertuju pada garis tengah meja |
9. Gerakan pertama tangan saat akan melakukan servis *forehand* sebelum bola dilambungkan pada permainan tenis meja, adalah ....
- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| a. ditarik ke belakang | c. ditarik ke samping |
| b. ditarik ke depan    | d. ditarik ke atas    |
10. Perkenaan bat pada bola yang benar saat melakukan pukulan servis *forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| a. bagian atas bola  | c. bagian samping bola  |
| b. bagian bawah bola | d. bagian belakang bola |
11. Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan pukulan servis *forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| a. mengayun bet ke arah bola | c. memutar bat ke arah bola      |
| b. memukul bat ke arah bola  | d. menyilangkan bat ke arah bola |
12. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan pukulan servis *forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
- |                |            |
|----------------|------------|
| a. direndahkan | c. ditekuk |
| b. diluruskan  | d. diputar |

13. Posisi awal bat yang benar saat akan melakukan pukulan servis *backhand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
- a. menyilang badan di bawah ketiak                      c. menyilang badan di atas bahu  
b. menyilang badan di atas ketiak                      d. menyilang badan di bawah dagu
14. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan pukulan servis *backhand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
- a. seolah-olah menggantung di atas bola                      c. seolah-olah memutar di bawah bola  
b. seolah-olah menggantung di bawah bola                      d. seolah-olah menyilang di bawah bola
15. Akhir gerakan tangan setelah melakukan pukulan servis *backhand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
- a. lurus ke depan                      c. lurus ke samping  
b. lurus ke belakang                      d. lurus ke bawah

**Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan pukulan *backhand topspin* !
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan servis *forehand topspin*!
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan servis *backhand topspin* !

Format penilaian essay (KI-3) pukulan *backhand topspin*, servis *forehand topsin*, dan servis *backhand topspin*

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal												Jml. Skr	Nilai
		1				2				3					
		Forehand backhand				Servis fore-hand				Servis backhand					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
	Skor maks= 20														
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4														

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada permainan tenis meja :**

1. Pukulan *backhand topspin*, berpasangan atau kelompok !
2. Pukulan servis *forehand topspin*, berpasangan atau kelompok !
3. Pukulan servis *backhand topspin*, berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4) pukulan *topspin*, pukulan servis *topspin*, dan pukulan servis *backhand topspin*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak														Jumlah Skor	Nilai		
		Prosedural Gerakan																	
		Pukulan <i>backhand topspin</i>				Pukulan servis <i>forehand topspin</i>				Pukulan servis <i>backhand topspin</i>									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Ratna				√												√	12	4
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks= 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

## Penugasan

Buatlah pembelajaran permainan bola kecil di sekolah yang kamu lakukan!

1. Buatlah kelompok!
2. Di mana letak kesulitannya?
3. Apa yang menyebabkan kamu merasa sulit?
4. Diskusikan dengan kelompok kamu!
5. Berikan kesimpulannya agar kamu mudah untuk mempelajarinya!

# Atletik

## Bab III

### Kata Kunci

Atletik, jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, gerak dasar fundamental, lomba dengan peraturan sederhana

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan atletik dengan (jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### Peta Konsep

#### Atletik



Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM pembinaan suatu bangsa dipusatkan pada peningkatan kekuatan fisik mengutamakan pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan gymnastik, gramaika, dan musika.

Kegiatan gymnastik meliputi gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Kelima gerakan tersebut dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan/membangun kekuatan dan membentuk tubuh yang perkasa. Olahraga atletik terdapat di jaman Yunani yang dipopulerkan oleh Iccus dan Herodicus pada abad IV. Pada masa tersebut kelima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *Pentathlon* yang berarti lima, sehingga setiap perlombaan selalu menggunakan istilah

*Pentathlon* yang berarti lima, maksudnya adalah setiap peserta wajib mengikuti kelima macam perlombaan. Humeros adalah seorang pujangga Yunani yang mencatat sejarah atletik pertama di dunia. Salah satu catatan yang menjadi pegangan adalah olahraga atletik sudah dilakukan oleh semua orang pada zaman purba sekitar 100 tahun sebelum masehi.

Olahraga atletik sudah diperlombakan oleh masyarakat Yunani sejak olimpiade kuno. Sebelumnya masyarakat Yunani yang terdiri dari berbagai suku dan sering terjadi peperangan antarsuku. Dengan adanya olimpiade kuno ini maka peperangan antar suku semakin jarang. Hal ini dikarenakan masing-masing suku mempersiapkan atlet-atletnya yang akan diterjunkan dalam kegiatan olimpiade kuno tersebut. Tempat arena perlombaan di mana para atlet akan berlomba dan daerahnya dikelilingi oleh tembok yang kuat. Tempat tersebut dinamakan Palaestra. Selain bertujuan untuk perdamaian antarsuku di olimpiade juga bertujuan untuk upacara keagamaan yaitu menyembah dewa orang Yunani yaitu Zeus. Macam-macam perlombaan yang dilaksanakan dalam olimpiade kuno adalah; (1) lomba lari (2) *pentahtlon* (3) lari cepat (4) lompat jauh (5) lempar cakram (6) lempar lembing (7) gulat (8) *parcration* (9) tinju (10) pacuan kereta kuda. Juara perlombaan *pentathlon* dinobatkan menjadi raja olimpiade kuno dan diarak keliling kota yang disambut oleh masyarakatnya yang mengelu-elukan kedatangan sang juara olimpiade. Dengan selalu diadakannya pesta olimpiade, maka masyarakat Yunani termotivasi untuk selalu giat berlatih terutama kaum mudanya dan ini memberikan pengaruh positif bagi ketahanan bangsa.

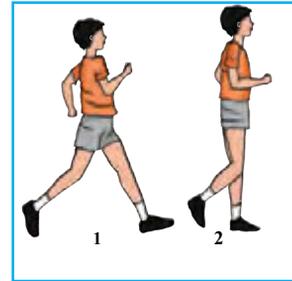
Kini atletik sudah merupakan salah satu sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, Misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “atletik” yang berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan *Track and Field*, Jerman memakai kata *Leicht Athletik*, Belanda dengan *Athleitik*.

## *Pembelajaran Atletik Melalui Aktivitas Jalan Cepat*

### A. Prinsip Dasar Gerakan Kaki Jalan Cepat

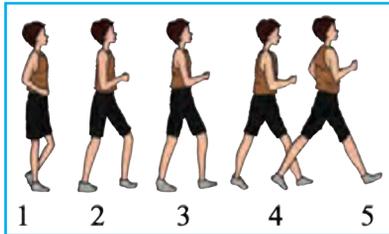
1. Prinsip dasar gerakan kaki jalan cepat, terdiri atas fase topang tunggal, dan fase topang ganda.
  - a. Fase topang tunggal, yakni menyiapkan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari tungkai yang bebas. Pada fase ini dapat dilakukan dua cara, sebagai berikut.

1) **Topang depan dengan prinsip dasar gerakan** (lihat Gambar: 3.1): penempatan kaki depan adalah aktif dengan gerak penyiapan ke belakang, fase penambahan sesingkat mungkin, lutut tungkai depan diluruskan, tungkai ayun melewati tungkai topang depan dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan tetap rendah.



Gambar 3.1 Topang depan dengan prinsip dasar gerakan.

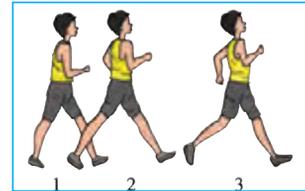
2) **Topang belakang dengan prinsip dasar gerakan**



Gambar 3.2 Topang belakang dengan prinsip dasar gerakan.

(lihat Gambar: 3.2): tungkai topang tetap lurus, tungkai topang tetap diluruskan selama mungkin, kaki dari tungkai topang mengarah ke depan dan menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki, tungkai bebas melintasi tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan agar tetap rendah, kaki depan diletakkan pada tumit.

b. Fase topang ganda (lihat Gambar: 3.3), yakni perlunya mempertahankan kontak dengan tubuh setiap saat, dengan prinsip dasar gerakan sebagai berikut. Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit sedangkan kaki belakang posisi tumit diangkat. Kedua lengan berayun secara bergantian.



Gambar 3.3 Fase topang ganda.

## B. Prinsip Dasar Gerakan Pendaratan Telapak Kaki

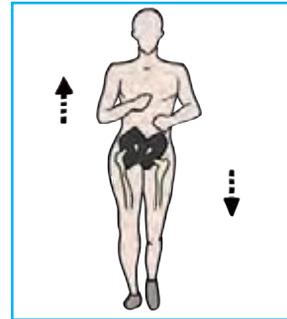
Prinsip dasar pendaratan telapak kaki jalan cepat, sebagai berikut (lihat Gambar: 3.4). Kedua kaki ditempatkan sebaris dengan jari kaki mengarah ke depan, sentuhan pada tanah dimulai dari tumit menggulir sepanjang sisi luar kaki, dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ke ujung ibu jari kaki.



Gambar 3.4 pendaratan telapak kaki jalan cepat.

### C. Prinsip Dasar Gerakan Pinggul

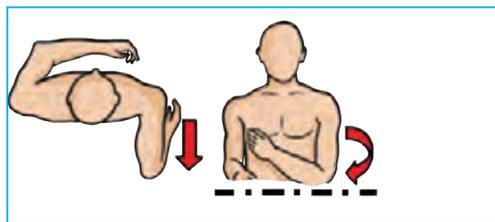
Tujuan menggerakkan pinggul secara wajar dalam jalan cepat adalah untuk menempatkan kaki dan panjang langkah secara optimum, sebagai berikut (lihat Gambar 3.5). Gerakan pinggul ke samping dapat dilihat, namun tidak harus berlebihan, fleksibilitas pinggul dalam jalan cepat sangat penting. Gerakan turun naik pinggul berlawanan dengan gerakan ayunan lengan.



Gambar 3.5 Gerakan pinggul jalan cepat.

### D. Prinsip Dasar Gerakan Lengan

Prinsip dasar gerakan lengan jalan cepat, bertujuan untuk mempertahankan momentum ke depan dan menjaga keseimbangan, sebagai berikut (lihat Gambar 3.6). Saat lengan digerakkan badan bagian atas harus tetap relaks, bahu turun untuk memberi keseimbangan turunnya panggul yang berlawanan, sudut siku  $\pm 90^\circ$  dan dipertahankan dekat dengan badan. Gerakan kedua tangan bergerak tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu.



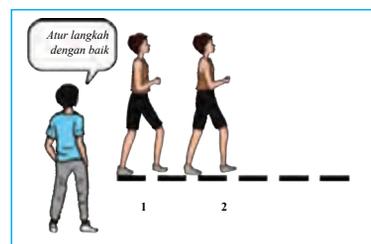
Gambar 3.6 Gerakan lengan jalan cepat.

### E. Variasi Prinsip Dasar Jalan Cepat

Akhir dari pembelajaran variasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, berikut bentuk pembelajarannya :

1. Aktivitas berjalan biasa (alami) pada garis lurus:
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.7,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

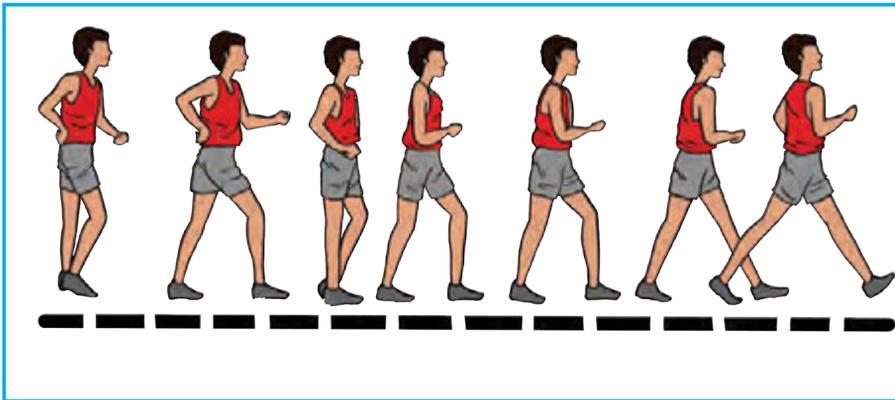


Gambar 3.7 Berjalan biasa (alami) pada garis lurus.

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada langkah kaki.

2. Aktivitas berjalan biasa (alami) pada tikungan:

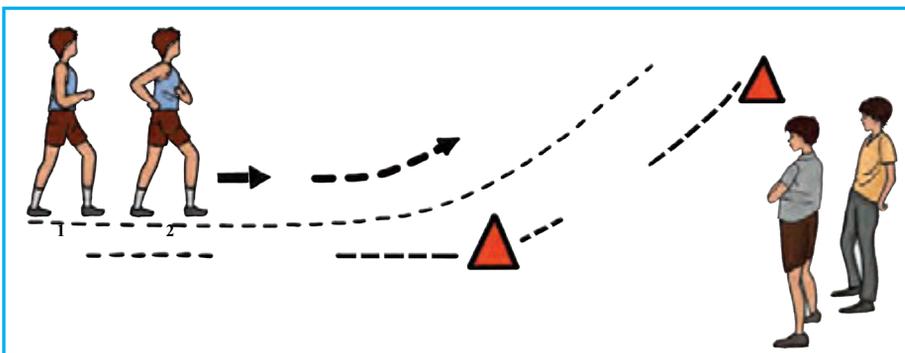
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.8,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada langkah kaki.



Gambar 3.9 Berjalan cepat pada garis lurus.

3. Aktivitas berjalan cepat pada garis lurus:

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.9,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada gerak langkah kaki, lengan, dan posisi badan.



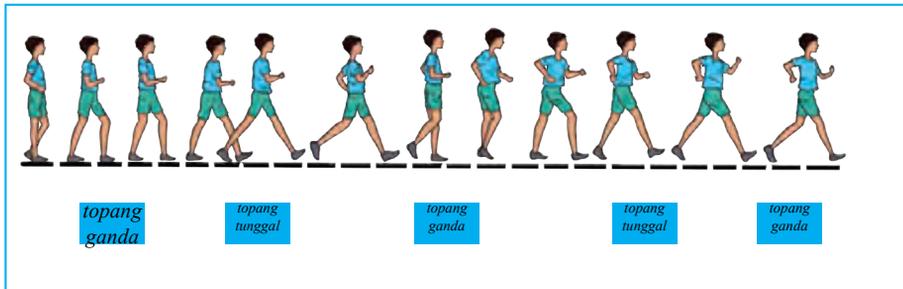
Gambar 3.8 Berjalan biasa (alami) pada tikungan.

## F. Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Jalan Cepat

Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, dengan pembelajaran sebagai berikut :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.10,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada gerak langkah kaki, lengan, dan posisi badan.



Gambar 3.10 Koordinasi gerakan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar berjalan, (2) Dapat melakukan gerak melangkah, (3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki, (4) Dapat melakukan gerakan pinggul, (5) Dapat melakukan posisi badan, (6) Bertanggung jawab

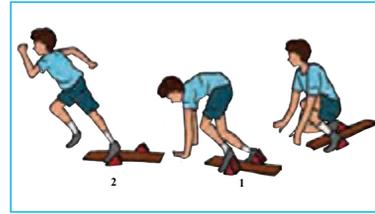
Adapun kriterianya adalah : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

### Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				Jml. Skor	Keterangan				
		Kerjasama saat bermain				Dapat melakukan gerak melangkah				Dapat melakukan gerak pendaratan kaki				Dapat melakukan gerak pinggul				Dapat melakukan posisi badan						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										



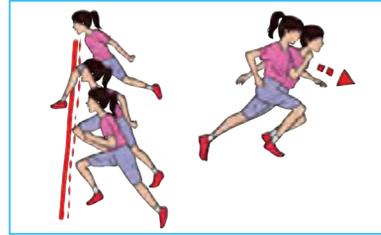
2. Aba-aba Siap (Set) : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
3. Aba-aba “Ya” (Go/bunyi tembakan pistol) : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



Gambar 3.12 Prinsip dasar start jongkok.

### C. Prinsip Dasar Finish Lari Jarak Pendek

1. Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari (lihat Gambar 3.13)
2. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang
3. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.



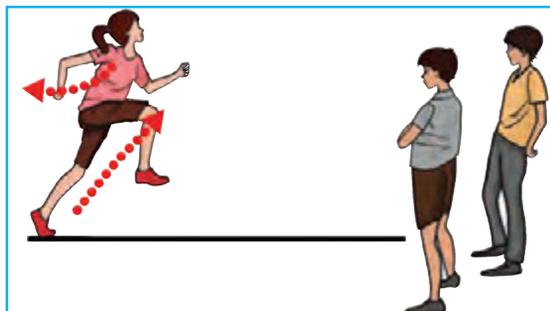
Gambar 3.13 Prinsip dasar finish lari jarak pendek.

### D. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Lari Jarak Pendek

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

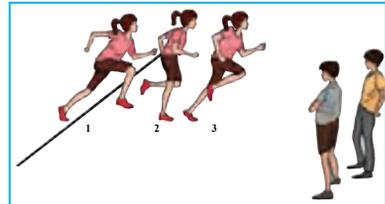
1. Aktivitas gerak lari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki:
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.14,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokuskan perhatian pengangkatan paha.



Gambar 3.14 lari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

2. Aktivitas gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar:

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.15,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pengangkatan paha.



Gambar 3.15 gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar.

3. Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi duduk :

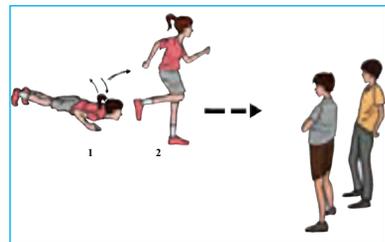
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.16,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada reaksi gerak.



Gambar 3.16 gerak reaksi cepat start dari posisi duduk.

4. Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi duduk :

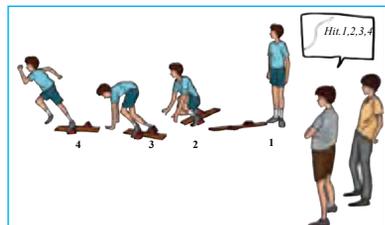
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.17,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada reaksi gerak.



Gambar 3.17 gerak reaksi cepat start dari posisi duduk.

5. Aktivitas gerak start dari jongkok dengan hitungan.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.18,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan perhatian pada reaksi gerak.

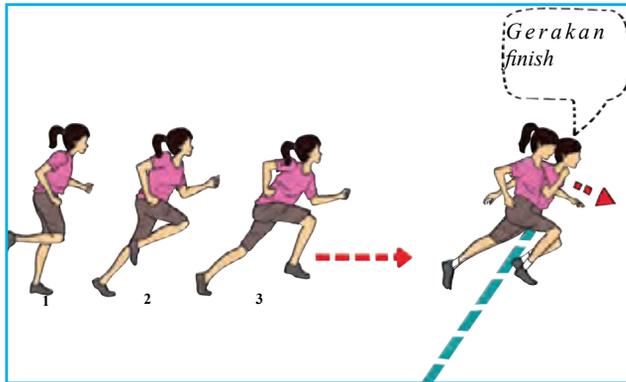


Gambar 3.18 gerak start dari jongkok dengan hitungan.

**Hitungan 1** : berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok, **hitungan 2** : lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan, **hitungan 3** : pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari

pundak, pandangan ke depan, **hitungan 4** : kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.

6. Aktivitas gerak reaksi *finish* diawali dengan lari :



Gambar 3.19 Gerak reaksi finish diawali dengan lari.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.19,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokuskan perhatian pada gerak merebahkan badan ke depan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerjasama saat belajar berlari, (2) Dapat melakukan gerakan start, (3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki, (4) Dapat melakukan gerakan lengan, (5) Dapat melakukan posisi badan saat lari, (6) Bertanggungjawab

Adapun kriterianya adalah : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket-eran-gan				
		Kerjasama saat berlari				Dapat melakukan gerakan start				Dapat melakukan gerakan pendaratan kaki				Dapat melakukan gerakan lengan				Dapat melakukan posisi badan						Bertang-gung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										



## 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Posisi lutut kaki depan yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah .....
  - diluruskan
  - ditekuk
  - digantung
  - direndahkan
- Posisi tungkai ayun yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah .....
  - rendah
  - tinggi
  - sedang
  - menyilang
- Posisi kaki topang yang benar saat melakukan gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah .....
  - tetap lurus
  - tetap ditekuk
  - tetap tergantung
  - tetap menyilang
- Posisi tumit kaki belakang yang benar saat melakukan prinsip dasar gerakan kaki fase topang ganda pada jalan cepat adalah .....
  - diangkat
  - diayun
  - diputar
  - disilang
- Posisi jari kaki yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki pada jalan cepat adalah .....
  - mengarah ke depan
  - mengarah ke samping
  - mengarah ke belakang
  - Mengarah ke atas
- Dorongan yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki, pada jalan cepat adalah .....
  - bola mata kaki
  - bola telapak kaki
  - tumit telapak kaki
  - ujung telapak kaki
- Berikut yang termasuk prinsip dasar gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah .....

a	b	c	d
✓ Tungkai topang tetap lurus	✓ Berat badan dibawa ke belakang	✓ Berat badan dibawa kesamping	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Kaki dari tungkai topang mengarah ke depan	✓ Kedua lutut direndahkan	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut disilang
✓ Kaki menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki	✓ Kedua tumit diputar	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar
✓ Kaki depan diletakkan pada tumit	✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat adalah ....
- ke samping naik turun
  - ke depan naik turun
  - ke belakang naik turun
  - berputar naik turun
9. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat, berlawanan dengan gerak....
- ayunan lengan
  - langkah kaki
  - posisi badan
  - arah pandangan mata
10. Agar pinggul dapat bergerak dengan baik pada saat jalan cepat, maka otot pinggul harus memiliki .....
- kelenturan (fleksibilitas)
  - kekuatan
  - keseimbangan
  - kelincahan
11. Fungsi gerakan ayunan lengan saat melakukan jalan cepat adalah .....
- untuk daya tahan
  - untuk keseimbangan
  - untuk menambah kecepatan
  - untuk kelincahan
12. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada gerakan tangan jalan cepat adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bagian atas harus tetap rileks</li> <li>✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan</li> <li>✓ Sudut siku <math>\pm 90^\circ</math> dan dipertahankan dekat dengan badan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu</li> <li>✓ kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Badan agak condong ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke samping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Posisi badan yang benar saat melakukan jalan cepat adalah .....
- ditegakkan
  - dibungkukkan
  - dimiringkan
  - dibulatkan
14. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan jalan cepat adalah .....
- ke depan lurus
  - ke depan nunduk
  - ke samping lurus
  - ke samping nunduk
15. Posisi leher yang benar saat melakukan jalan cepat adalah .....
- rileks
  - dikeraskan
  - ditekuk
  - diputar

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan kaki fase topang tunggal dengan cara topang belakang pada jalan cepat!

2. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan pendaratan telapak kaki jalan cepat !
3. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan pinggul jalan cepat !
4. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan lengan jalan cepat !

Format penilaian essay (KI-3), topang belakang, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Topang belakang				Pendaratan telapak kak				Gerakan pinggul				Gerakan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

***Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas prinsip dasar jalan cepat:***

1. Prinsip dasar gerakan kaki secara berkelompok !
2. Prinsip dasar pendaratan telapak kaki secara berkelompok!
3. Prinsip dasar gerakan pinggl secara berpasangan atau kelompok
4. Prinsip dasar gerakan lengan secara berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Prinsip Dasar																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Prinsip Dasar Gerakan																	
		Gerakan kaki				Pedaratan telapak kaki				Gerakan ping-gul				Gersakkan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

## Pembelajaran Atletik Melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek

### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan sosial																				Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

### 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

#### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

- Frekuensi gerakan kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....
  - melangkah selebar dan secepat mungkin
  - melangkah selebar dan selambat mungkin
  - melangkah sependek dan secepat mungkin
  - melangkah sependek dan selambat mungkin
- Posisi kaki belakang yang benar saat menolak dari tanah pada prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....
  - terkadang lurus
  - ditekuk
  - disilang
  - diangkat tinggi

3. Berikut prinsip dasar ayunan lengan saat lari jarak pendek adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lengan mengarah ke atas lurus</li> <li>✓ Pinggul dan bahu diputar ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti ke depan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung</li> <li>✓ siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.</li> <li>✓ Pandangan ke depan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lengan ditekuk dan diayun</li> <li>✓ Kedua tangan dikepalkan</li> <li>✓ Pandangan ke bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua lengan dibuka ke samping</li> <li>✓ Kedua tangan memegang siku ditekuk</li> <li>✓ Pandangan ke samping</li> </ul>

4. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah

- a. segaris dengan badan
- b. segaris dengan punggung
- c. segaris dengan dada
- d. segaris dengan perut

5. Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba "bersedia" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....

- a. dibuka selebar bahu dan lurus
- b. dirapatkan lurus
- c. dibuka selebar bahu dan ditekuk
- d. dibuka selebar bahu dan disilang

6. Tumpuan yang digunakan saat kedua tangan menyangga berat badan ketika aba-aba "bersedia" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....

- a. telunjuk dan ibu jari
- b. telunjuk dan jari manis
- c. ibu jari dan kelingking
- d. jari manis dan ibu jari

7. Posisi lutut kanan dan kiri yang benar saat aba-aba "siap" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....

- a. diluruskan
- b. diangkat dari tanah
- c. ditolakkan ke belakang
- d. diayun ke depan

8. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba "siap" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....

- a. lebih rendah dari bahu
- b. lebih tinggi dari bahu
- c. sejajar bahu
- d. sejajar kepala

9. Gerakan kaki depan yang benar saat aba-aba "ya" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....

- a. mendorong pada *start block*
- b. memutar *start block*
- c. melangkah ke depan
- d. melangkah ke belakang

10. Arah gerakan kaki belakang yang benar saat aba-aba "ya" pada prinsip dasar *start jongkok* adalah ....

- a. ke depan lutut diangkat
- b. ke depan lutut rendah
- c. ke belakang lutut diangkat
- d. ke samping lutut diangkat

11. Salah satu prinsip dasar gerakan finish yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah ....
  - a. menjatuhkan salah satu bahu ke depan
  - b. menjatuhkan kedua bahu ke depan
  - c. menjatuhkan salah satu bahu ke samping
  - d. menjatuhkan kedua bahu ke belakang
  
12. Prinsip dasar pendaratan kaki yang benar saat lari jarak pendek adalah ....
  - a. menggunakan ujung telapak kaki
  - b. menggunakan tumit telapak kaki
  - c. menggunakan tengah telapak kaki
  - d. menggunakan pinggir telapak kaki
  
13. Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek adalah ....
  - a. condong ke samping
  - b. condong ke depan
  - c. agak tegak
  - d. melenting ke belakang
  
14. Pengangkatan paha yang benar saat lari jarak pendek adalah ....
  - a. tinggi
  - b. rendah
  - c. sedang
  - d. sangat rendah
  
15. Batas ketinggian ayunan lengan di samping badan saat lari jarak pendek adalah...
  - a. setinggi lutut
  - b. setinggi paha
  - c. setinggi pinggang
  - d. setinggi di atas pinggang

**Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan kaki lari jarak pendek !
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan lengan lari jarak pendek!
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan start saat aba-aba “bersedia” !
4. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan start saat aba-aba “siap”!

Format penilaian essay (KI-3), gerakan kaki, gerakan lengan, aba-aba “bersedia”, aba-aba “siap”

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai				
		1				2				3				4									
		Gerakan kaki				Gerakan lengan				Gerakan aba-aba “bersedia”				Gerakan aba-aba “siap”									
1	Ratna																						

2	Dwi																
3	Fikrul																
	Dst.																
Skor maks = 16																	
Nilai = skor perolehan / skor maks 4																	

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan gerak dasar fundamental pada larin jarak pendek:**

1. Prinsip dasar *start* jongkok secara berkelompok !
2. Prinsip dasar lari jarak pendek secara berkelompok !
3. Prinsip dasar *finish* lari jarak pendek secara kelompok!

Format penilaian (KI-4), *start* jongkok, lari, *finish*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak												Jumlah Skor	Nilai	
		Prosedural Gerakan														
		Start jongkok				Lari				Finish						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Ratna															
2	Dwi															
3	Fikrul															
4	Dst.															
Skor Maks = 12																
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																

## Penugasan

Carilah informasi tentang atletik terutama yang kamu pelajari di sekolah melalui buku, koran, majalah, atau internet!

1. Catat hasil pencarian informasi!
2. Simpulkan apa hasil informasi tersebut untuk dapat kamu lakukan dalam pembelajaran di sekolah!
3. Jika mendapatkan kesulitan tanyakan kepada Bapak/Ibu guru kamu!

# Beladiri PencakSilat

## Bab IV

### Kata Kunci

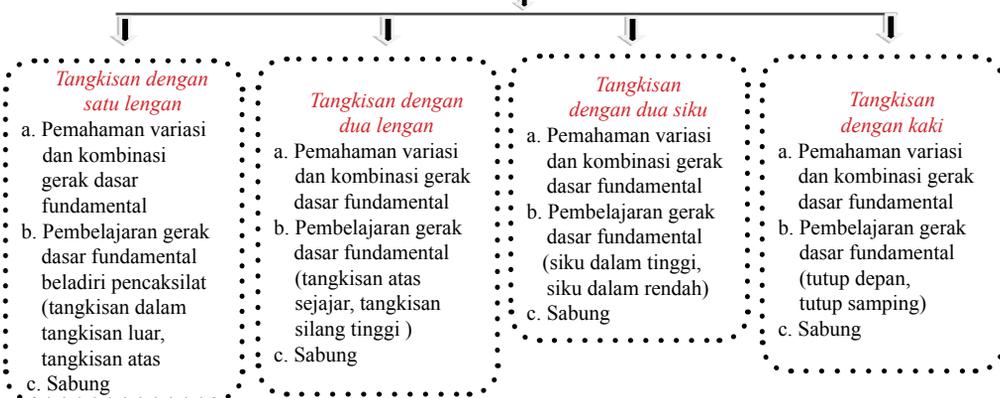
PencakSilat, tangkisan dengan tangan, tangkisan dengan kaki prinsip dasar sabung

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan beladiri pencakSilat, ( tangkisan tangan dan kaki) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### Peta Konsep

#### Beladiri PencakSilat



## Pembelajaran Beladiri Melalui Aktivitas PencakSilat

PencakSilat atau silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa di nusantara. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencakSilat di Indonesia adalah Ikatan PencakSilat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencakSilat di berbagai negara adalah Persekutuan PencakSilat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

PencakSilat adalah olahraga beladiri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam dalam pencakSilat. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencakSilat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencakSilat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga

Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

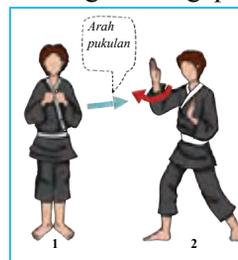
Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya.

## A. Prinsip Dasar Tangkisan Beladiri Pencak Silat

1. Aktivitas tangkisan luar dengan satu tangan (lihat Gambar: 4.1):

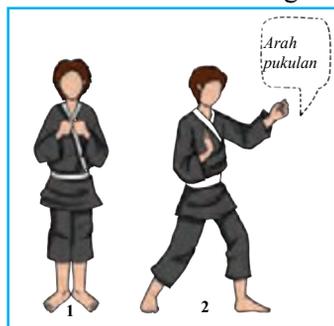
(a) **posisi awal**: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah **luar** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk.



Gambar 4.1 Tangkisan luar dengan satu tangan.

2. Aktivitas tangkisan dalam dengan satu tangan:



Gambar 4.2 Tangkisan dalam dengan satu tangan.

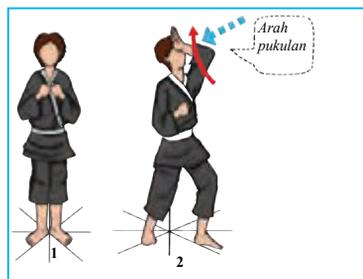
(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah **dalam** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk (Lihat Gambar: 4.2)

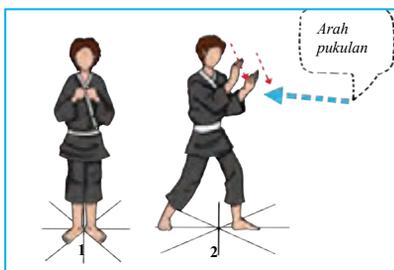
3. Aktivitas tangkisan atas dengan satu tangan (lihat Gambar: 4.3):

(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah **atas** badan bersamaan kaki kiri maju ke depan, dan posisi siku tertekuk.



Gambar 4.3 tangkisan atas dengan satu tangan.



Gambar 4.4 Tangkisan atas sejajar dua tangan.

4. Aktivitas tangkisan atas sejajar dua tangan (lihat Gambar: 4.4):

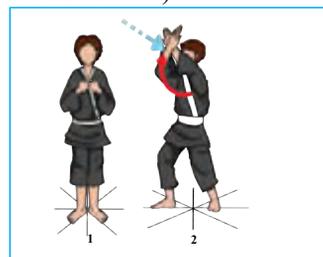
(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan atas badan bersamaan kaki kiri mundur ke belakang, dan posisi siku tertekuk.

5. Aktivitas tangkisan atas silang tinggi dua tangan (lihat Gambar: 4.5):

(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan atas bersamaan kaki kanan maju, dan posisi siku tertekuk.

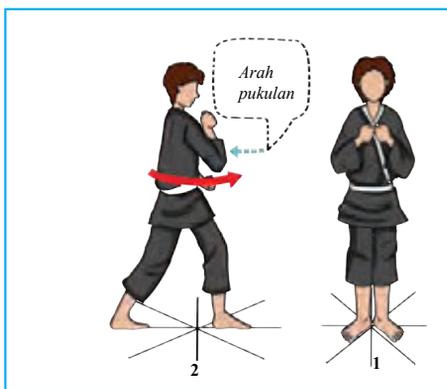


Gambar 4.5 tangkisan atas silang tinggi dua tangan.

6. Aktivitas siku dalam tinggi (lihat Gambar: 4.6):

(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah lurus badan atas, lakukan gerakan siku ke arah depan atas bersamaan kaki kiri mundur, dan posisi siku tertekuk.

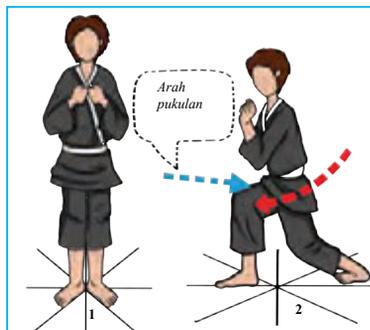


Gambar 4.6 Siku dalam tinggi.

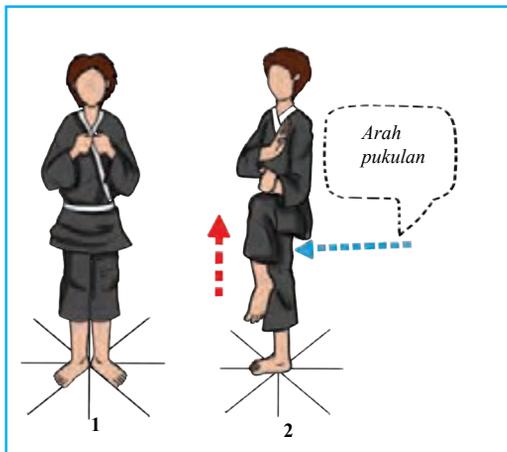
7. Aktivitas tangkisan siku dalam rendah (lihat Gambar: 4.7):

(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat pukulan datang dari arah lurus badan bawah, lakukan gerakan siku ke arah depan bawah bersamaan kaki kiri mundur direndahkan, dan posisi siku tertekuk.



Gambar 4.7 Tangkisan siku dalam rendah.



Gambar 4.8 Tangkisan tutup samping dengan kaki.

8. Aktivitas tangkisan tutup samping dengan kaki (lihat Gambar: 4.8):

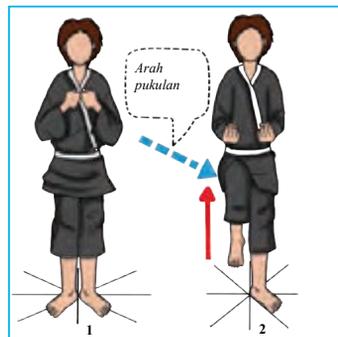
(a) **posisi awal** : berdiri tegak menyamping arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat serangan datang dari arah samping lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

9. Aktivitas tangkisan tutup depan dengan kaki (lihat Gambar: 4.7):

(a) **posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ ,

(b) **gerakan** : saat serangan datang dari arah depan lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.



Gambar 4.7 tangkisan tutup depan dengan kaki.

## B. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Beladiri Pencaksilat

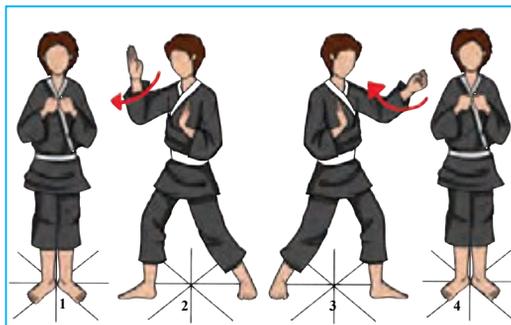
Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar pukulan, tangkisan sambil maju-mundur, dan menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* berbagai bentuk, jenis dan selingannya.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, menanamkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menyanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang diberikan mereka atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas prinsip dasar tangkisan **luar dan dalam** satu tangan (lihat Gambar: 4.8):

(a) **persiapan** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , dilakukan perorangan atau berkelompok,



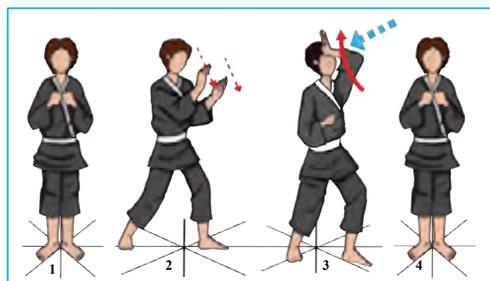
Gambar 4.8 Tangkisan **luar dan dalam** satu tangan.

(b) **pelaksanaan** : lakukan gerak tangkisan **luar dan dalam** dengan satu tangan (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, **tahap pertama** dilakukan di tempat, **tahap kedua** bergerak maju.

(c) **fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan.**

2. Aktivitas prinsip dasar tangkisan **atas** satu tangan dan **sejajar** dua tangan (lihat Gambar: 4.9):

(a) **persiapan** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , dilakukan perorangan atau berkelompok,



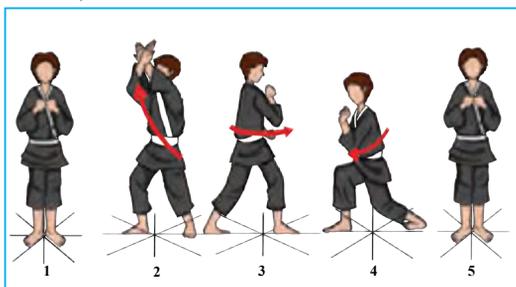
Gambar 4.9 Tangkisan **atas** satu tangan dan **sejajar** dua tangan.

(b) **pelaksanaan** : lakukan gerak tangkisan **atas satu tangan dan sejajar dua tangan** (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, **tahap pertama** dilakukan di tempat, **tahap kedua** bergerak maju.

(c) **fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan.**

3. Aktivitas prinsip dasar tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (lihat Gambar: 4.10):

(a) **persiapan** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , dilakukan perorangan atau berkelompok,



Gambar 4.10 Tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah.

(b) **pelaksanaan** : lakukan tangkisan **atas silang tinggi** dua tangan,

*siku dalam tinggi*, dan *siku dalam rendah* (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, *tahap pertama* dilakukan di tempat, *tahap kedua* bergerak maju.

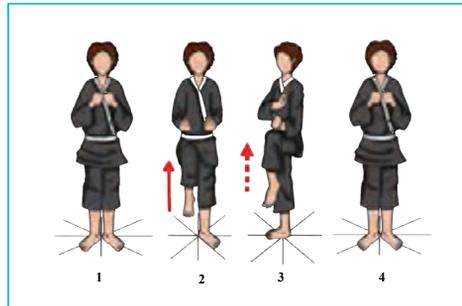
(c) *fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan.*

4. Aktivitas prinsip dasar tangkisan *tutup samping* dan *depan* dengan kaki (lihat Gambar: 4.11):

(a) *persiapan* : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , dilakukan perorangan atau berkelompok,

(b) *pelaksanaan* : lakukan tangkisan *atas silang tinggi* dua tangan, *siku dalam tinggi*, dan *siku dalam rendah* (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, *tahap pertama* dilakukan di tempat, *tahap kedua* bergerak maju.

(c) *fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan.*



Gambar 4.11 tangkisan *tutup samping* dan *depan* dengan kaki.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerjasama saat belajar beladiri (2) Dapat melakukan posisi awal, (3) Dapat melakukan gerak tangkisan luar, (4) Dapat melakukan gerak tangkisan silang atas, (5) Dapat melakukan tutup depan dengan kaki, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Keterangan				
		saat berlari				Dapat Kerja sama melakukan posisi awal				Dapat melakukan tangkisan luar				Dapat melakukan tangkisan silang atas				Dapat melakukan tutup depan dengan kaki						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										



1. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah ....
  - a. menghadap arah gerakan tegap
  - b. menghadap arah gerakan bungkuk
  - c. membelakangi arah telentang
  - d. menyamping arah gerakan tegap
2. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat, adalah ....
  - a. diregangkan
  - b. dirapatkan
  - c. dilangkahkan
  - d. disilangkan
3. Posisi awal kedua telapak kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah ....
  - a. membentuk sudut  $30^{\circ}$
  - b. membentuk sudut  $35^{\circ}$
  - c. membentuk sudut  $40^{\circ}$
  - d. membentuk sudut  $45^{\circ}$
4. Posisi tangan yang benar saat melakukan posisi awal pada prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah ....
  - a. menempel di depan dada
  - b. menempel di depan dagu
  - c. menempel di depan dahi
  - d. menempel di depan bahu
5. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah ....
  - a. ke dalam
  - b. ke luar
  - c. ke atas
  - d. ke bawah
6. Posisi siku yang benar saat melakukan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah ....
  - a. diluruskan
  - b. tertekuk
  - c. disilang
  - d. diputar
7. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada gerakan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencaksilat, yaitu ....

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan	✓ Berat badan dibawa ke samping	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Stick menyilang depan badan	✓ Kedua kaki rapat	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut disilang
✓ Kedua tumit terangkat dari tanah	✓ Gerakan lengan ke arah <i>luar</i> badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar
✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola		✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah ....
  - a. ke dalam
  - b. ke luar
  - c. ke atas
  - d. Ke bawah

9. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah ....

- a. diluruskan
- b. tertekuk
- c. disilang
- d. diputar

10. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah ....

- a. ke depan arah pukulan
- b. ke samping arah pukulan
- c. ke belakang arah pukulan
- d. ke bawah arah pukulan

11. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah....

- a. tangkisan luar
- b. tangkisan atas
- c. tangkisan dalam
- d. tangkisan bawah

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar tangkisan atas pada beladiri pencaksilat adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan</li> <li>✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu</li> <li>✓ Kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Badan agak condong ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan</li> <li>✓ Kedua lengan mengepal depan dada</li> <li>✓ Saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah atas</li> <li>✓ Pandangan ke arah pukulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Ketika kamu melakukan tangkisan atas dua tangan maka kaki kanan digerakkan ke arah ....

- a. depan
- b. samping
- c. belakang
- d. atas

14. Ketika kamu melakukan tangkisan sikut tinggi dalam, maka kaki kiri digerakkan ke arah ....

- a. belakang
- b. samping
- c. depan
- d. atas

15. Gerakan kaki yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan dengan kaki pada beladiri pencaksilat adalah .....

- a. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk
- b. mengangkat kedua kaki bersamaan lutut tertekuk
- c. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diluruskan
- d. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diputar

### Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* posisi awal prinsip dasar tangkisan satu tangan!
2. Sebutkan *empat* gerakan prinsip dasar tangkisan sikut dalam rendah!
3. Sebutkan *empat* gerakan prinsip dasar tutup samping dengan kaki!
4. Sebutkan *empat* gerakan prinsip dasar tutup depan dengan kaki!

Format penilaian essay (KI-3), posisi awal tangkisan satu tangan, gerakan prinsip dasar tangkisan sikut dalam rendah, gerakan prinsip dasar tutup samping dengan kaki, gerakan prinsip dasar tutup depan dengan kaki

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Posisi awal tangkisan satu tangan				Gerakan tangkisan siku rendah				Gerakan tutup samping dengan kaki				Gerakan tutup depan dengan kaki					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks : 4																			

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak pada beladiri pencak silat secara berpasangan atau kelompok :**

1. Tangkisan luar dengan satu tangan !
2. Tangkisan atas silang dengan dua tangan!
3. Tangkisan siku dalam rendah!
4. Prinsip dasar tutup depan dengan kaki!

Format penilaian (KI-4), tangkisan luar dengan satu tangan, tangkisan atas silang dengan dua tangan, tangkisan siku dalam rendah, tangkisan tutup depan dengan kaki.

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Juml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Tangkisan luar satu tangan				Tangkisan atas silang dua lengan				Tangkisan siku dalam rendah				Tangkisan tutup depan dengan kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

## Penugasan

Buatlah kegiatan pembelajaran pencaksilat yang kamu lakukan di sekolah!

1. Buatlah kelompok masing-masing empat orang!
2. Buatlah rangkaian gerakan yang telah kamu lakukan hingga menjadi suatu gerak rangkaian, dengan cara berpasangan!
3. Buatlah langkah-langkah rangkaian tersebut dalam bentuk usulan!
4. Buatlah laporan pada guru kamu!

# Kebugaran Jasmani

## Bab V

### Kata Kunci

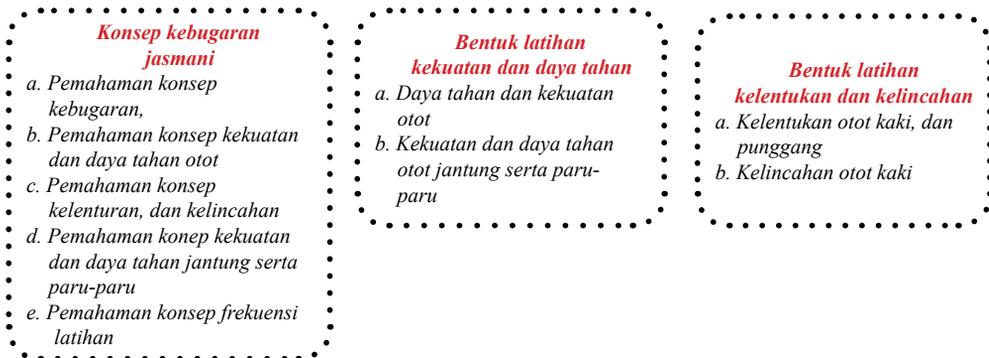
Kebugaran, komponen kebugaran, kekuatan dan dayatahan, kelenturan, kelincahan, bentuk latihan, pengukuran kebugaran

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan latihan kebugaran (kekuatan daya tahan, kelenturan, kelincahan, tes pengukuran kebugaran) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### Peta Konsep

#### Kebugaran Jasmani



## A. Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani ini ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni:

- Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.

- Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan *kelainan bawaan*.

Beberapa komponen yang perlu kita ketahui tentang kebugaran. Seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran adalah jika mempunyai ciri sebagai berikut : (a) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru, (b) Kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, (c) Bentuk tubuh, (c) Kekuatan otot, (d) Tenaga ledak otot, (e) Daya tahan otot, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Kelentukan, (i) Kecepatan reaksi, (j) Koordinasi

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, peserta didik perlu mengetahui beberapa hal berikut, agar latihan yang dilakukan benar –benar bermanfaat untuk dirinya.

a. Macam latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah macam latihan yang mudah dan murah, seperti lari/ jogging dan jalan kaki.

b. Volume latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani selain atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. Frekuensi latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seseorang selain atlet, latihan 3 kali seminggu dirasakan cukup. Meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas latihan

Untuk menentukan intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle.

Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus;

$$\text{DNM} = 220 - \text{UMUR}$$

Untuk menentukan DNM seorang siswa yang berumur 13 tahun dapat menggunakan rumus berikut :

$$\text{DNM} = 220 - \text{umur} = 220 - 13 = 207$$

Jadi dengan nadi maksimal siswa yang berumur 13 tahun adalah 207 denyut nadi per menit.

Selanjutnya ukur tekanan intensitas latihannya. Untuk latihan seseorang selain atlet sekitar 70-85% dari 100% dengan lama latihan 20-30 menit.

Jadi bila digunakan intensitas yang 70%, maka denyut nadi maksimalnya adalah:

$$\text{DNM} = 220 - \text{umur} \times 70\% = 220 - 13 \times 70\% = 207 \times 70/100 = 145 \text{ denyut nadi per menit}$$

## B. Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot adalah *kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi, sedang daya tahan otot* adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari satu tempat ke tempat lain dalam jangka waktu lama. Ciri latihan untuk **kekuatan otot** digunakan beban berat dengan ulangan sedikit, sedangkan untuk **daya tahan otot** digunakan beban ringan dengan ulangan banyak. Takaran latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot diperlukan frekuensi latihan 3 kali/minggu, dengan intensitas daya tahan 70% dan kekuatan 80 — 100%).

## C. Konsep Kelenturan Persendian

Kelenturan persendian adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang gerakannya. Ciri latihan untuk **kelenturan persendian**, gerak meregang persendian dan mengukur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu. Takaran latihannya adalah sebagai berikut.

1. Frekuensi latihan dapat dilakukan setiap hari.
2. Intensitas merupakan batas rasa nyeri, artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot, maka jika diteruskan akan terasa nyaman. Oleh karena itu, intensitas yang dianjurkan untuk kelenturan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri.
3. Durasi (*time*), waktu yang diperlukan untuk peregangannya tergantung pada ukuran persendian, biasanya berkisar 4 — 30 detik dan dilakukan 1 — 3 x ulangan untuk setiap persendian.

## D. Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung

Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO<sub>2</sub> max, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg BB/menit. Ciri latihan untuk **daya tahan paru-paru dan jantung**, gerakannya melibatkan otot-otot besar, model latihannya seperti berjalan dan berlari, gerakannya kontinu-ritmis, model latihannya seperti bersepeda atau *jogging* dengan kecepatan tertentu. Olahraga permainan (voli, tenis atau bulutangkis), namun kurang dianjurkan, dan sifat gerakannya aerobik, yakni gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang. Adapun takaran latihannya, sebagai berikut .

1. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
2. Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. ”” Durasi setiap berlatih dilakukan selama 20 — 60 menit tanpa berhenti.

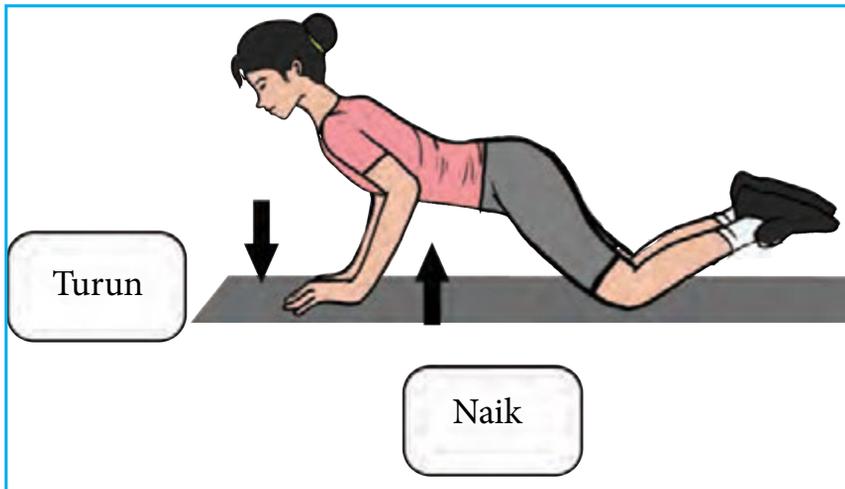
## E. Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Dalam melakukan bentuk latihan kekuatan dapat dilakukan tiga prinsip dasar , yaitu : 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain, 2) Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dumbel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training*, kalestenik (*push-up*, *backup*, *chin-up*, *sit-up* dan lain-lain, dan 3) Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot. Berikut bentuk-bentuk latihannya .

### 1. Kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu, dengan push up

- a. *Aktivitas push-up* dengan tumpuan kedua lutut dan tangan, dilanjutkan dengan tumpuan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan :
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.1,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

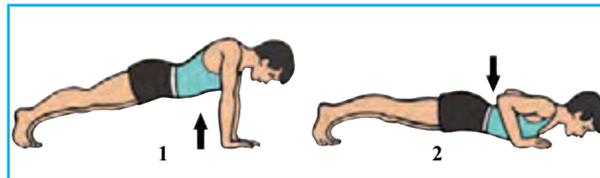
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada gerak badan turun naik dengan menekuk dan meluruskan siku.



Gambar 5.1 push-up dengan tumpuan kedua lutut dan tangan.

b. Aktivitas *push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan :

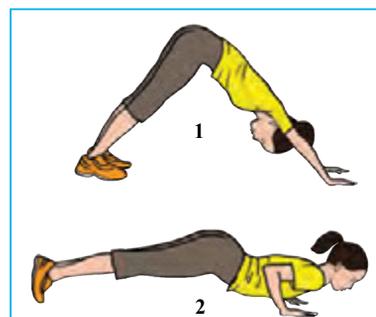
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.2,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada gerak badan turun naik dengan menekuk dan meluruskan siku.



Gambar 5.2 *push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan.

c. Aktivitas *push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan:

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 5.3,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,



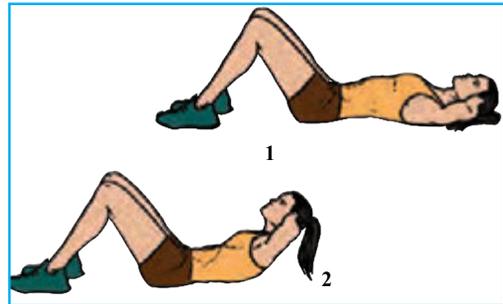
Gambar 5.3 *push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan

- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada gerak badan turun naik dengan menekuk dan meluruskan siku.

## 2. Kekuatan dan daya otot perut

a. Aktivitas mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut diteguk rapat (*crunch biasa*) :

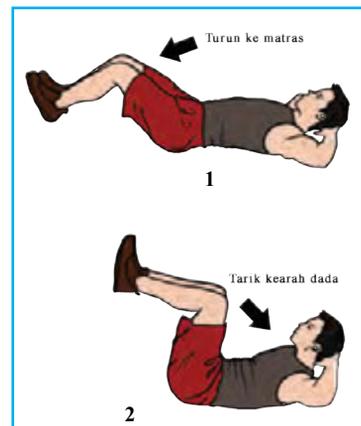
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.4,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada gerak mengangkat bahu.



Gambar 5.4 mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut diteguk rapat (*Crunch biasa*)

b. Aktivitas mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (*crunch terbalik*) :

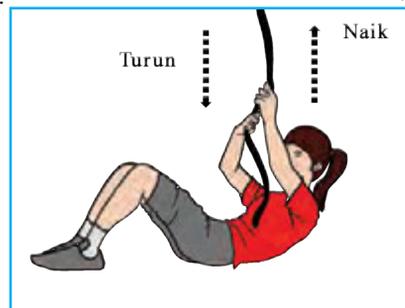
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan gerakan menarik kedua lutut (paha ke dada) (Lihat Gambar: 5.5)



Gambar 5.5 mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (*Crunch terbalik*)

c. Aktivitas gerak kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai. (*Crunch menarik tali*):

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 5.6,

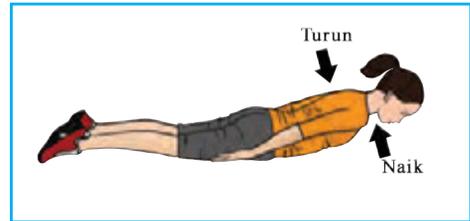


Gambar 5.6 gerak kedua tangan seolah-olah menarik tali.

- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada gerak menarik.

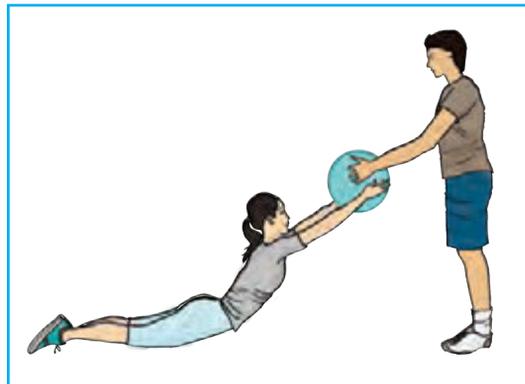
### 3. Kekuatan dan daya tahan otot punggung

- a. Aktivitas ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai:
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.7,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - f) fokuskan perhatian pada punggung melengkung.



Gambar 5.7  
ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai.

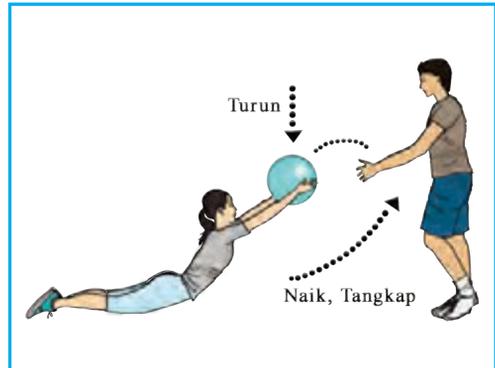
- b. Aktivitas ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai:
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.8,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - f) fokuskan perhatian pada punggung melengkung.



Gambar 5.8  
ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.

- c. Aktivitas ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola :

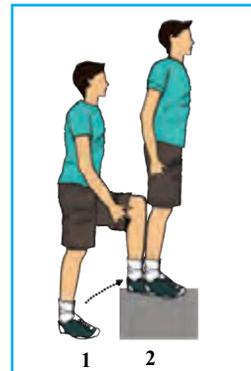
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar: 5.9,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pada punggung melengkung.



Gambar 5.9 ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola

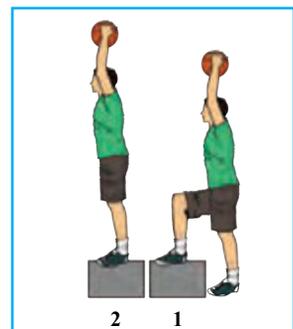
#### 4. Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

- a. Aktivitas naik turun bangku (*boks*) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku :
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.10,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - f) fokuskan perhatian pada posisi badan tegak.



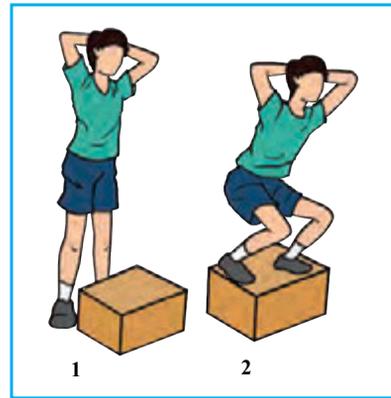
Gambar 5.10 naik turun bangku (*boks*) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku

- b. Aktivitas naik turun tangga (*boks*) dengan menggunakan kaki satu persatu sambil kedua tangan memegang bola di atas kepala :
  - a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.11,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - f) fokuskan perhatian pada posisi badan tegak.



Gambar 5.11 naik turun tangga (*boks*) dengan menggunakan kaki satu persatu sambil kedua tangan memegang bola di atas kepala

- c. Aktivitas naik turun bangku (*boks*) dengan melompat menggunakan kedua kaki:
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.12,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - fokuskan perhatian pada posisi badan tegak.



Gambar 5.12 Naik turun bangku (*boks*) dengan melompat menggunakan kedua kaki.

## 5. Bentuk Latihan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

- a. Aktivitas bermain lompat tali dilakukan berkelompok:

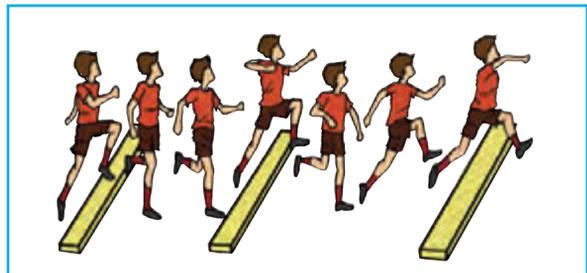
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.13,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokuskan perhatian pada gerak *zig-zag*.



Gambar 5.13 Perhatian pada gerak *zig-zag*.

- b. Aktivitas bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok:

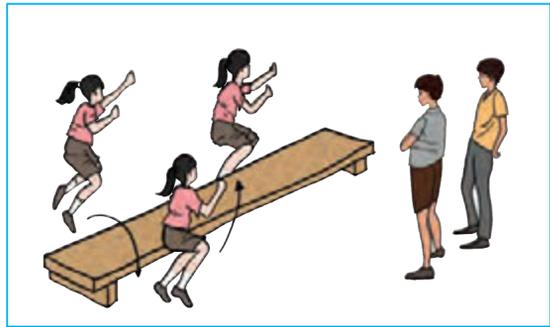
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.14,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.



Gambar 5.14 Melompat bangku panjang dilakukan berkelompok.

- f) fokuskan perhatian gerak melompat melewati bangku.
- c. Aktivitas bermain melompat bangku panjang posisi menyamping dilakukan berkelompok:

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.15,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokuskan perhatian pada gerak melompat *zig-zag*.

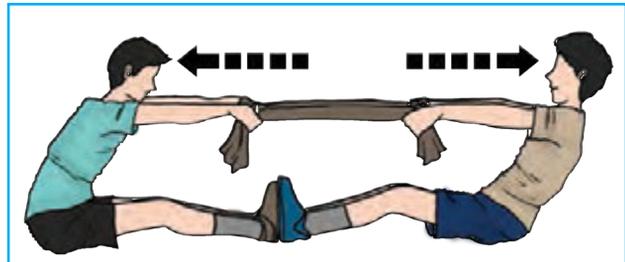


Gambar 5.15 Melompat bangku panjang posisi menyamping dilakukan berkelompok.

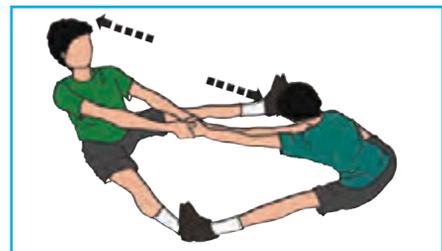
## 6. Bentuk Latihan Kelenturan

### a. Kelenturan otot kaki

- Aktivitas meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handuk berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan :
  - amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.16,
  - lakukan seperti contoh peragaan,
  - rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
  - fokuskan perhatian kedua kaki lurus.
- Aktivitas meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan :
  - amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar:5.17,



Gambar 5.16 Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handuk berpasangan.

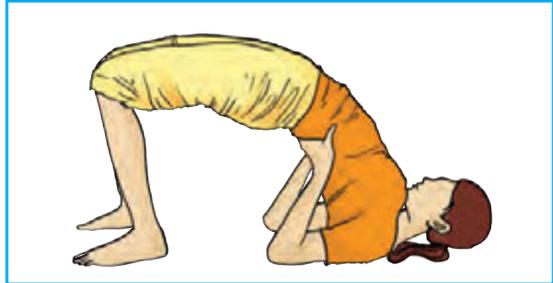


Gambar 5.17 Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan berpasangan.

- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian kedua kaki lurus.

**b. Kelenturan otot punggung**

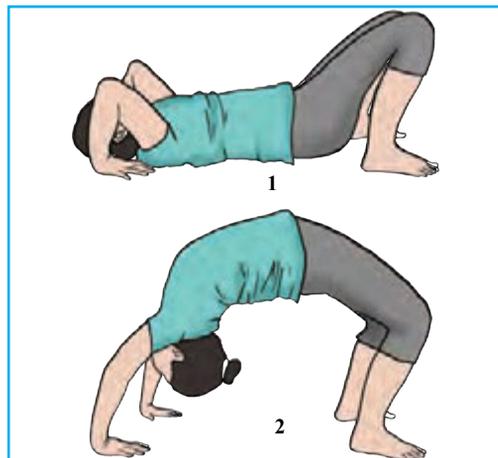
- 1) Aktivitas menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan):



Gambar 5.18 menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan Lihat Gambar: 5.18,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- f) fokuskan perhatian pinggang melengkung.

- 2) Aktivitas melentingkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan) :



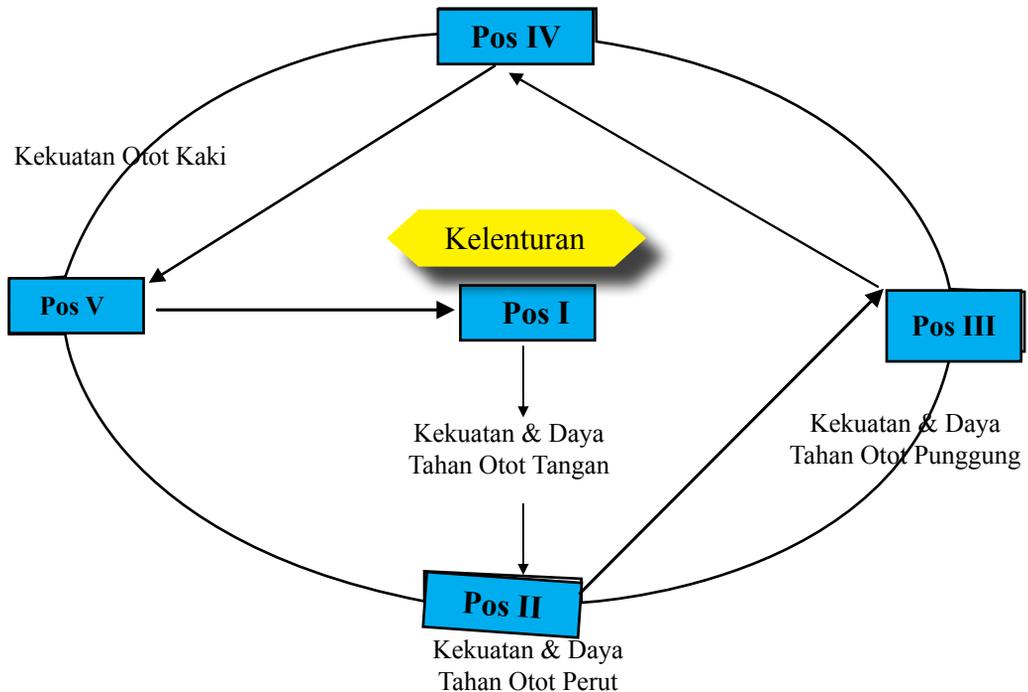
Gambar 5.19 melentingkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki.

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 5.19,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan.

f) fokuskan perhatian pinggang melengkung.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar kebugaran (2) Dapat melakukan gerak

Berikut bentuk *sircuit training* sederhana yang bisa dilakukan di sekolah, tanda panah menunjukkan arah gerak berlari setelah melakukan gerakan



latihan, kekuatan dan daya tahan, (3) Dapat melakukan gerak kelenturan, (4) Dapat melakukan gerakan kelincahan, (6) Bertanggung jawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket.
		Kerjasama saat berlari				Dapat melakukan gerakan kekuatan dan daya tahan				Dapat melakukan gerak kelenturan				Dapat melakukan gerak kelincahan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v				v				v				v				v	17	Baik Sekali



- a. 110 - umur
- b. 220 - umur

- c. 230 - umur
- d. 250 - umur

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan sosial																Jml. Skor	Nilai								
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin						Tanggungjawab				Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor makssimal x 4																											

3. Frekuensi latihan untuk mendapat kebugaran paru-paru dan jantung adalah ....
  - a. dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
  - b. dilakukan secara teratur 4 — 5 kali/minggu
  - c. dilakukan secara teratur 6 — 8 kali/minggu
  - d. dilakukan secara teratur 7 — 9 kali/minggu
  
4. Presentase intensitas latihan untuk mendapat kebugaran paru dan jantung adalah ....
  - a. 30 — 45% dari detak jantung maksimal
  - b. 45 — 65% dari detak jantung maksimal
  - c. 75 — 85% dari detak jantung maksimal
  - d. 95 — 100 % dari detak jantung maksimal
  
5. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah ....
  - a. menekuk dan meluruskan kedua siku
  - b. menekuk dan meluruskan kedua kaki
  - c. menekuk dan meluruskan badan lengan
  - d. meliuk dan meregangkan pinggang
  
6. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *sit-up* adalah ....
  - a. mengangkat badan dari posisi telentang
  - b. mengangkat pinggul dari posisi duduk
  - c. mengangkat bahu dari posisi tidur
  - d. mengangkat pundak dari posisi duduk

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan</li> <li>✓ <i>Stick</i> menyilang <i>depan badan</i></li> <li>Kedua tumit terangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua lengan lurus di samping badan</li> <li>✓ Kedua kaki rapat</li> <li>✓ Kedua kaki lurus ke belakang</li> <li>✓ Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya kembali ke lantai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke samping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

7. Berikut gerakan latihan kekuatan otot punggung dari posisi badan telungkup, yaitu

8. Bentuk latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot kaki adalah ....

- a. naik turun bangku
- b. mengangkat badan pada palang tunggal
- c. meluruskan kedua kaki ke depan
- d. mengangkat kedua kaki dari posisi duduk

9. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincihan otot kaki adalah....

- a. ujung telapak kaki
- b. telapak kaki
- c. tumit kaki
- d. pinggir telapak kaki

10. Posisi badan yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincihan otot kaki adalah....

- a. membungkuk
- b. tegap
- c. meliuk
- d. melenting

11. Bagaimana bentuk latihan yang benar untuk meningkatkan kelenturan otot pinggang?

- a. melentingkan pinggang dari posisi telentang
- b. melentingkan pinggang dari posisi berbaring
- c. melentingkan pinggul dari posisi telentang
- d. membungkukan pinggang dari posisi duduk

12. Berikut gerakan kayang bertumpu dengan kedua lengan dan kaki, yakni .....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tidur telentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping telinga</li> <li>✓ Pinggang diangkat ke atas hingga melenting</li> <li>✓ Kedua tangan dan kaki diluruskan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu</li> <li>✓ kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Badan agak condong ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan</li> <li>✓ Kedua lengan mengepal depan dada</li> <li>✓ Saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah <i>atas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Arah pandangan mata saat kamu melakukan gerakan kayang adalah .....
- ke depan
  - ke samping
  - ke belakang
  - ke atas
14. Takaran latihan untuk meningkatkan dan daya tahan otot adalah ....
- rekuensi latihan 3 kali/minggu dengan intensitas 70 %
  - frekuensi latihan 4 kali/minggu dengan intensitas 75 %
  - frekuensi latihan 5 kali/minggu dengan intensitas 80 %
  - frekuensi latihan 6 kali/minggu dengan intensitas 100 %
15. Posisi badan yang benar saat melakukan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah .....
- ditegakkan
  - dibungkukkan
  - dimiringkan
  - dilentingkan

### **Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

- Sebutkan empat faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani!
- Sebutkan empat komponen kebugaran jasmani!
- Sebutkan empat ciri latihan kelenturan!
- Sebutkan empat ciri latihan kekuatan dan daya tahan paru dan jantung!

Format penilaian essay (KI-3), faktor kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, ciri latihan kelenturan, ciri latihan kekuatan dan daya tahan paru dan jantung

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Faktor kebugaran jasmani				Komponen kebugaran jasmani				Ciri latihan kelenturan				Ciri latihan kekuatan dan daya tahan jantung paru-paru					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																			

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan perilaku keterampilan dengan berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 ( Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2 Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

1. **Untuk putra** : Kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan *push-up*,
  - a. 20 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - b. 15- 19 X (Baik = skor = 3)
  - c. 10 - 14 X (Cukup.= skor = 2 )
  - d. 5 - 9 X (Kurang = skor = 1)
2. **Untuk putri** : Kekuatan dan daya tahan *otot lengan, dada dan bahu* dengan *push-up* ,
  - a. 15 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - b. 10 – 14 X (Baik = skor = 3)
  - c. 5 - 13 X (Cukup.= skor = 2 )
  - d. 2- 4 X (Kurang = skor = 1)
3. **Untuk putra** : Kekuatan dan daya tahan *otot kaki*, dengan naik turun bangku,
  - a. 30 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - b. 25- 29 X (Baik = skor = 3)
  - c. 20- 24 X (Cukup.= skor = 2 )
  - d. 15- 19 X (Kurang = skor = 1)
4. **Untuk putri** : Kekuatan dan daya tahan *otot kaki*, dengan naik turun bangku
  - a. 20 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - b. 15 X (Baik = skor = 3)
  - c. 10 X (Cukup.= skor = 2 )
  - d. 5 X (Kurang = skor = 1)
5. **Untuk putra** : Kekuatan dan daya tahan *otot perut*, dengan *crunch terbalik* ,
  - a. 20 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - b. 15 – 19 X (Baik = skor = 3)
  - c. 10 - 14 X (Cukup.= skor = 2 )
  - d. 5 - 9 X (Kurang = skor = 1)
6. **Untuk putri** : Kekuatan dan daya tahan *otot perut*, dengan *crunch terbalik* ,
  - a. 15 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - b. 10 -14 X (Baik = skor = 3)
  - c. 5 – 13 X (Cukup.= skor = 2 )
  - d. 3 - 4 X (Kurang = skor = 1)

7. **Untuk putra** : Kekuatan dan daya tahan **otot punggung**, dengan ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan menangkap bola,
- 20 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - 15 – 19 X (Baik = skor = 3)
  - 10 - 14 X (Cukup.= skor = 2 )
  - 5 - 9 X (Kurang = skor = 1)
8. **Untuk putri** : Kekuatan dan daya tahan **otot punggung**, dengan ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan menangkap bola,
- 15 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - 10 -14 X (Baik = skor = 3)
  - 5 – 13 X (Cukup.= skor = 2 )
  - 3 - 4 X (Kurang = skor = 1)
9. **Untuk putra** : Kelincahan **otot kaki**, bermain lompat tali
- 1 menit ,20 X ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - 1 menit ,15 – 19 X (Baik = skor = 3)
  - 1 menit ,10 - 14 X (Cukup.= skor = 2 )
  - 1 menit ,5 - 9 X (Kurang = skor = 1)
10. **Untuk putri** : Kelincahan **otot kaki**, bermain lompat tali
- 1 menit ,15 X hitungan ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - 1 menit ,10 -14 X hitungan (Baik = skor = 3)
  - 1 menit ,5 – 13 X hitungan (Cukup.= skor = 2 )
  - 1 menit ,3 - 4 X hitungan (Kurang = skor = 1)
11. **Untuk putra** : Kelenturan **otot kaki**, dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan !
- Menahan 20 X hitungan ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - Menahan 15 – 19 X hitungan (Baik = skor = 3)
  - Menahan 10 - 14 X hitungan (Cukup.= skor = 2 )
  - Menahan 5 - 9 X hitungan (Kurang = skor = 1)
12. **Untuk putri** : Kelenturan **otot kaki**, dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan !
- Menahan 15 X hitungan ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
  - Menahan 10 -14 X hitungan (Baik = skor = 3)
  - Menahan 5 – 13 X hitungan (Cukup.= skor = 2 )
  - Menahan 3 - 4 X hitungan (Kurang = skor = 1)

13. Untuk putra : Kelenturan *otot punggung*, dengan kayang dari posisi tidur telentang.

- Menahan 20 X hitungan ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
- Menahan 15 – 19 X hitungan (Baik = skor = 3)
- Menahan 10 - 14 X hitungan (Cukup.= skor = 2 )
- Menahan 5 - 9 X hitungan (Kurang 1)

14. Untuk putri : Kelenturan *otot punggung*, dengan kayang dari posisi tidur telentang.

- Menahan 15 X hitungan ke atas ( Sangat Baik = skor = 4)
- Menahan 10 -14 X hitungan (Baik = skor = 3)
- Menahan 5 – 13 X hitungan (Cukup.= skor = 2 )
- Menahan 3 - 4 X hitungan (Kurang = skor = 1)

**Lakukan bentuk latihan kebugaran jasmani secara berpasangan atau kelompok**

- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan *push-up*!
- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan naik turun bangku!
- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot perut dengan *crunch terbalik*!
- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung dengan ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan oleh teman dari depan!
- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kelincahan dengan bermain lompat tali!
- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kelenturan otot kaki dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan!
- Prinsip dasar bentuk aktivitas latihan kelenturan otot pinggang dengan kayang dari posisi tidur telentang!

Format penilaian latihan kekuatan dan daya tahan (tangan, kaki, perut, dan punggung)

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai				
		1				Hasil	2				Hasil	3				Hasil	4				Hasil		
		Kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu					Kekuatan dan daya tahan otot kaki					Kekuatan dan daya tahan otot perut					Kekuatan dan daya tahan otot punggung						
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1	Ratna				v	16 = 4				v	20 = 4				v	16 = 4				v	16 = 4	32	
2	Dwi																						
3	Fikrul																						
	Dst.																						
Skor maks= 16 + hasil = 32																							
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																							

Format penilaian latihan kelincahan otot kaki, kelenturan otot kaki, kelenturan otot pinggang.

No.	Nama Peserta Didik	Kelincahan otot kaki				Hasil	Kelenturan otot kaki				Hasil	Kelenturan otot punggung				Hasil	Jml. skor	Nilai
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4			
1	Ratna				v	16 = 4				v	20 = 4				v	16 = 4	24	
2	Dwi																	
3	Fikrul																	
	Dst.																	
Skor maks= 16 + hasil = 24																		
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																		

## Penugasan

Lakukan bentuk-bentuk latihan (kekuatan, kelenturan, atau kelincahan)!

1. Bentuk kelompok masing-masing kelompok enam orang!
2. Lakukan latihan selama 7 hari di luar sekolah (lakukan secara bertahap)!
3. Lakukan pengukuran terhadap hasil latihan kamu selama 7 hari dan catat hasil tersebut!
4. Lakukan analisis terhadap hasil latihan dengan cara mendiskusikan dengan teman!
5. Laporkan hasil latihan tersebut pada guru kamu!

# Senam Lantai

## Bab VI

### Kata Kunci

Senam lantai, variasi dan kombinasi, meroda, guling lenting, gerak rangkai.

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan kemampuan mempraktikkan keterampilan senam lantai dengan (meroda, guling lenting, gerak rangkai dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### Peta Konsep

#### Senam Lantai

#### Pemahaman konsep

- Pemahaman variasi dan kombinasi prinsip gerak dasar
- Pemahaman konsep gerak meroda, guling lenting, dan gerak rangkai

#### Gerak meroda

- Posisi awal melakukan gerakan
- Gerak memutar badan posisi menyamping arah gerakan
- Akhir gerakan meroda

#### Gerak guling lenting

- Posisi awal melakukan gerakan
- Gerakan meroda
- Akhir gerakan meroda

#### Gerak rangkai

- Guling depan
- Guling lenting
- Dan meroda

## Pembelajaran Melalui Aktivitas Senam Lantai

Senam merupakan jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa Zeus. Pada permulaan abad ke-20, senam mulai diperkenalkan sebagai salah satu cabang olah tubuh yang kemudian menjadi populer di berbagai Negara. Dalam masa perkembangannya, senam kemudian membagi dirinya ke dalam beberapa jenis spesifik. Satu di antaranya adalah senam lantai atau biasa juga dikenal dengan istilah Floor exercise. Apa yang dimaksud dengan senam lantai? Secara sederhana, senam ini sama saja dengan pengertian senam pada umumnya. Sama seperti namanya, senam ini dilakukan di atas lantai tanpa bantuan alat apapun kecuali matras yang bisa digunakan jika diinginkan.

Sejarah senam secara umum, tentu tak bisa lepas dari peranan bangsa Yunani. Namun jika mengulas mengenai sejarah senam lantai secara mendetil, maka mungkin kita seharusnya mengambil awalan dari Cina kuno sebab sejak 2700 Sebelum Masehi, mereka telah mengenal beberapa bentuk sederhana dari senam lantai yang dahulu

dilakukan di biara-biara dan bukan sebagai sebuah senam tetapi bagian dari langkah pengobatan dan juga bela diri. Catatan mengenai gerakan sederhana dari senam lantai ini bisa dijumpai dari kitab peninggalan Khong Hu Cu yang banyak bercerita mengenai gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan dengan tujuan pengobatan.

*Sejarah senam lantai* lainnya tak bisa lepas dari negeri Taaj Mahal, India. Negeri yang satu ini memang sudah lama dikenal sebagai salah satu rumah sejarah pengobatan dengan metode pernafasan dan gerakan tubuh. Langkah pengobatan ini tidak lepas dari kepercayaan keagamaan yang dianut di India. Salah satu warisan India yang erat kaitannya dengan sejarah senam lantai adalah yoga. Jika Anda cermati, gerakan dasar pada yoga memiliki kesamaan dengan senam lantai misalnya saja gerakan kayang dan semacamnya. Yoga dahulu dipercaya bukan hanya sebagai penyembuh tetapi juga sarana untuk memuja dewa berdasarkan kepercayaan orang India. Dalam yoga, dituntut adanya kelenturan tubuh serta aliran napas yang dinamis seperti yang dijumpai pada senam lantai modern.

*Sejarah senam lantai* juga bisa dijumpai pada tulisan atau gambar yang ada di Piramida Mesir. Dalam fitur salah satu keajaiban dunia tersebut terdapat banyak kisah yang diceritakan dalam bentuk gambar oleh nenek moyang Mesir. Mereka bercerita soal kehidupan mereka termasuk di dalamnya beberapa gerakan olahraga sederhana yang identik dengan senam lantai. Bahkan, beberapa peneliti menyimpulkan bahwa dari apa yang mereka gambarkan, terlihat bahwa nenek moyang mesir mengenal gerakan-gerakan yang hampir serupa dengan yoga di India juga gimnastik Jerman kuno yang mencakup di dalamnya gerakan-gerakan sederhana yang ada pada senam lantai. Berdasarkan fakta-fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa **sejarah senam lantai** bukanlah hal yang dimulai dari abad ke-20 tetapi jauh melampaui tahun-tahun sebelum itu. Nenek moyang kita telah lama mengenal gerakan yang juga dikenal dalam senam lantai dewasa ini meskipun masih dalam ciri yang terlampau sederhana.

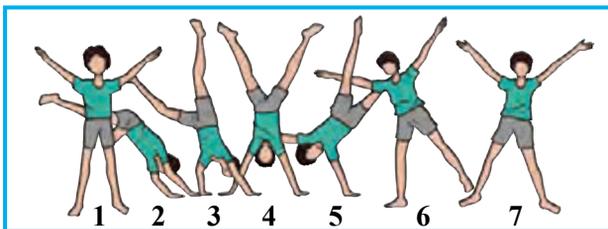
## A. Prinsip Dasar Senam Lantai

### 1. Prinsip Dasar Gerakan Meroda

Gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awali menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Teknik gerakan meroda dapat dilakukan sebagai berikut (lihat Gambar: 6.1):

(a) **posisi awal** : berdiri sikap menyamping arah gerakan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas,

(b) **gerakan** : bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan klri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas, Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri



Gambar 6.1  
Gerakan meroda.

dengan tangan. Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.

(c) **akhir gerakan** : berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu, sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.

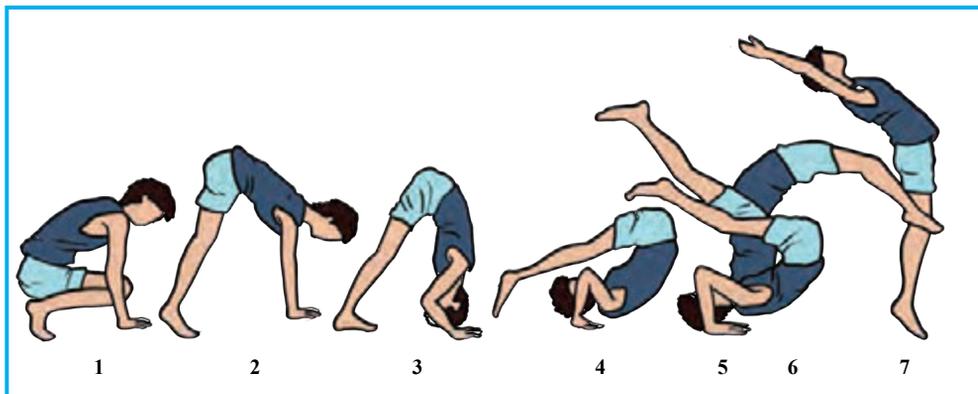
## 2. Prinsip Dasar Gerakan Guling Lenting

Gerakan guling lenting merupakan gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut (lihat Gambar: 6.2):

(a) **posisi awal** : posisi jongkok menghadap matras (arah gerakan), kedua telapak tangan di atas matras, pandangan ke depan.

(b) **gerakan** : angkat pinggul dan masukkan kepala di antara kedua lengan yang ditekuk keluar, saat tengkuk menempel matras, lecutkan kedua kaki ke depan hingga keduanya mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki agak rapat,

(c) **akhir gerakan** : berdiri dengan kedua kaki agak rapat, Pinggang melenting ke belakang, kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. pandangan ke depan atas.



Gambar 6.2  
Gerakan guling lenting.

## B. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Meroda dan Guling Lenting

Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar meroda, guling lenting dari posisi jongkok, berdiri, dan melangkah, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

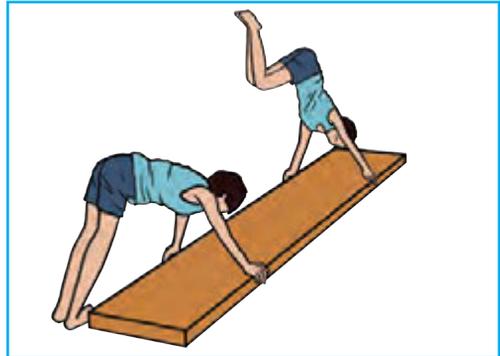
Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada gurunya atau temannya. Jawaban yang diberikan

mereka atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas bertumpu dengan tangan pada pinggir ban panjang :

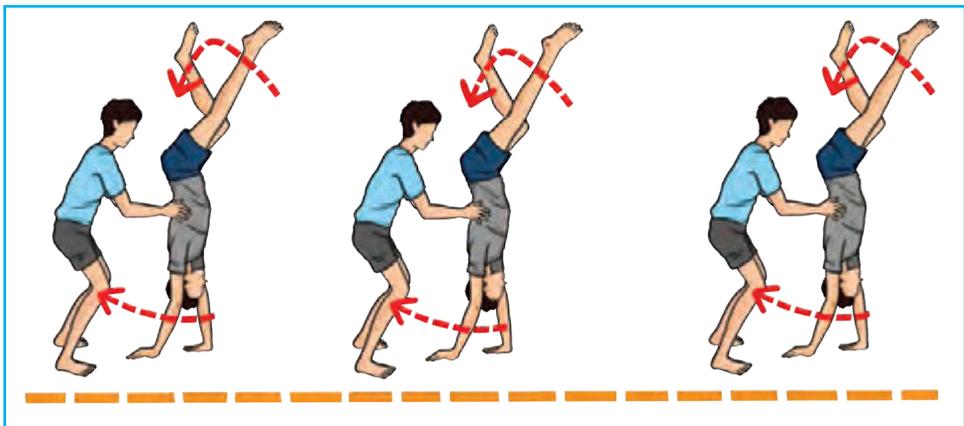
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.3,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokus perhatian kedua lengan lurus.



Gambar 6.3 Bertumpu dengan tangan pada pinggir ban panjang

2. Aktivitas menurunkan kaki satu per satu dibantu teman (guru), dari posisi berdiri dengan kedua lengan :

- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.4,
- b) lakukan seperti contoh peragaan,
- c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- f) fokus perhatian kedua lengan lurus.

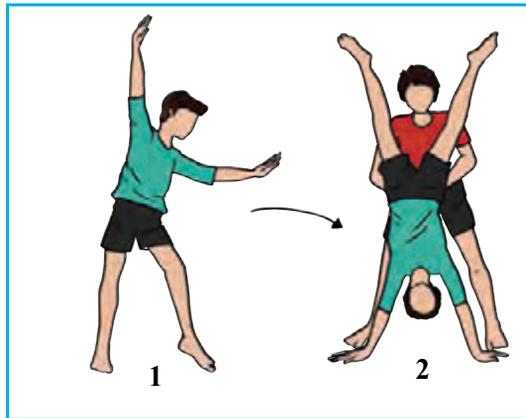


Gambar 6.4

Menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru), dari posisi berdiri dengan kedua lengan

3. Aktivitas menurunkan tangan satu per satu ke matras/ lantai dari sikap menyampmg hingga posisi berdiri dengan tangan. dibantu teman (guru) :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.5,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian kedua lengan lurus.

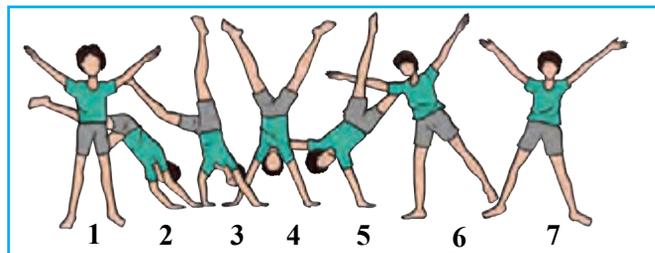


Gambar 6.5

Menurunkan tangan satu persatu ke matras/ lantai dari sikap menyampmg hingga posisi berdiri dengan tangan. dibantu teman (guru)

4. Aktivitas gerak meroda:

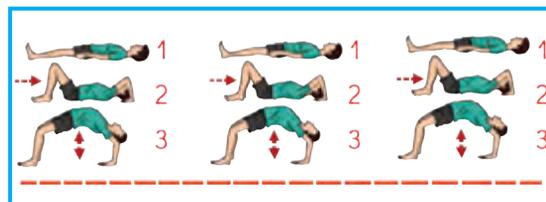
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.6,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian kedua lengan lurus.



Gambar 6.6 Gerak meroda.

5. Aktivitas melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.7,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian pada pinggang melenting.

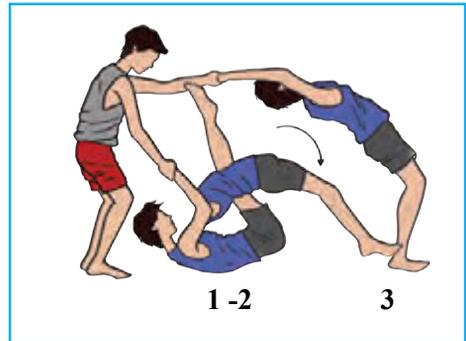


Gambar 6.7

Melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang.

6. Aktivitas gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan ternan yang membantunya:

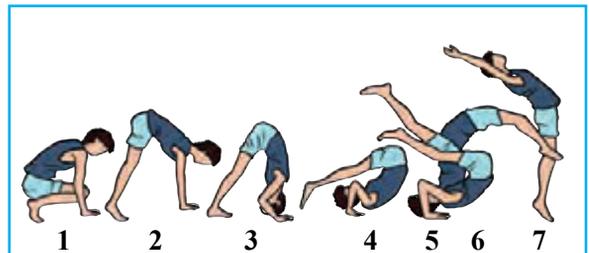
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.8,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian gerak melecut kaki dan pinggang melenting.



Gambar 6.8 Gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan ternan yang membantunya

7. Aktivitas gerakan guling lenting dari sikap jongkok, *persiapan* : jongkok menghadap arah gerakan, kedua lengan diletakkan pada matras, pandangan ke depan,

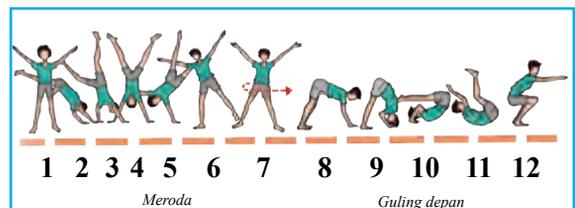
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.9,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian gerak melecut kaki dan pinggang melenting.



Gambar 6.9 Gerakan guling lenting dari sikap jongkok.

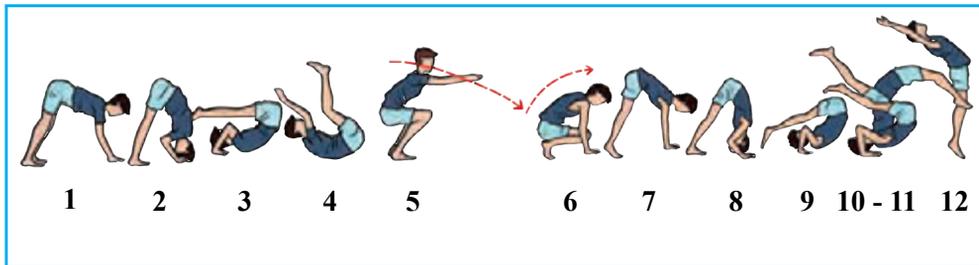
8. Aktivitas rangkaian meroda dan guling lenting :

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.10,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,



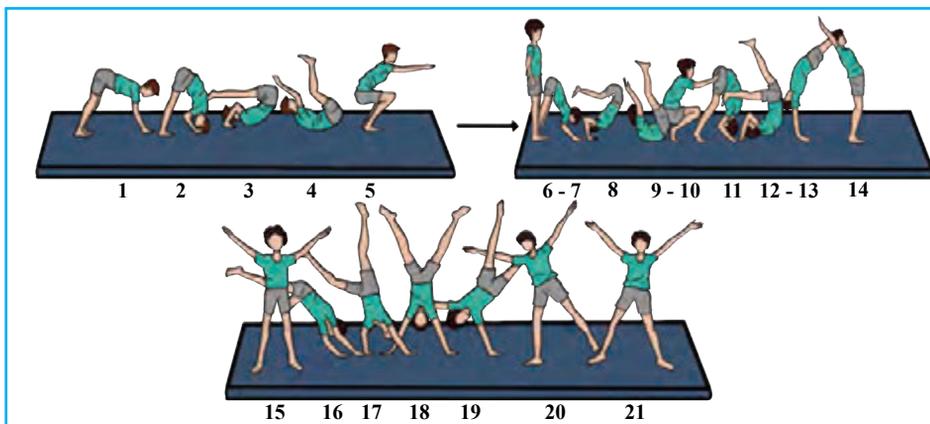
Gambar 6.10 Rangkaian meroda dan guling lenting.

- e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokus perhatian pada gerak tidak terputus.
9. Aktivitas rangkaian guling depan dan guling lenting:
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.11,
  - b) lakukan seperti contoh peragaan,
  - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
  - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
  - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
  - f) fokus perhatian pada gerak tidak terputus.



Gambar 6.11 Rangkaian guling depan dan guling lenting.

10. Aktivitas gerak rangkai guling depan, guling lenting dan meroda (lihat Gambar: 6.12):
- (a) **awali gerak**, guling depan dengan baik, setelah gerak guling depan berakhir,
  - (b) **lanjutkan** dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan,
  - (c) **lanjutkan** setelah guling lenting dengan gerakan meroda,
  - (d) fokus perhatian pada gerak tidak terputus.



Gambar 6.12 Gerak rangkai guling depan, guling lenting dan meroda.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerjasama saat belajar senam lantai (2) Dapat melakukan posisi awal meroda, (3) Dapat melakukan gerak meroda, (4) Dapat melakukan gerak akhir meroda, (s) Bertanggung jawab

Adapun kriterianya adalah : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																Jml. Skor	Keterangan				
		Kerja sama saat melakukan senam lantai				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerakan meroda				Dapat melakukan gerak akhir meroda						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																						
3	C																						
4	D																						
5	E																						
6	F																						
Jumlah Skor Maks = 24																							

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 0

# Penilaian Hasil Belajar

## Aktivitas Senam Lantai

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																				Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Ratna																									24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

### 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

#### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah .....
  - menghadap arah gerakan
  - menyamping arah gerakan
  - membelakangi arah gerakan
  - menyilang arah gerakan
- Posisi awal kedua lengan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah.....
  - lurus ke atas di samping telinga
  - lurus ke depan sejajar dada
  - lurus ke bawah di samping badan
  - lurus ke samping sejajar bahu

3. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah .....
- a. berputar menyamping arah gerakan                      c. berputar meliuk arah gerakan  
b. berputar menyilang arah gerakan                      d. berputar menghadap arah gerakan
4. Prinsip dasar gerakan lengan yang benar mendarat pada matras saat melakukan meroda adalah .....
- a. mendarat satu persatu posisi lengan lurus  
b. mendarat satu persatu posisi lengan disilang  
c. mendarat satu persatu posisi lengan ditekuk  
d. mendarat satu persatu posisi lengan diputar
5. Posisi kedua kaki yang benar saat kedua lengan bertumpu pada matras adalah ...
- a. rapat dan lurus                      c. rapat ditekuk  
b. terbuka dan lurus                      d. terbuka ditekuk
6. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak meroda adalah .....
- a. ditegakkan                      c. dimiringkan  
b. dibungkukkan                      d. disilangkan
7. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan meroda adalah .....

a	b	c	d
✓ Berdiri sikap menyamping arah gerakan	✓ Berat badan dibawa ke belakang	✓ Berat badan dibawa kesamping	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Posisi kedua kaki terbuka selebar bahu	✓ Kedua lutut direndahkan	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut disilang
✓ Kedua lengan terentang serong atas di samping telinga	✓ Kedua tumit diputar	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar
	✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Pandangan ke atas

8. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan guling lenting adalah ....
- a. menghadap arah gerakan                      c. menghadap arah belakang  
b. menghadap arah samping                      d. Memutar arah gerakan
9. Arah gerak lecutan kedua kaki yang benar saat guling lenting adalah ....
- a. ke depan atas                      c. ke depan samping  
b. ke depan bawah                      d. Ke depan belakang
10. Gerak lecutan kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah .....
- a. saat pundak menempel matras                      c. saat dada menempel matras  
b. saat dahi menempel matras                      d. saat tangan menempel matras
11. Sumber gerakan yang benar saat melakukan gerak guling lenting adalah .....
- a. pinggang                      c. lutut  
b. pundak                      d. pinggul

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhir gerakan guling lenting adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bagian atas harus tetap rileks</li> <li>✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan</li> <li>✓ Sudut siku <math>\pm 90^\circ</math> dan dipertahankan dekat dengan badan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri dengan kedua kaki agak rapat</li> <li>✓ Pinggang melenting ke belakang</li> <li>✓ Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga</li> <li>✓ Pandangan ke depan atas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa kesamping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Pendaratan yang benar saat melakukan guling lenting adalah .....

- a. menggunakan kedua ujung telapak kaki
- b. menggunakan kedua ujung tumit kaki
- c. menggunakan kedua tengah telapak kaki
- d. menggunakan kedua pinggir telapak kaki

14. Arah pandangan mata yang benar pada akhir gerakan guling lenting adalah .....

- a. ke depan atas
- b. ke depan bawah
- c. ke samping atas
- d. ke belakang atas

15. Gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak .....

- a. guling depan
- b. guling belakang
- c. gerakan kayang
- d. gerakan meroda

### Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* prinsip gerakan meroda!

2. Sebutkan *empat* prinsip guling lenting!

Format penilaian essay (KI-3), gerakan meroda, gerakan guling lenting

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal dan Aspek yang dinilai								Jml. Skor	Nilai	
		1				2						
		Meroda				Guling lenting						
		1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Ratna											
2	Dwi											
3	Fikrul											
	Dst.											
Skor Maks = 8												
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4												

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada senam lantai:**

1. Prinsip dasar gerakan meroda, secara berkelompok !
2. Prinsip dasar gerakan guling lenting, secara berkelompok!

Format penilaian (KI-4), gerakan meroda, gerakan guling lenting.

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak								Jml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerak									
		Gerakan Meroda				Gerakan guling lenting					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				√				√	12	100
2	Dwi										
3	Fikrul										
	Dst.										
Skor Maks = 8											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4											

## Penugasan

Amatilah pembelajaran senam lantai yang kamu lakukan di sekolah!

1. Bentuk kelompok masing-masing terdiri atas 6 orang!
2. Lakukan latihan gerak meroda dan guling lenting selama 7 hari!
3. Catatlah kesulitan selama kamu berlatih!
4. Diskusikan dengan teman untuk mempermudah menguasai gerakan!
5. Simpulkan hasil diskusi!
6. Laporkan hasil diskusi kepada gurumu!

# Aktivitas Gerak Berirama

## Bab VII

### **Kata Kunci**

Aktivitas gerak berirama, variasi dan kombinasi, langkah kaki, ayunan satu lengan, gerak rangkai.

### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan aktivitas gerak berirama dengan (langkah kaki ayunan satu lengan, gerak rangkai) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

### Peta Konsep

### Aktivitas Gerak Berirama

#### **Pemahaman konsep**

- a. Pemahaman variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental
- b. Pemahaman konsep gerak aktivitas gerak berirama. Pemahaman konsep frekuensi latihan

#### **Gerak langkah kaki**

- a. Langkah biasa
- b. Langkah kaki rapat
- c. Langkah keseimbangan
- d. Gerak variasi dan kombinasi

#### **Gerak ayunan satu lengan**

- a. Ayunan depan belakang
- b. Ayunan depan samping
- c. Ayunan lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan ke samping
- d. Gerak variasi dan kombinasi

## Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama

Senam irama (aktivitas gerak berirama) menurut perkembangannya ada tiga aliran, yaitu : (1) Senam irama yang berasal dari seni sandiwara (2) Senam irama yang berasal dari seni musik (3) Senam irama yang berasal dari seni tari (balet) (4) Senam irama yang berasal dari seni sandiwara, dipelopori oleh Delsarte tahun 1811 – 1871, seorang sutradara. Ia menghendaki agar gerakan dalam sandiwara yang dibuat-buat itu dapat dilakukan dengan gerakan yang wajar. Tetapi ia belum berhasil, karena sifat kesandiwaan masih terlihat dalam aliran ini. Dialah yang pertama-tama menciptakan sistem senam irama.

Senam irama yang berasal dari seni musik ini dipelopori oleh *Jacques Dalcroze*, seorang guru musik yang ingin menyatakan lagu-lagu dalam bentuk gerakan. Dalam sistemnya sudah tentu lebih mementingkan musik daripada gerakan. Murid Dalcroze, Bode, berpendapat bahwa gerakan itu harus digerakkan dari dalam ke feri-feri. Maka senamnya terkenal dengan nama “*Ausdruk Gymnastiek*” artinya senam yang dijalankan dengan penuh perasaan. Murid Bode adalah yang sangat senang memberikan latihan dengan alat seperti bola, gada dan simpai. Senam irama yang berasal dari seni tari, dipelopori oleh Rudolf Laban tahun 1879 – 1958. Ia berpendapat bahwa senam irama mengandung : *Dressur* .

Prinsip gerakan dalam senam irama ditentukan oleh: (1) Irama 2) Kelenturan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas) (3) Kontinuitas gerakan, karena sifat tekanan seperti hal-hal tersebut di atas itu lebih banyak dimiliki oleh putri, maka senam irama umumnya dilakukan oleh putri. Pada dasarnya irama telah dikenal oleh peserta didik semasa di Sekolah dasar (S D) , misalnya irama: 2/3, 3/4, 4/4 dan sebagainya. Kelenturan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas). Prinsip kelenturan dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan yang tekun dan akan makan waktu yang cukup lama. Kontinuitas gerakan akan diperoleh dari rangkaian gerak-gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan. Berikut macam-macam materi yang dipelajari pada aktivitas gerak berirama : langkah, ayunan lengan dan sikap tubuh/posisi tubuh di dalam melakukan pembelajaran

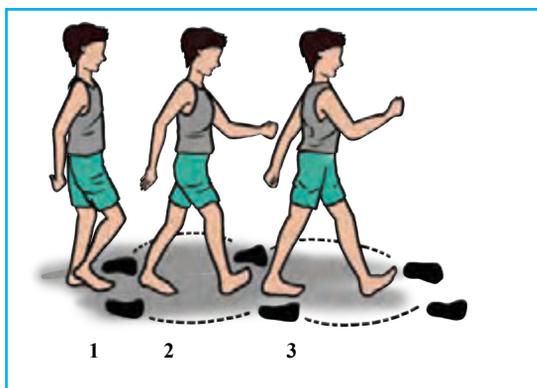
## A. Prinsip Dasar Langkah Kaki

1. Aktivitas langkah biasa (Looppas) (Lihat Gambar: 7.1) :

(a) *persiapan*: berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/ tolak pinggang pandangan ke depan,

(b) *gerakan* : langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper,

(c) *akhir gerakan* : berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.



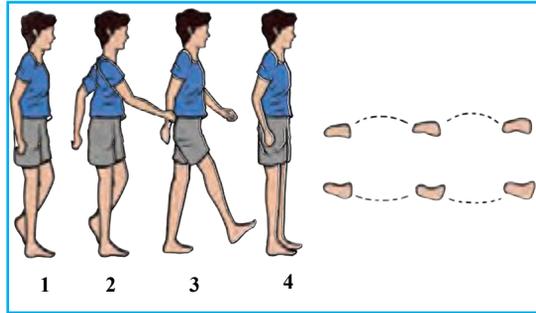
Gambar 7.1 langkah biasa (Looppas).

2. Aktivitas langkah kaki rapat (lihat Gambar: 7.2):

(a) **persiapan** : berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/ tolak pinggang, pandangan ke depan,

(b) **gerakan** : langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper,

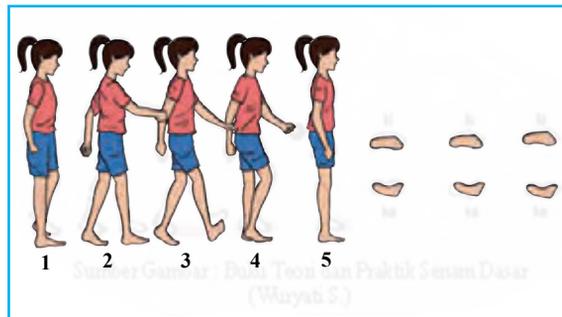
(c) **akhir gerakan** : berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.



Gambar 7.2 langkah kaki rapat.

3. Aktivitas langkah keseimbangan (lihat Gambar: 7.3):

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru,
- lakukan seperti contoh
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
- fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.

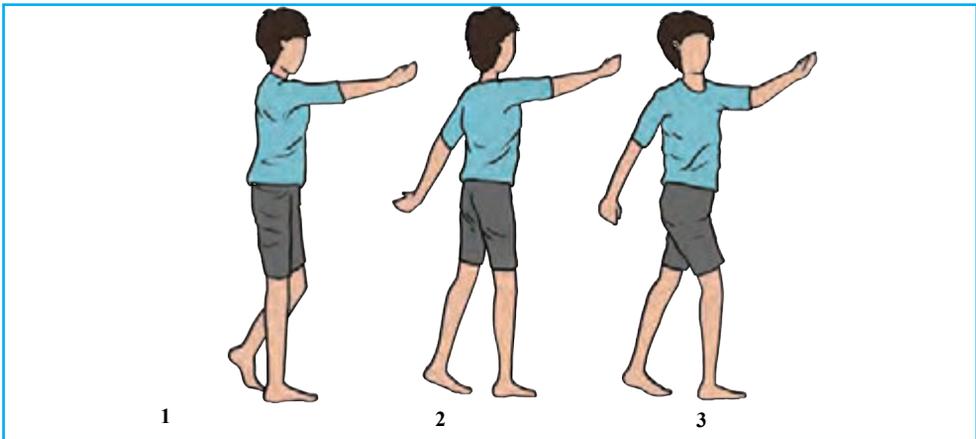


Gambar 7.3 langkah keseimbangan.

## B. Prinsip Dasar Ayunan Lengan

1. Aktivitas ayunan satu lengan depan belakang :

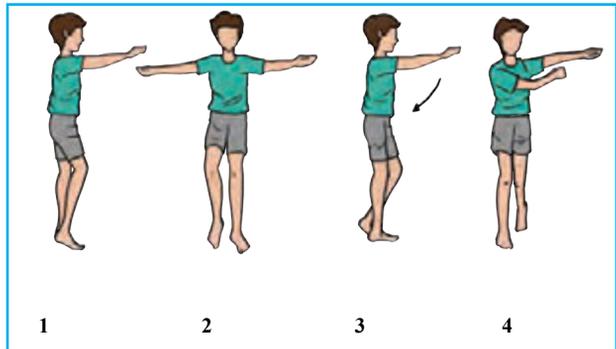
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 7.4,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.



Gambar 7.4 ayunan satu lengan depan belakang.

2. Aktivitas ayunan satu lengan dari depan ke samping :

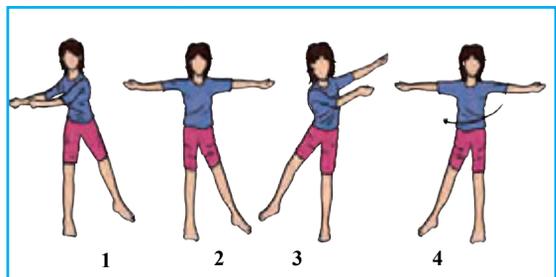
- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 7.5),
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.



Gambar 7.5 ayunan satu lengan dari depan ke samping.

3. Aktivitas ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan:

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 7.6,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.



Gambar 7.6 ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan

## C. Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama

Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar langkah, dan ayunan lengan, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

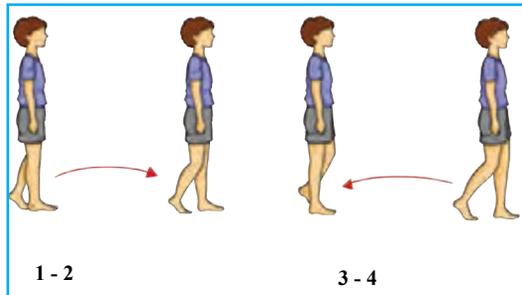
Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang diberikan atau mereka dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya , berikut bentuk pembelajarannya .

1. Aktivitas langkah kaki ke depan dan belakang (lihat Gambar: 7.7):

(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan*: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan, hitungan 2 , tarik kaki kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke belakang, hitungan 4, tarik kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

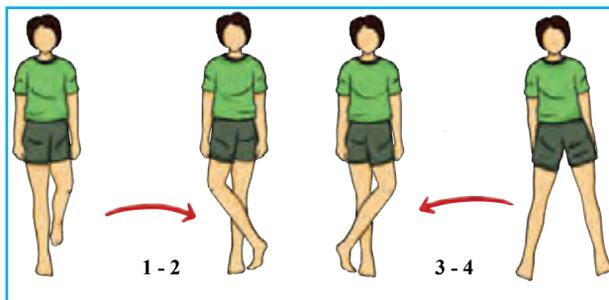


Gambar 7.7  
Langkah kaki ke depan dan belakang:..

2. Aktivitas langkah kaki ke samping (lihat Gambar: 7.8):

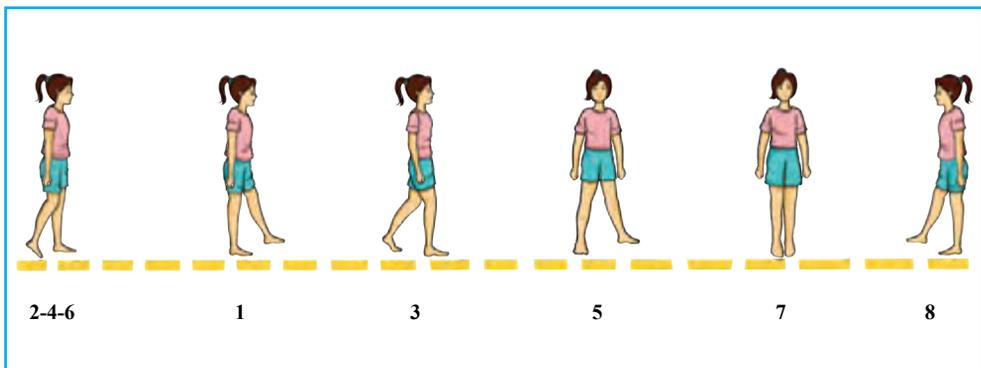
(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan*: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping kiri, hitungan 2, tarik kaki ujung kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan kembali ke kanan, hitungan 4, tarik ujung kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.



Gambar 7.8 langkah kaki ke samping.

3. Aktivitas menjulurkan kaki ke depan dan belakang (lihat Gambar: 7.9):
  - (a) *persiapan* :berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,
  - (b) *gerakan* :hitungan 1 kaki kanan tetap, kaki kiri julurkan ke depan, hitungan 2, tarik kaki kiri kembali ke posisi awal, Hitungan 3, julurkan kaki kiri ke belakang, hitungan 4, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, hitungan 5, julurkan kaki kiri ke samping kiri, hitungan 6, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, Hitungan 7, angkat kedua tumit dengan kaki rapat, hitungan 8, turunkan tumit kembali pada posisi awal, lakukan gerakan ini dengan kaki kanan dengan hitungan 1 - 8 .Gunakan maat 4/4.

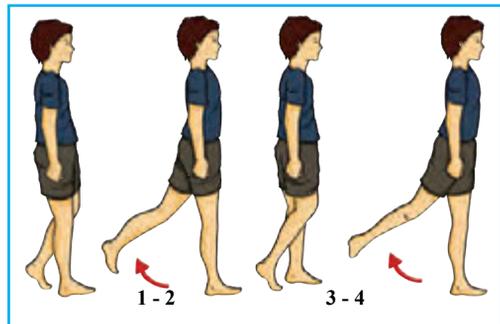


Gambar 7.9 menjulurkan kaki ke depan dan belakang.

4. Aktivitas mengayunkan kaki ke depan dan belakang (lihat Gambar: 7.10):

(a) *persiapan*: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan* :hitungan 1, ayun kaki kiri ke belakang lurus, ujung kaki plat, hitungan 2 , turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan mengeper, hitungan 3, ayun kaki kanan ke belakang lurus, ujung kaki plat, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri mengeper, lakukan aktivitas gerak ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

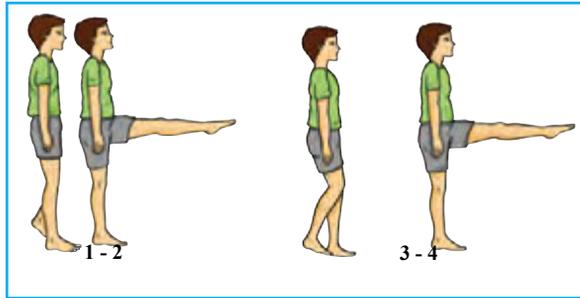


Gambar 7.10 mengayunkan kaki ke depan dan belakang.

5. Aktivitas mengayun kaki ke depan (lihat Gambar: 7.11):

(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan*: hitungan 1 ayun kaki kiri ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

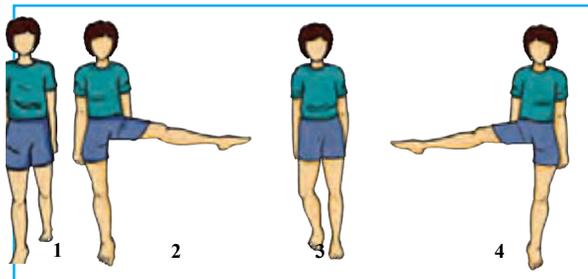


Gambar 7.11 mengayun kaki ke depan.

6. Aktivitas mengayun kaki ke samping (lihat Gambar: 7.12):

(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan*: hitungan 1, ayun kaki kiri ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

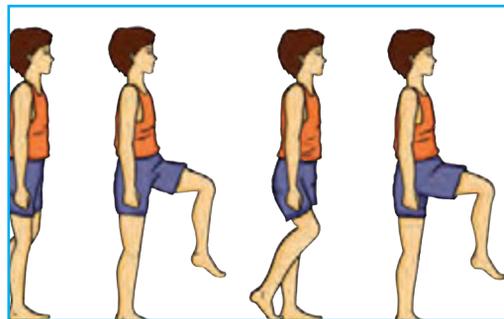


Gambar 7.12 mengayun kaki ke samping.

7. Aktivitas mengangkat paha kiri ke atas (lihat Gambar: 7.13):

(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan* : hitungan 1 angkat paha kiri ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90° ujung kaki lurus (plat) mengarah



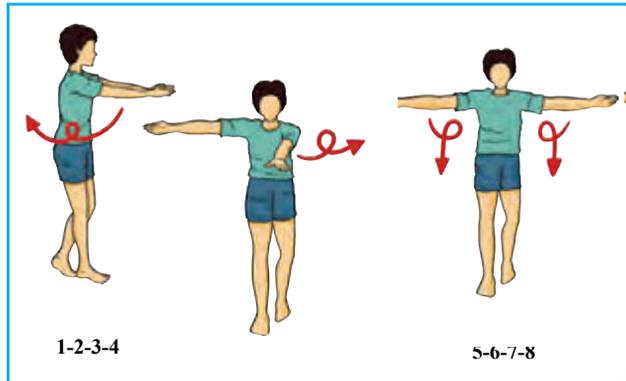
Gambar 7.13 mengangkat paha kiri ke atas.

ke bawah, hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, angkat paha kanan ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90° ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

8. Aktivitas memutar satu lengan (lihat Gambar: 7.14):

(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan,

(b) *gerakan* : hitungan 1-2 putar lengan kiri, melalui bawah ke kiri, lengan kanan tetap lurus ke depan bersamaan kedua lutut kaki mengeper, hitungan 3-4, putar lengan kanan melalui bawah ke



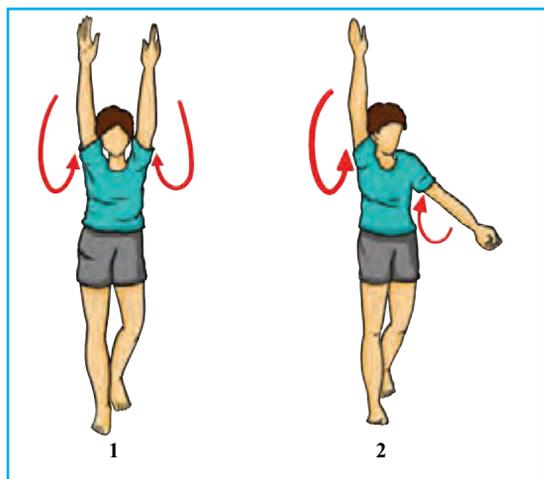
Gambar 7.14 memutar satu lengan.

kanan bersamaan kedua lutut kaki mengeper, berakhir kedua lengan terentang, hitungan 5-6, putar lengan kiri kembali ke depan, hitungan 7-8, putar lengan kanan kembali ke depan. Ulangi aktivitas ini 6 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.

9. Aktivitas memutar satu lengan (lihat Gambar: 7.15):

(a) *persiapan* : berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan,

(b) *gerakan* : hitungan 1, putar lengan kiri, dari atas melalui samping, ke dalam dan kembali ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.

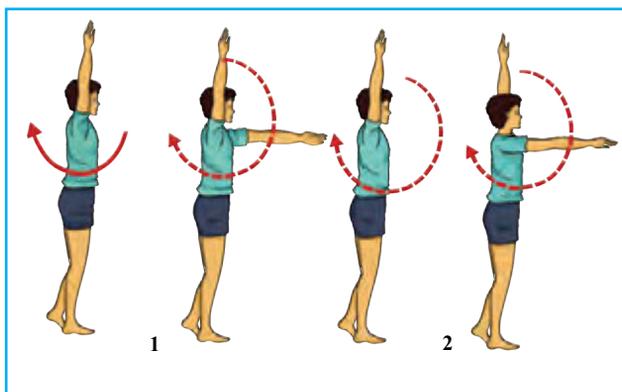


Gambar 7.15 memutar satu lengan.

10. Aktivitas memutar satu lengan (lihat Gambar: 7.16):

(a) *persiapan*: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan,

(b) *gerakan*: hitungan 1 putar lengan kiri satu putaran, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran melalui depan, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.



Gambar 7.16 memutar satu lengan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) bekerja sama saat belajar kebugaran (2) dapat melakukan posisi awal gerak langkah biasa, (3) dapat melakukan gerak langkah biasa, (4) dapat melakukan gerak akhir langkah biasa, (5) dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan, (6) bertanggung jawab

kriterianya adalah : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																				Jml. Skor	Keterangan				
		Kerja sama saat melakukan aktivitas gerak				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak langkah biasa				Dapat melakukan gerak akhir langkah biasa				Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				V				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 0

## Penilaian Hasil Belajar

### Aktivitas Gerak Berirama

#### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4, (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																				Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Ratna																						24	100			
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																											

#### 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

##### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan gerak langkah kaki biasa adalah .....
  - a. berdiri tegak langkah kaki kiri
  - b. berdiri tegak langkah kaki kanan
  - c. berdiri bungkuk langkah kaki kanan
  - d. berdiri bungkuk langkah kaki kiri



11. Sumber gerakan ayunan lengan saat melakukan gerak ayunan satu lengan adalah .....
- a. dari bahu  
b. dari sikut  
c. dari dada  
d. dari pinggul

12. Berikut yang termasuk akhir gerakan ayunan satu lengan adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri tegak, langkah kiri</li> <li>✓ Kedua lengan lurus ke depan</li> <li>✓ Pandangan ke depan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu</li> <li>✓ Kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Badan agak condong ke depan</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa kesamping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah .....
- a. lurus ke samping badan  
b. lurus ke depan badan  
c. lurus ke belakang badan  
d. menyilang di belakang badan
14. Irama yang digunakan saat melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah .....
- a. 4/4 ketukan  
b. 5/5 ketukan  
c. 6/6 ketukan  
d. 7/7 ketukan
15. Posisi awal lengan yang benar saat melakukan ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan adalah .....
- a. terentang  
b. menyilang  
c. menekuk  
d. memutar

### ***Jawaban singkat (Essay)***

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan langkah biasa
2. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan langkah kaki rapat!
3. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan ayunan satu lengan depan belakang!
4. Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan ayunan satu lengan ke samping!

Format penilaian essay (KI-3), topang belakang, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal dan Aspek yang dinilai																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Gerak langkah biasa				Gerak langkah kaki rapat				Ayunan satu lengan depan belakang				Ayunan satu lengan ke samping					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas gerak berirama:**

1. Gerakan langkah biasa, secara berkelompok
2. Gerakan langkah kaki rapat, secara berkelompok
3. Gerakan ayunan satu lengan depan belakang, secara berkelompok
4. Gerakan ayunan satu lengan ke samping, secara berkelompok

Format penilaian (KI-4), gerakan langkah kaki biasa, gerakan langkah kaki rapat, ayunan satu lengan depan belakang, gerakan ayunan satu lengan ke samping

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Gerakan langkah kaki biasa				Gerakan langkah kaki rapat				Gerakan ayunan satu lengan depan belakang				Gerakan ayunan satu lengan ke samping					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna				√				√				√				√	12	100
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																			

## *Penugasan*

Amati kegiatan pembelajaran aktivitas gerak berirama di sekolah kamu!

1. Bentuk kelompok yang terdiri atas 6-10 orang!
2. Buatlah rangkaian gerak berirama dengan menggunakan hitungan atau musik!
3. Tampilkan hasil kerja kelompok di hadapan teman atau guru!
4. Rangkaian gerak terdiri dari 3-5 gerak rangkaian!

# Aktivitas Air

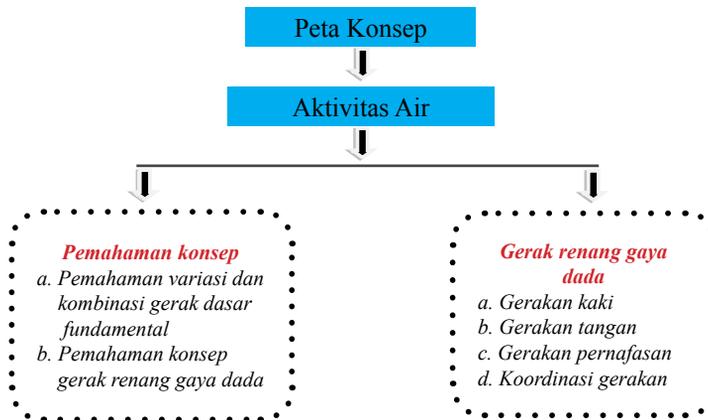
## Bab VIII

### **Kata Kunci**

Aktivitas air melalui renang gaya dada, variasi dan kombinasi, gerakan kaki, gerakan tangan, pernafasan, dan koordinasi

### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan aktivitas air dengan renang gaya dada (gerakan kaki, tangan, pernafasan, koordinasi gerakan) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi



## Pembelajaran Aktivitas Air Melalui Renang Gaya Dada

Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah. Bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di “gua perenang” yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir Barat Daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Beberapa di antara dokumen tertua yang menyebut tentang berenang adalah Epos Gilgamesh, Iliad, Odyssey, dan Alkitab (Kitab Yehezkiel 47:5, Kisah Para Rasul 27:42, Kitab Yesaya 25:11), serta Beowulf dan hikayat-hikayat lain. Pada 1538, Nikolaus Wynmann seorang profesor bahasa dari Jerman menulis buku mengenai renang yang pertama, *Perenang atau Dialog mengenai Seni Berenang (Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst)*.

Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Saat itu, sebagian besar peserta berenang dengan gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya rangkak depan atau disebut gaya trudgen dalam perlombaan renang di dunia Barat. Trudgen menirunya dari teknik renang gaya bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang Olimpiade. Persatuan renang dunia, *Federation Internationale de Natation* (FINA) dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu yang pada awalnya merupakan salah satu variasi gaya dada diterima sebagai suatu gaya tersendiri pada tahun 1952.

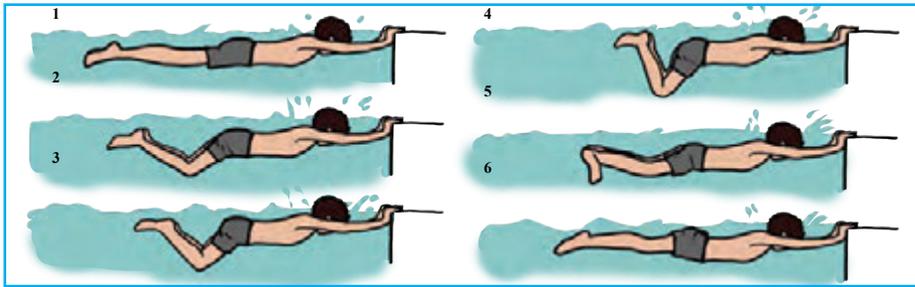
## Aktivitas Air Melalui Renang Gaya Dada

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional, renang gaya dada adalah gaya yang paling lambat. Berikut prinsip dasar pembelajaran gerakan renang gaya dada .

### A. Prinsip Dasar Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

1. Aktivitas gerakan kaki berpegangan pada *pant* kolam/pinggir kolam (lihat Gambar: 8.1):
  - (a) ***persiapan*** : kedua lengan berpegangan pada parit kolam, badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air,
  - (b) ***gerakan*** : dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air  $\pm 15$  cm hingga lurus dan rapat,
  - (c) ***akhir gerakan*** : badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan,
  - (d) fokus perhatian pada gerakan kaki.



Gambar 8.1 gerakan kaki berpegangan pada pant kolam/pinggir kolam.

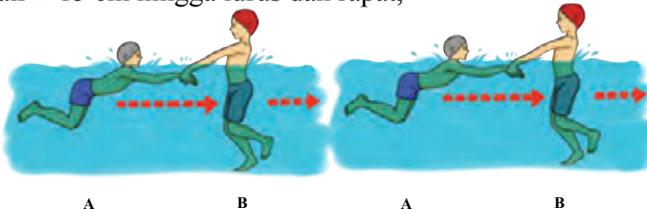
2. Aktivitas gerakan kaki renang gaya dada, kedua lengan dipegang teman (lihat Gambar: 8.2):

(a) **persiapan** : kedua lengan berpegangan pada teman yang membantu, badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air,

(b) **gerakan** : dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air  $\pm 15$  cm hingga lurus dan rapat,

(c) **akhir gerakan** : badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan,

(d) fokus perhatian pada gerakan kaki.



Gambar 8.2 gerakan kaki renang gaya dada, kedua lengan dipegang teman.

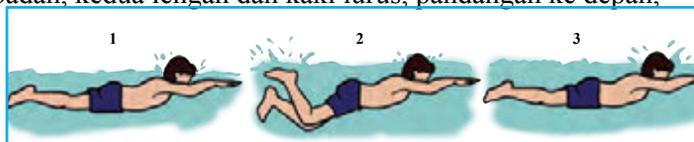
3. Aktivitas gerakan kaki, kedua lengan lurus dan rapat ke depan (lihat Gambar: 8.3):

(a) **persiapan**: berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang, hingga badan terapung di atas permukaan air,

(b) **gerakan** : dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air  $\pm 15$  cm hingga lurus dan rapat,

(c) **akhir gerakan** : badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan,

(d) fokus perhatian pada gerakan kaki.

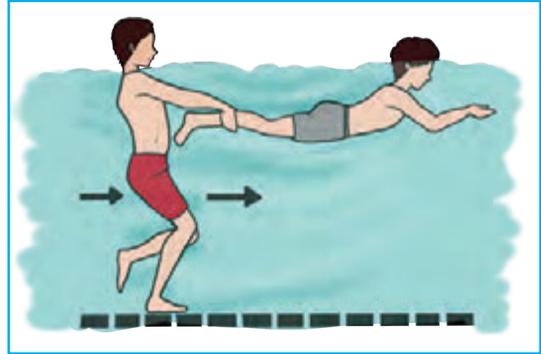


Gambar 8.3 gerakan kaki, kedua lengan lurus dan rapat ke depan.

## B. Prinsip Dasar Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

1. Aktivitas gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman (lihat Gambar: 8.4):

(a) **persiapan** : berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang dipegang teman, hingga badan terapung di atas permukaan air,



Gambar 8.4 gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman.

(b) **gerakan** : gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan ke depan di bawah air  $\pm 10 - 15$  cm, telapak tangan menekan

ke luar arah bawah dan belakang, kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama,

(c) **akhir gerakan** : kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata,

(d) fokus perhatian pada gerakan tangan.

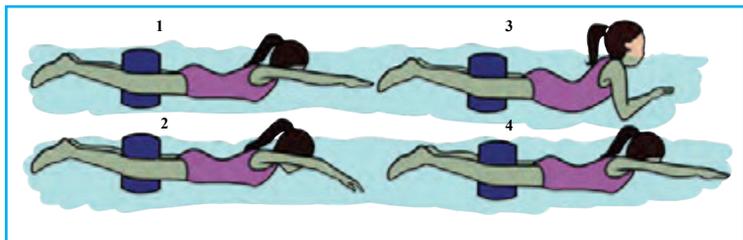
2. Aktivitas gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung (lihat Gambar: 8.5):

(a) **persiapan** : berdiri pada kolam dangkal, di pinggir kolam, kedua paha menjepit papan pelampung, luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air,

(b) **gerakan** : gerak tangan, dimulai dengan menggapai kedua lengan ke depan di bawah air  $\pm 10 - 15$  cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama,

(c) **akhir gerakan** : kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata,

(d) fokus perhatian pada gerakan tangan



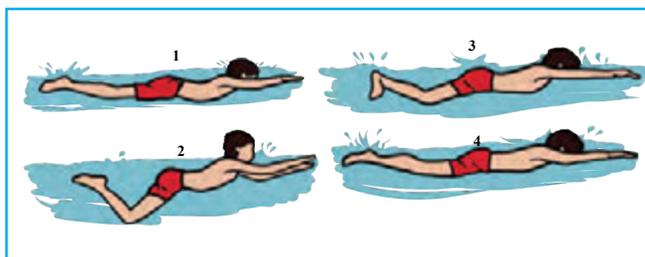
Gambar 8.5 gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung.

## C. Prinsip Dasar Gerakan Pernafasan Renang Gaya Dada

1. Aktivitas gerakan pernafasan, kedua tangan berpegangan papan pelampung (lihat Gambar: 8.6):

(a) **persiapan** : berdiri pada kolam dangkal, kedua tangan memegang papan pelampung, luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan,

(b) **gerakan** : pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul angkat leher untuk mengambil nafas, pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang masukan kepala ke dalam air dan buang nafas dari mulut,



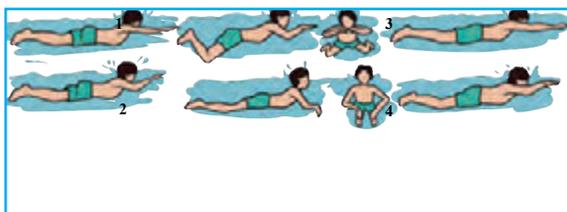
(c) fokus perhatian pada gerakan tangan.

Gambar 8.6 gerakan pernafasan, kedua tangan berpegangan papan pelampung.

2. Aktivitas gerakan pernafasan kedua paha menjepit papan pelampung (lihat Gambar: 8.7):

(a) **persiapan** : berdiri pada kolam dangkal, kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki paha menjepit papan pelampung, hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan,

(b) **gerakan** : lakukan pengambilan udara melalui mulut saat kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada, masukkan kembali kepala saat kedua lengan akan meluncur ke depan, dan hembuskan udara dari mulut dalam air,



Gambar 8.7 gerakan pernafasan kedua paha menjepit papan pelampung.

(c) fokus perhatian pada gerakan tangan.

## D. Prinsip Dasar Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada

Aktivitas koordinasi renang gaya dada (lihat Gambar: 8.8):

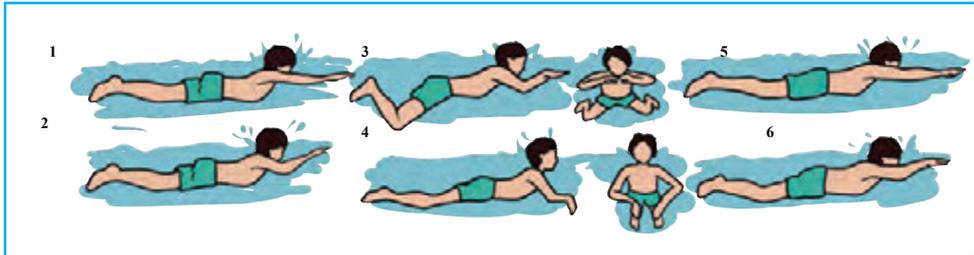
(a) **posisi awal** : badan telungkup, kedua lengan lurus. pandangan ke depan, kedua kaki lurus ke belakang,

(b) **gerakan** : kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul, gerakan membuka tangan dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh, dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul,

pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat ambil nafas, setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorong badan ke depan lurus dan buang nafas di bawah permukaan air beramaan kedua kaki mendorong ke belakang,

(c) **akhir gerakan** : kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki rapat, pandangan ke depan, batas air pada alis mata,

(d) fokus perhatian pada gerakan tangan.



Gambar 8.8 koordinasi renang gaya dada.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) bekerjasama saat belajar kebugaran (2) dapat melakukan persiapan gerak kaki renang gaya dada, (3) dapat melakukan gerakan lengan gaya dada (4) dapat melakukan gerakan pernafasan, (5) bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																				Jml. Skor	Keterangan				
		Kerjasama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak kaki				Dapat melakukan lengan				Dapat melakukan pernafasan						Bertanggungjawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				V				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

## Penilaian Hasil Belajar

### Aktivitas Air Melalui Renang Gaya Dada

#### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4, (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																				Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Ratna																					24	4				
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

#### 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

##### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah .....
  - a. lurus
  - b. membungkuk
  - c. melenting
  - d. meliuk

2. Posisi kedua tungkai yang benar setelah melakukan gerakan menendang ke belakang pada renang gaya dada adalah.....
  - a. lurus dan agak rapat
  - b. lurus dan terbuka
  - c. ditekuk
  - d. disilangkan
3. Posisi jari-jari tangan yang benar saat melakukan gerakan tangan renang gaya dada adalah .....
  - a. dirapatkan
  - b. diregangkan
  - c ditekuk
  - d. disilangkan
4. Prinsip dasar awal gerakan lutut yang benar saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada adalah .....
  - a. ditekuk
  - b. diputar
  - c. disilang
  - d. diluruskan
5. Posisi kedua lengan yang benar saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ...
  - a. rapat dan lurus
  - b. terbuka dan lurus
  - c rapat ditekuk
  - d. terbuka ditekuk
6. Posisi telapak kaki yang benar saat melakukan gerakan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah .....
  - a. menghadap ke belakang
  - b. menghadap ke samping
  - c. menghadap ke depan
  - d. menghadap ke bawah
7. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada adalah .....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Badan lurus</li> <li>✓ kedua lengan lurus</li> <li>✓ Kaki lurus</li> <li>✓ Pandangan ke depan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke belakang</li> <li>✓ Kedua lutut direndahkan</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke samping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

8. Gerakan awal tangan yang benar saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah ....
  - a. membuka ke samping
  - b. memutar ke samping
  - c. menutup ke samping
  - d. menekuk ke samping
9. Posisi gerakan tangan memutar yang benar saat melakukan gerakan tangan gaya dada adalah ....
  - a. di depan dagu
  - b. di samping bawah badan
  - c. di depan atas dada
  - d. di belakang bawah dada

10. Gerakan tangan gaya dada yang benar setelah melakukan putaran adalah .....
- a. diluruskan ke depan agak rapat                      c. diluruskan ke atas  
b. diluruskan ke depan agak terbuka                    d. diluruskan ke samping
11. Posisi ketinggian air yang benar saat melakukan gerak meluncur pada renang gaya dada, adalah .....
- a. sebatas alis mata    c. sebatas mulut  
b. sebatas hidung    d. sebatas leher
12. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhir gerakan lengan renang gaya dada adalah ....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bagian atas harus tetap rileks</li> <li>✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan</li> <li>✓ Sudut siku <math>\pm 90^\circ</math> dan dipertahankan dekat dengan badan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua lengan lurus ke depan</li> <li>✓ Pandangan terpusat pada tangan</li> <li>✓ Batas air berada pada alis mata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke samping</li> <li>✓ Kedua lutut diluruskan</li> <li>✓ Kedua tumit diangkat dari tanah</li> <li>✓ Pandangan ke arah bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan ke atas</li> </ul>

13. Bentuk gerakan kedua tangan gaya dada yang benar saat melakukan gerakan di bawah air adalah .....
- a. memutar dan menekan                                      c. mengayun dan menekan  
b. memukul dan menekan                                      d. meraih dan memutar
14. Arah gerakan sikut menekuk yang benar pada gerakan lengan renang gaya dada adalah .....
- a. menekuk ke luar    c. menekuk ke samping  
b. menekuk ke dalam    d. menekuk ke depan
15. Saat pengambilan nafas renang gaya dada yang benar adalah .....
- a. saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang  
b. saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul  
c. saat kedua kaki memutar di belakang pinggul  
d. saat kedua kaki menyilang di belakang pinggul

**Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan *empat* prinsip gerakan kaki renang gaya dada!
2. Sebutkan *empat* prinsip gerakan lengan renang gaya dada !

3. Sebutkan *empat* prinsip gerakan pernafasan renang gaya dada !

Format penilaian essay (KI-4), gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml. Skor	Nilai
		1				2				3					
		Gerakan kaki				Gerakan lengan				Gerakan pernafasan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

**3. Penilaian Keterampilan (KI-4)**

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada senam lantai:**

1. Prinsip dasar gerakan kaki renang gaya dada, secara berpasangan/berkelompok!
2. Prinsip dasar gerakan lengan renang gaya dada, secara berpasangan/berkelompok!
3. Prinsip dasar gerakan pernafasan renang gaya dada, secara berpasangan/berkelompok!

Format penilaian (KI-4), gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Jml. Skor	Nilai	
		Prosedural pembuatan power point														
		Gerakan kaki				Gerakan lengan				Gerakan pernafasan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Ratna				v					v				v	12	4
2	Dwi															
3	Fikrul															
	Dst.															
Skor Maks = 12																
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																

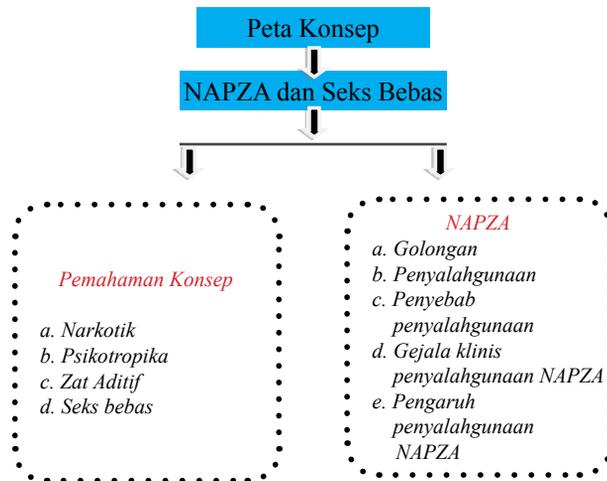
## *Penugasan*

Cari informasi tentang renang gaya dada melalui buku, majalah, koran, atau internet!

1. Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 6 orang!
2. Catat hasil pencarian informasi dan diskusikan dengan teman!
3. Lakukan gerakan renang hasil pembelajaran di kolam renang dengan terlebih dahulu mencari informasi gerakan!
4. Bila ada kesulitan diskusikan dengan guru kamu di sekolah!

**Kata Kunci**  
Narkotik, Psicotropika, Zat Aditif, Seks bebas

**Tujuan Pembelajaran**  
Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu menghindari (Narkotik, Psicotropika, Zat Aditif, Seks bebas ) serta menunjukkan prilaku kerja sama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.



## NAPZA (Narkotika, Psicotropika, dan Zat Aditif)

Narkoba atau NAPZA adalah bahan/zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan / psikologi seseorang ( pikiran, perasaan dan perilaku ) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi. Yang termasuk dalam NAPZA adalah : Narkotika, Psicotropika dan Zat Adiktif lainnya.

### A. Narkotika

Menurut UU RI No 22 / 1997, narkotika adalah: zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Narkotika terdiri dari 3 golongan sebagai berikut.

- 1) Golongan I : Narkotika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu akibatkan ketergantungan. Contoh: heroin, kokain, ganja.
- 2) Golongan II : narkotika yang berkhasiat sebagai pengobatan, digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh : morfin, petidin.
- 3) Golongan III : narkotika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan. Contoh : codein

## B. Psikotropika

Menurut UU RI No 5 / 1997, Psikotropika adalah : zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku. Psikotropika terdiri dari 4 golongan seperti di bawah ini.

- 1) Golongan I : psikotropika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : ekstasi.
- 2) Golongan II : psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : amphetamine.
- 3) Golongan III : psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : aheno-barbital.
- 4) Golongan IV : psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan sangat luas digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Diazepam, Nitrazepam ( BK, DUM ).

## C. Zat adiktif lainnya

Yang termasuk zat adiktif lainnya adalah : bahan/zat yang berpengaruh psikoaktif di luar narkotika dan psikotropika, meliputi hal berikut.

- 1) minuman alkohol : mengandung etanol etil alkohol, yang berpengaruh menekan susunan saraf pusat, dan sering menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari – hari dalam kebudayaan tertentu. Jika digunakan bersamaan dengan narkotika atau psikotropika akan memperkuat pengaruh obat/zat itu dalam tubuh manusia.

Ada 3 golongan minuman beralkohol :

- (a) Golongan A : kadar etanol 1 – 5 % ( Bir ).
- (b) Golongan B : kadar etanol 5 – 20 % ( Berbagai minuman anggur ),
- (c) Golongan C : kadar etanol 20 – 45 % ( Whisky, Vodca, Manson House, Johnny Walker ).

- 2) Inhalasi ( gas yang dihirup ) dan solven ( zat pelarut ) mudah menguap berupa senyawa organik, yang terdapat pada berbagai barang keperluan rumah tangga, kantor, dan sebagai pelumas mesin. Yang sering disalahgunakan adalah : lem, tiner, penghapus cat kuku, bensin.
- 3) Tembakau : pemakaian tembakau yang mengandung nikotin sangat luas di masyarakat. Dalam upaya penanggulangan NAPZA di masyarakat, pemakaian rokok dan alkohol terutama pada remaja, harus menjadi bagian dari upaya pencegahan, karena rokok dan alkohol sering menjadi pintu masuk penyalahgunaan NAPZA lain yang berbahaya.
- 4) Berdasarkan efeknya terhadap perilaku yang ditimbulkan dari NAPZA dapat digolongkan menjadi 3 golongan.
  - a) Golongan depresan ( downer ). Adalah jenis NAPZA yang berfungsi mengurangi aktifitas fungsional tubuh. Jenis ini membuat pemakainya menjadi tenang dan bahkan membuat tertidur bahkan tak sadarkan diri. contohnya: Opioda (morfin, heroin, codein ), sedative (penenang), Hipnotik (obat tidur) dan tranquilizer (anti cemas ).
  - b) Golongan stimulan ( upper ). Adalah jenis NAPZA yang merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan kerja. Jenis ini membuat pemakainya menjadi aktif, segar dan bersemangat. Contoh: amphetamine (shabu, ekstasi), kokain.
  - c) Golongan halusinogen. Adalah jenis NAPZA yang dapat menimbulkan efek halusinasi yang bersifat merubah perasaan, pikiran dan seringkali menciptakan daya pandang yang berbeda sehingga seluruh persaan dapat terganggu. Contoh: kanabis

#### D. Penyalahgunaan NAPZA :

Di dalam masyarakat NAPZA / NARKOBA yang sering disalahgunakan seperti berikut ini .

- 1) **Opiada**, terdapat 3 golongan besar :
  - a) Opioda alamiah ( Opiat ) : morfin, opium, codein.
  - b) Opioda semisintetik : heroin / putauw, hidromorfin.
  - c) Opioda sintetik : Metadon.

Nama jalaanan dari Putauw : ptw, black heroin, brown sugar. Heroin yang murni berbentuk bubuk putih, sedangkan yang tidak murni berwarna putih keabuan. Dihasilkan dari getah Opium poppy diolah menjadi morfin dengan proses tertentu dihasilkan putauw, yang kekuatannya 10 kali melebihi morfin. Sedangkan opioda sintetik mempunyai kekuatan 400 kali lebih kuat dari morfin. morfin, codein, methadon adalah zat yang digunakan oleh dokter sebagai penghilang sakit yang sangat kuat, misalnya pada operasi, penderita kangker. Reaksi dari pemakaian ini sangat cepat yang kemudian menimbulkan perasaan ingin menyendiri untuk menikmati efek rasanya dan pada taraf kecanduan pemakai akan kehilangan percaya diri hingga tak mempunyai keinginan untuk bersosialisasi. Pemakai akan membentuk dunianya sendiri, mereka merasa bahwa lingkungannya menjadi musuh.

## 2) **Kokain** :

Kokain berupa kristal putih, rasanya sedikit pahit dan lebih mudah larut. Nama jalanan : koka, coke, happy dust, chalie, srepet, snow / salju. Cara pemakaiannya : membagi setumpuk kokain menjadi beberapa bagian berbaris lurus di atas permukaan kaca atau alas yang permukaannya datar kemudian dihirup dengan menggunakan penyedot seperti sedotan atau dengan cara dibakar bersama dengan tembakau. Penggunaan dengan cara dihirup akan berisiko kering dan luka pada sekitar lubang hidung bagian dalam. Efek pemakai kokain : pemakai akan merasa segar, hilangnya nafsu makan, menambah percaya diri, dan dapat menghilangkan rasa sakit dan lelah.

## 3) **Kanabis** :

Nama jalanan : cimeng, ganja, gelek, hasish, marijuana, grass, bhang. Berasal dari tanaman *canabis sativa* atau *canabis indica*. Cara penggunaan : dihisap dengan cara dipadatkan menyerupai rokok atau dengan menggunakan pipa rokok. Efek rasa dari kanabis tergolong cepat, pemakai cenderung merasa lebih santai, rasa gembira berlebihan (*euphoria*), sering berfantasi / menghayal, aktif berkomunikasi, selera makan tinggi, sensitif, kering pada mulut dan tenggorokan.

## 4) **Amphetamine** :

Nama jalanan : seed, meth, crystal, whiz. Bentuknya ada yang berbentuk bubuk warna putih dan keabuan dan juga tablet. Cara penggunaan : dengan cara dihirup. Sedangkan yang berbentuk tablet diminum dengan air. Ada 2 jenis amphetamine :

a) MDMA ( methylene dioxy methamphetamine ). Nama jalanan : Inex, xtc.

Dikemas dal bentuk tablet dan kapsul.

b) Metamphetamine ice Nama jalanan : SHABU, SS, ice.

Cara penggunaan dibakar dengan menggunakan aluminium foil dan asapnya dihisap atau dibakar dengan menggunakan botol kaca yang dirancang khusus (boong).

## 5) **LSD ( Lysergic Acid )**.

Termasuk dalam golongan halusinogen. Nama jalanan : acid, trips, tabs, kertas. Bentuk : biasa didapatkan dalam bentuk kertas berukuran kotak kecil sebesar seperempat perangko dalam banyak warna dan gambar. Ada juga yang berbentuk pil dan kapsul. Cara penggunaan : meletakkan LSD pada permukaan lidah, dan bereaksi setelah 30 – 60 menit kemudian, menghilang setelah 8 – 12 jam. Efek rasa: terjadi halusinasi tempat, warna, dan waktu sehingga timbul obsesi yang sangat indah dan bahkan menyeramkan dan lama – lama menjadikan penggunanya paranoid.

## 6) **Sedatif – hipnotik ( benzodiazepin )**:

Termasuk golongan zat sedative ( obat penenang ) dan hipnotika ( obat tidur ). Nama jalanan: benzodiazepin : BK, Dum, Lexo, MG, Rohyp. Cara pemakaian : dengan diminum, disuntikkan, atau dimasukan lewat anus. Digunakan di bidang medis untuk pengobatan pada pasien yang mengalami kecemasan, kejang, stress, serta sebagai obat tidur.

### 7) *Solvent / inhalasi* :

Adalah uap gas yang digunakan dengan cara dihirup. Contohnya : aerosol, lem, isi korek api gas, tiner, cairan untuk dry cleaning, Uap bensin. Biasanya digunakan untuk cara coba – coba oleh anak di bawah umur, pada golongan yang kurang mampu. Efek yang ditimbulkan : pusing, kepala berputar, halusinasi ringan, mual, muntah gangguan fungsi paru, jantung dan hati.

### 8) *Alkohol* :

Merupakan zat psikoaktif yang sering digunakan manusia diperoleh dari proses fermentasi madu, gula, sari buah dan umbi-umbian yang menghasilkan kadar alkohol tidak lebih dari 15 %. Setelah itu dilakukan proses penyulingan sehingga dihasilkan kadar alkohol yang lebih tinggi, bahkan 100 %. Nama jualan : booze, drink. Efek yang ditimbulkan : euphoria, bahkan menurunkan kesadaran

## E. Penyalahgunaan dan Ketergantungan

Penyalahgunaan adalah : penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur di luar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan gangguan fungsi sosial. Ketergantungan adalah : keadaan dimana telah terjadi ketergantungan fisik dan psikis, sehingga tubuh memerlukan jumlah NAPZA yang makin bertambah ( toleransi ), apabila pemakaiannya dikurangi atau diberhentikan akan timbul gejala putus obat ( *withdrawal symptom* ).

### 1. Penyebab Penyalahgunaan NAPZA

#### a. Faktor individual

Kebanyakan dimulai pada saat remaja, sebab pada masa ini sedang mengalami perubahan biologis, psikologis maupun sosial yang pesat. Ciri – ciri remaja yang mempunyai resiko lebih besar menggunakan NAPZA adalah sebagai berikut.

- a) Cenderung memberontak
- b) Memiliki gangguan jiwa lain, misalnya : depresi, cemas.
- c) Perilaku yang menyimpang dari aturan atau norma yang ada
- d) Kurang percaya diri
- e) Mudah kecewa, agresif dan destruktif
- f) Murung, pemalu, pendiam
- g) Merasa bosan dan jenuh
- h) Keinginan untuk bersenang – senang yang berlebihan
- i) Keinginan untuk mencoba yang sedang mode
- j) Identitas diri kabur
- k) Kemampuan komunikasi yang rendah
- l) Putus sekolah
- m) Kurang menghayati iman dan kepercayaan.

#### b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan meliputi faktor keluarga dan lingkungan pergaulan baik sekitar rumah, sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat.

- 1) *Lingkungan keluarga* : a) Komunikasi orang tua dan anak kurang baik, b) Hubungan kurang harmonis, c) Orang tua yang bercerai, kawin lagi, d) Orang tua terlampau sibuk, acuh, e) Orang tua otoriter, f) Kurangnya orang yang menjadi teladan dalam hidupnya, g) Kurangnya landasan beragama,
- 2) *Lingkungan sekolah* : a) Sekolah yang kurang disiplin, b) Sekolah terletak dekat tempat hiburan, c) Sekolah yang kurang memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif, d) Adanya murid pengguna NAPZA.
- 3) *Lingkungan teman sebaya*: a) Berteman dengan penyalahguna, b) Tekanan atau ancaman dari teman.
- 4) *Lingkungan masyarakat/sosial* : a) Lemahnya penegak hukum, situasi politik, b) sosial dan ekonomi yang kurang mendukung.

Faktor – faktor tersebut di atas memang tidak selalu membuat seseorang kelak menjadi penyalahguna NAPZA. Akan tetapi makin banyak faktor – faktor di atas, semakin besar kemungkinan seseorang menjadi penyalahguna NAPZA.

## 2. Gejala Klinis Penyalahgunaan NAPZA

### a) Perubahan Fisik

- a) Pada saat menggunakan NAPZA : jalan sempoyongan, bicara pelo ( cadel ), apatis (acuh tak acuh ), mengantuk, agresif.
- b) Bila terjadi kelebihan dosis ( overdosis ) : nafas sesak, denyut jantung dan nadi lambat, kulit teraba dingin, bahkan meninggal.
- c) Saat sedang ketagihan ( Sakau ) : mata merah, hidung berair, menguap terus, diare, rasa sakit seluruh tubuh, malas mandi, kejang, kesadaran menurun.
- d) Pengaruh jangka panjang : penampilan tidak sehat, tidak peduli terhadap kesehatan dan kebersihan, gigi keropos, bekas suntikan pada lengan.

### b) Perubahan Sikap dan Perilaku

- a) Prestasi di sekolah menurun, tidak mengerjakan tugas sekolah, sering membolos, pemalas, kurang bertanggungjawab.
- b) Pola tidur berubah, begadang, sulit dibangunkan pagi hari, mengantuk di kelas atau tempat kerja.
- c) Sering berpergian sampai larut malam, terkadang tidak pulang tanpa ijin.
- d) Sering mengurung diri, berlama – lama di kamar mandi, menghindari bertemu dengan anggota keluarga yang lain.
- e) Sering mendapat telpon dan didatangi orang yang tidak dikenal oleh anggota keluarga yang lain.
- f) Sering berbohong, minta banyak uang dengan berbagai alasan tapi tidak jelas penggunaannya, mengambil dan menjual barang berharga milik sendiri atau keluarga, mencuri, terlibat kekerasan dan sering berurusan dengan polisi.
- g) Sering bersikap emosional, mudah tersinggung, pemarah, kasar, bermusuhan, pencurian, tertutup dan penuh rahasia.

### 3. Pengaruh Penyalahgunaan NAPZA

NAPZA berpengaruh pada tubuh manusia dan lingkungannya :

- 1) Komplikasi Medik : biasanya digunakan dalam jumlah yang banyak dan cukup lama.
  - a) Otak dan susunan saraf pusat : (a) gangguan daya ingat, (b) gangguan perhatian /konsentrasi, (c) gangguan bertindak rasional, (d) gangguan persepsi sehingga menimbulkan halusinasi, (e) gangguan motivasi, sehingga malas sekolah atau bekerja, ( f) gangguan pengendalian diri, sehingga sulit membedakan baik/buruk,
  - b) Pada saluran nafas : dapat terjadi radang paru ( *bronchopneumonia* ), pembengkakan paru (*Oedema Paru*)
  - c) Jantung : peradangan otot jantung, penyempitan pembuluh darah jantung.
  - d) Hati : terjadi Hepatitis B dan C yang menular melalui jarum suntik, hubungan seksual.
  - e) Penyakit Menular Seksual ( PMS ) dan HIV/AIDS. Para pengguna NAPZA dikenal dengan perilaku seks resiko tinggi, mereka mau melakukan hubungan seksual demi mendapatkan zat atau uang untuk membeli zat. Penyakit Menular Seksual yang terjadi adalah : kencing nanah ( *GO* ), raja singa ( *Siphilis* ) dll. Juga Pengguna NAPZA yang menggunakan jarum suntik secara bersama – sama membuat angka penularan HIV/AIDS semakin meningkat. Penyakit HIV / AIDS menular melalui jarum suntik dan hubungan seksual, selain melalui tranfusi darah dan penularan dari ibu ke janin.
  - f) Sistem Reproduksi : sering terjadi kemandulan.
  - g) Kulit : terdapat bekas suntikan bagi pengguna yang menggunakan jarum suntik, sehingga mereka sering menggunakan baju lengan panjang.
  - h) Komplikasi pada kehamilan
  - i) Ibu : anemia, infeksi vagina, hepatitis, AIDS.
  - j) Kandungan: abortus, keracunan, kehamilan, bayi lahir mati
  - k) Janin : pertumbuhan terhambat, premature, berat bayi rendah.
- 2) Dampak Sosial :
  - a) Di Lingkungan Keluarga : Suasana nyaman dan tentram dalam keluarga terganggu, sering terjadi pertengkaran, mudah tersinggung, Orang tua resah karena barang berharga sering hilang. Perilaku menyimpang/asosial anak ( berbohong, mencuri, tidak tertib, hidup bebas) dan menjadi aib keluarga, Putus sekolah atau menganggur, karena dikeluarkan dari sekolah atau pekerjaan, sehingga merusak kehidupan keluarga, kesulitan keuangan. Orang tua menjadi putus asa karena pengeluaran uang meningkat untuk biaya pengobatan dan rehabilitasi.
  - b) Di Lingkungan Sekolah : Merusak disiplin dan motivasi belajar, meningkatnya tindak kenakalan, membolos, tawuran pelajar, mempengaruhi peningkatan penyalahgunaan di antara sesama teman sebaya.

c) Di Lingkungan Masyarakat : tercipta pasar gelap antara pengedar dan bandar yang mencari pengguna/mangsanya, pengedar atau bandar menggunakan perantara remaja atau siswa yang telah menjadi ketergantungan, meningkatnya kejahatan di masyarakat : perampokan, pencurian, pembunuhan sehingga masyarakat menjadi resah, meningkatnya kecelakaan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik , baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*) dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) bekerja sama saat belajar (2) dapat mengemukakan pendapat, (3) dapat mengajukan pertanyaan, (4) dapat memberikan jawaban, (5) dapat menghargai pendapat teman, (6) bertanggung jawab dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai yang diharapkan (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai yang diharapkan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																				Jml. Skor	Ketertangan				
		Kerja sama saat belajar				Dapat mengemukakan pendapat				Dapat mengajukan pertanyaan				Dapat memberikan jawaban				Dapat menghargai pendapat teman						Bertanggungjawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				V				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

# Penilaian Hasil Belajar

## 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (K1 dan K2)

### Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola.

Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

### Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																				Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

## 2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

### Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

- Yang dimaksud dengan Narkotik menurut UU RI No 22/1997 adalah .....
  - zat atau obat yang dapat menimbulkan penurunan atau perubahan kesadaran
  - zat atau obat yang dapat meningkatkan kesadaran
  - zat atau obat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh
  - zat atau obat yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh
- Yang dimaksud dengan Psikotropika menurut UU RI No 5/1997 adalah .....
  - zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika
  - zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis termasuk narkotika
  - zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis termasuk alkohol
  - zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan alkohol

3. Bir merupakan minuman beralkohol golongan A, dengan kadar etanolnya adalah.....
  - a. 1 – 5 %
  - b. 5 – 20 %
  - c. 20 – 45 %
  - d. 30 – 45 %
4. Penyebab penggunaan NAPZA para remaja adalah lingkungan keluarga kecuali...
  - a. komunikasi orang tua dan anak kurang baik
  - b. komunikasi orang tua dan anak sangat baik
  - c. orang tua terlampau sibuk, acuh
  - d. kurangnya kehidupan beragama
5. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA adalah ...
  - a. tidak peduli terhadap kesehatan
  - b. peduli terhadap lingkungan
  - c. peduli terhadap kesehatan
  - d. peduli terhadap orang lain
6. Salah satu perubahan sikap dan perilaku yang terjadi pada peserta didik pengguna NAPZA adalah .....
  - a. sering membolos dan pemalas
  - b. bertanggungjawab terhadap tugas
  - c. prestasi meningkat
  - d. percaya diri
7. Berikut termasuk golongan I. Narkotik menurut UU RI No 22/1997 adalah ...

a	b	c	d
- Heroin - Kokain - Ganja	- Morfin - Petidin	- Codein - Vitamin	- Betadin - Alkohol

8. Salah satu dampak sosial di lingkungan sekolah, bagi peserta didik pengguna NAPZA adalah ....
  - a. merusak disiplin dan motivasi belajar
  - b. merusak komunikasi antarpeserta didik
  - c. merusak gedung sekolah
  - d. merusak komunikasi dengan guru
9. Salah satu dampak sosial di lingkungan masyarakat penggunaan NAPZA adalah ....
  - a. meningkatnya kejahatan di masyarakat
  - b. meningkatnya kesejahteraan di masyarakat
  - c. meningkatnya keamanan di masyarakat
  - d. meningkatnya ketenteraman di masyarakat
10. Salah satu komplikasi medik pada pengguna NAPZA adalah .....
  - a. gangguan daya ingat
  - b. gangguan pendengaran
  - c. gangguan penglihatan
  - d. gangguan pencernaan
11. Salah satu alasan pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah .....
  - a. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral
  - b. untuk memelihara ketenteraman keluarga

- c. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
- d. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan

12. Berikut golongan II.Psikotropika menurut UU RI No 5/997 adalah .....

a	b	c	d
√Digunakan untuk terapi √ Dan untuk tujuan ilmu pengetahuan	√Digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan √ Dan tidak digunakan untuk terapi,	√ Digunakan untuk pengobata √ Digunakan dalam terapi √Dan digunakan/untuk tujuan ilmu pengetahuan	√ Digunakan untuk pengobatan √ Dan sangat luas digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan

13.Akibat bagi remaja perempuan yang sudah melakukan seks bebas di bawah usia 20 tahun akan mengakibatkan .....

- a. cenderung mudah terkena kanker mulut rahim
- b. cenderung mudah terkena kanker payudara
- c. cenderung mudah terkena kanker paru-paru
- d. cenderung mudah terkena kanker otak

14. Sesuai dengan kesepakatan internasional ‘‘*Conference of Sex Education and Family Planning*’ pada 1962, Tujuan pendidikan seks adalah .....

- a. untuk menjalankan kehidupan yang bahagia
- b. untuk melalui kehidupan yang bahagia
- c. untuk melanjutkan kehidupan yang bahagia
- b. untuk mengakhiri kehidupan yang bahagia

15.Salah satu cara untuk menghindari seks bebas secara preventif adalah .....

- a. hindari dari pergaulan bebas
- b. hindari diri dari pergaulan
- c. hindari dari pergaulan sosial
- d. mengasingkan diri dari pergaulan

**Jawaban singkat (Essay)**

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut:

- √ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- √ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- √ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- √ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat macam golongan yang termasuk psikotropika!
2. Sebutkan empat macam ciri-ciri remaja pengguna NAPZA !
3. Sebutkan empat macam faktor lingkungan yang dapat mengakibatkan remaja menjadi pengguna NAPZA !

Format penilaian essay (KI-3) Psikotropika, ciri pengguna NAPZA, faktor lingkungan pengguna NAPZA

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Psikotropika				Ciri pengguna NAPZA				Faktor lingkungan pengguna NAPZA				Resiko dari perilaku seks bebas					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																			

**3. Penilaian Keterampilan (KI-4) Penugasan**

Lakukan kegiatan berikut secara. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Buatlah paparan tentang NAPZA dan Seks Bebas Secara Berkelompok:**

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan *power point* secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah pembuatan, power point, penyajian materi

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Persiapan				Langkah pembuatan				Penyajian materi					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna				v				v				v	12	100
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100															

# Pola Hidup Sehat

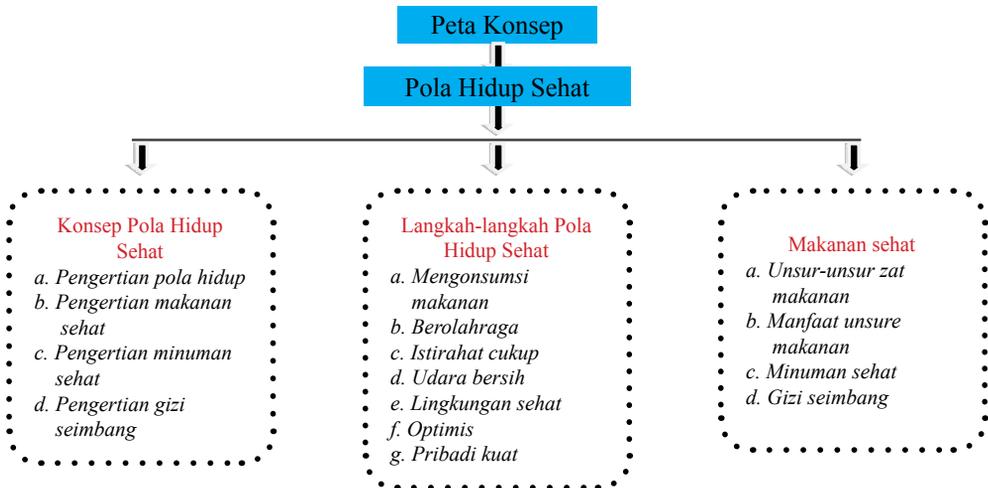
## Bab X

### Kata Kunci

Pola hidup sehat, langkah-langkah pola hidup sehat, makanan sehat, minuman sehat, gizi seimbang, olahrag, istirahat cukup, udara bersih, lingkungan sehat, optimis, pribadi yang kuat

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan pola hidup sehat serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.



## A. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit ataupun karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang nantinya akan menyebabkan hari-hari kita menjadi suram karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar dengan olahraga yg teratur dan menghindari tubuh kecapekan sehingga pikiran kita stress. Dengan selalu memperhatikan pola hidup sehat semoga kita selalu dalam keadaan sehat. Dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh makna bersama keluarga atau lingkungan sekitar kita.

## B. Langkah-Langkah Pola Hidup Sehat

Ada beberapa langkah yang harus diperhatikan dan dijalani untuk mencapai pola hidup sehat, di antaranya adalah konsumsi makanan, olahraga, istirahat, kualitas udara lingkungan yang sehat, optimis, dan pribadi yang kuat.

### 1. Mengonsumsi Makanan

Konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu anda harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Umumnya, banyak yang belum memperhatikan masalah ini, bahkan banyak makanan yang sebenarnya sangat berbahaya bagi kesehatan sangat diminati, seperti makanan yang mengandung pengawet, *junkfood*, makanan cepat saji/makanan instan. Untuk mengonsumsi makanan sehat ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian.



Gambar 10.1

#### a. Makanan Sehat

Makanan yang dikategorikan sebagai makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun, makanan yang dikategorikan sehat ini sangat berhubungan dengan sikap dan pola makan setiap orang. Jadi, makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya.

- 1) Unsur-unsur zat makanan yang sehat kita perlukan agar tubuh dapat beraktivitas dengan normal. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.
- 2) Manfaat unsur-unsur makanan zat-zat yang dikandung dalam makanan mempunyai fungsi atau manfaat tersendiri bagi tubuh kita.

Zat-zat yang dibutuhkan tubuh berfungsi sebagai zat tenaga, sebagai pembangun, sebagai pengatur, dan sebagainya.

- a) Zat tenaga: zat tenaga biasa berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Unsur-unsur ini biasa terdapat pada nasi, jagung, daging, telur, dan lain sebagainya.
- b) Zat pembangun: dalam makanan terdapat zat yang disebut dengan zat pembangun. Unsur-unsur makanan yang mengandung zat pembangun adalah protein, mineral, dan air. Unsur-unsur ini harus seimbang agar kesehatan seseorang terjaga dengan baik.
- c) Zat pengatur: makanan yang terdapat zat pengatur adalah mineral, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat ini mudah diperoleh dalam makanan yang kita makan.

### **b. Minuman Sehat**

Air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman. Apakah minuman itu merupakan minuman yang dibutuhkan tubuh kita atau tidak. Atau apakah minuman itu termasuk minuman yang bersih dan sehat? Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat.

- 1) Harus jernih tak berwarna, tak berbau, dan tak berasa (asin, manis, pahit, atau getir) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis.
- 2) Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti tembaga, seng, racun, dan alkohol.
- 3) Atau disebut air yang memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)
- 4) Tidak mengandung benih-benih penyakit, misalnya, tifus, dan disentri.
- 5) Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

### **c. Gizi Seimbang**

Kita sudah membahas bersama tentang minuman yang bersih dan sehat. Ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan. Lalu apa yang dimaksud dengan gizi seimbang ?

Gizi seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan:

- 1) Cukup kalori/energi, guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
- 2) Cukup protein, guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.
- 3) Cukup lemak, guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
- 4) Cukup vitamin dan mineral. Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas: (a) makanan pokok (sumber hidrat arang). (b) lauk-pauk (sumber protein dan lemak). (c) sayuran (vitamin dan mineral). (d) buah-buahan (sumber vitamin). (e) susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

### ***Tips makanan sehat:***

- Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama dari mentega, margarine santan dan dari lemak hewan. Lebih baik kita mendapatkannya dari kacang-kacangan atau biji-bijian. Jeroan, otak, kulit ayam dan kuning telur sebaiknya dihindari. Sebaiknya, sebagai sumber protein, kita memilih susu rendah lemak, yogurt, susu kedelai, ikan dan putih telur. Tetapi jika kita menyukai daging, pilihlah daging tanpa lemak.
- Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka panjang dapat memicu kanker.
- Jadikan air putih sebagai minuman favorit. Kondisikan diri kita “kita belum minum jika belum minum air putih”.
- Jika kamu menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan; warna merah dari strawberry, warna hijau dari daun pandan, warna kuning dari kunyit, warna coklat dari bubuk coklat. Jangan berlebihan menambahkan kecap, saus, garam dan penyedap rasa.
- Buah-buahan dan sayur-syuran harus selalu ada di setiap menu makanan anda.

## **2. Berolahraga**

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya. Padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.

## **3. Istirahat yang Cukup**

Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai.

## 4. Mengondisikan Udara yang Bersih

Bagi yang tinggal di kota besar sulit rasanya untuk bebas dari polusi. Walaupun demikian kita harus berusaha meminimalisir hal tersebut, setidaknya tidak menambah buruk kondisi udara. Hal tersebut dapat kita lakukan dengan cara seperti menanam tanaman di pot di sekeliling rumah, dan menyisakan lahan untuk ditanami pohon walaupun lahan itu hanya cukup untuk satu pohon.

## 5. Mengondisikan Lingkungan yang Sehat

Jika ingin menikmati kesehatan yang optimal maka selayaknya lingkungan harus dipelihara dengan baik. Lingkungan itu termasuk iklim, air, tanah, tumbuh-tumbuhan, dan atmosfer. Memelihara lingkungan dengan baik berarti tidak mengotori lingkungan dengan segala macam kotoran seperti membuang sampah sembarangan, asap rokok, sisa bahan bakar industri, asap dari mobil ataupun pembakaran sampah dll.

Lingkungan tempat kita tinggal akan menentukan kondisi kesehatan penghuninya. Apabila lingkungan bersih maka kita akan terhindar dari berbagai penyakit. Namun sebaliknya, apabila lingkungan kita tidak sehat maka kita akan mudah terserang berbagai penyakit. Untuk itu, kebersihan lingkungan sangat penting agar kita selalu terhindar dari penularan penyakit, di antaranya penyakit yang dapat ditimbulkan adalah sebagaimana berikut ini :

### a. Penyakit Malaria

*Penyebab penyakit :*

Penyakit malaria disebabkan oleh bibit penyakit yang disebut plasmodium. Plasmodium adalah bibit penyakit yang merusak sel darah merah manusia. Hewan pembawa penyakit malaria adalah nyamuk *Anopheles*. Biasanya nyamuk ini hidup dan berkembang biak pada air yang tergenang, baik pada tanah, kaleng bekas, ban bekas yang berisi air. Membersihkan air yang tergenang dapat menghindari berkembang biaknya nyamuk *Anopheles* ini.

*Gejala penyakit malaria*

- Demam dan menggigil.
- Badan pucat dan kepala pusing.
- Badan lemah dan mulut terasa pahit.

*Cara penularan*

- Melalui gigitan nyamuk *Anopheles* (nyamuk malaria).
- Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit malaria,
- Ditularkan oleh ibu yang menderita malaria kepada anaknya.
- Bibit penyakit ini hidup di dalam tubuh nyamuk terutama di dalam kelenjar air liur dan juga di dalam tubuh manusia.

*Cara pencegahan*

- Membersihkan lingkungan.
- Tidak menciptakan genangan air yang menjadi tempat berkembang biak nyamuk.

- Menghindari gigitan nyamuk.
- Pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.



## b. Penyakit Demam Berdarah

### *Penyebab penyakit*

Penyakit demam berdarah disebabkan virus dengue (*Dengue haemorrhagic fever*). Penyakit demam berdarah sering disebut dengan DBD (Demam Berdarah Dengue). Bibit penyakit ini tumbuh dalam nyamuk *Aedes aegypti*. Seperti halnya nyamuk *Anopheles*, nyamuk *Aedes aegypti* juga menyukai tempat-tempat yang lembab terutama pada air yang tergenang.



*Aedes aegypti* merupakan jenis nyamuk yang dapat membawa virus dengue penyebab penyakit demam berdarah, demam kuning (*yellow fever*) dan chikungunya. Nyamuk *Aedes aegypti* dewasa memiliki ukuran sedang dengan tubuh berwarna hitam kecoklatan. Tubuh dan tungkainya ditutupi sisik dengan garis-garis keperakan. Di bagian punggung (dorsal) tubuhnya tampak dua garis melengkung vertikal di bagian kiri dan kanan menjadi ciri dari nyamuk ini.

### *Gejala demam berdarah*

- Timbul demam atau panas mendadak, selama 2-7 hari terus-menerus.
- Badan lemas, rasa nyeri pada ulu hati, atau pada perut.
- Pada hari ketiga timbul bintik-bintik merah pada kulit.
- Timbul mimisan dari mulut atau hidung.
- Gusi berdarah dan muntah darah.

### *Cara penularan*

- Melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*.
- Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit demam berdarah.
- Ditularkan oleh ibu yang menderita demam berdarah kepada anaknya.
- Bibit penyakit ini hidup di dalam tubuh nyamuk terutama didalam kelenjar air liur dan juga di dalam tubuh manusia.

### *Cara pencegahan*

- Membersihkan lingkungan.
- Tidak menciptakan genangan air yang menjadi tempat berkembang biak nyamuk.
- Menghindari gigitan nyamuk.
- Pengasapan (fogging) untuk mematikan nyamuk.

## **c. Flu Burung**

### *Penyebab penyakit*

Flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung/unggas/ayam. Virus yang menyebabkan flu burung ini dikenal dengan nama virus H5N1 (H=Haemagglutinin, N=Neuramidase). Virus ini tidak hanya dapat menular dari burung ke burung, tapi ternyata dapat pula menular dari burung ke manusia.

Virus flu burung akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu daging, telur, dan hewan harus dimasak dengan matang untuk menghindari penularan sebelum dimakan. Kebersihan diri perlu dijaga pula dengan mencuci tangan menggunakan antiseptik. Kebersihan tubuh dan pakaian juga perlu dijaga.

### *Gejala flu burung*

- Panas lebih dari 38 derajat celcius.
- Batuk.
- Sakit tenggorokan.
- Keluhan pernapasan.

### *Cara penularan*

- Menghirup udara yang mengandung virus flu burung.
- Bersentuhan dengan unggas yang terjangkit penyakit flu burung.

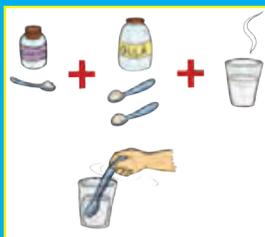
### *Cara pencegahan*

- Hindari kontak dengan unggas jenis apapun, dengan bulunya, kotoran dan limbahnya.
- Tidak memelihara unggas di dekat pemukiman.
- Cucilah tangan menggunakan air dan sabun setiap sesudah bersentuhan dengan unggas.
- Peternakan harus jauh dari pemukiman untuk mengurangi risiko penularan.

## **d. Penyakit Diare (mencret)**

### *Penyebab penyakit*

Diare (mencret) merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan buang air besar yang sering. Biasanya penderita mengalami buang air lebih dari empat kali dalam sehari. Penyakit diare yang menyerang anak balita sering menimbulkan kematian.



Oralit adalah larutan untuk mengobati diare. Bila tidak ada oralit dapat juga digunakan larutan gula-garam, yaitu dua sendok the gula dan setengah sendok teh garam dapur yang dilarutkan ke dalam satu gelas air matang. Tujuannya adalah untuk mencegah dehidrasi. Terdapat dua jenis oralit yaitu oralit dengan basa sitrat (LGOS) dan oralit basa bikarbonat (LGOB)

#### Gejala penyakit

- Sering buang air besar.
- Mengalami muntah terus menerus.
- Timbul rasa haus yang hebat.
- Tidak dapat minum atau makan.
- Demam tinggi.
- Terdapat darah dalam tinja (kotoran).

#### Cara penularan

Penyakit ini menular melalui makanan dan minuman yang terkena kuman diare. Penularan langsung juga dapat terjadi bila tangan yang mengandung kuman dipergunakan untuk menyuap makanan. Dapat pula, makanan yang telah mengandung kuman diare termakan sehingga menimbulkan penyakit diare.

#### Cara pencegahan

- Selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum makan.
- Selalu makan makanan yang bersih.
- Bila terserang diare segera minum oralit.

### e. Kencing Tikus (*Leptospirosis*)

#### *Penyebab penyakit*

*Leptospirosis* sering juga disebut dengan penyakit kencing tikus. Penyakit ini biasanya ditularkan melalui kencing tikus yang terbawa masuk ke dalam tubuh manusia. Oleh karena itu disebut dengan penyakit kencing tikus.

*Leptospirosis* adalah penyakit infeksi yang disebabkan kuman *leptospira* patogen. Penyakit ini dapat menyerang manusia dan hewan. Lingkungan yang kurang sehat akan memudahkan berkembangnya penyakit ini.

### *Gejala penyakit Leptospirosis*

- Gejalanya hampir mirip dengan penyakit infeksi lainnya.
- Demam secara mendadak.
- Badan lemah.
- Mual dan muntah.
- Nafsu makan menurun.
- Mata bertambah kuning.
- Sakit otot terutama di sekitar betis dan paha.

### *Cara penularan*

Manusia dapat terkena penyakit ini melalui kontak dengan air, tanah, tanaman yang telah dikotori oleh air seni hewan yang menderita leptospirosis. Bakteri masuk ke dalam tubuh manusia melalui selaput lendir mata, hidung, kulit yang lecet atau makanan yang tercemar air kencing hewan yang terjangkit leptospira.

### *Cara pencegahan*

- Simpanlah makanan dan minuman dengan baik agar terhindar dari tikus.
- Cucilah tangan dengan sabun sebelum makan.
- Mencuci tangan, kaki serta bagian tubuh lainnya dengan sabun setelah berada di sawah, kebun, tanah dan tempat-tempat yang tercemar lainnya.
- Membersihkan tempat-tempat air.
- Hindari keberadaan tikus di dalam rumah.
- Selalu menjaga kebersihan lingkungan.

## 6. Optimis

Tidak ada sesuatu pun yang bisa menghalangi langkah seorang yang selalu optimis memandang hidup. Hambatan dan kegagalan bukanlah suatu halangan untuk terus maju, akan tetapi dianggap sebagai pelajaran untuk langkah berikutnya. Bahkan optimisme juga berdampak baik bagi kesehatan tubuh. Ini erat kaitan imunisasi tubuh. Seorang yang optimis akan memandang hidup seperti alunan nada, naik turun mengikuti irama, selalu cerah dan sangat mudah tertawa. Sikap seperti inilah yang mendukung kesehatan secara menyeluruh.

## 7. Pribadi yang Kuat

Pribadi yang kuat juga sangat erat kaitannya dengan kesehatan secara menyeluruh. Pribadi yang kuat berarti mampu mengendalikan keseluruhan aktifitas hidupnya. Ada dua komponen penting berkaitan dengan pengendalian diri. Pertama, pantang mengonsumsi apapun yang bersifat merusak, seperti tembakau, alkohol, narkoba, makanan yang mengandung pengawet dll. Kedua tidak berlebihan dalam menjalani pola hidup sehat. Saat pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati.

- (1) bekerjasama saat belajar, (2) dapat mengemukakan pendapat, (3) dapat mengajukan pertanyaan, (4) dapat memberikan jawaban, (5) dapat menghargai pendapat teman, (6) bertanggung jawab dengan kriteria-kriteria :
- (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai yang diharapkan  
 (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai yang diharapkan dan kadang kadang tidak melakukan,  
 (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan,  
 (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

### Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																Jml. Skor	Ketertangan								
		Kerjasama saat belajar				Dapat mengemukakan pendapat				Dapat mengajukan pertanyaan				Dapat memberikan jawaban						Dapat menghargai pendapat teman				Bertanggung-jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	A				V				V				V				V				V				V	24	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran:

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

## Penilaian Hasil Belajar Pola Hidup Sehat

### 1 Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

### Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																												Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Ratna																														
2	Dwi																														
3	Fikrul																														
Skor Maks = 24																															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																															

## 2. Penilaian Pengetahuan (K1-3)

### *Pilihan Ganda*

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah .....
  - cara hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.
  - cara hidup yang tidak memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.
  - cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi lingkungan
  - cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi makanan
- Yang dimaksud dengan makanan sehat adalah makanan yang mengandung.....
  - protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air
  - hanya protein, vitamin, dan air
  - hanya, mineral, vitamin, dan air
  - hanya protein, lemak, dan vitamin
- Tubuh harus memperoleh zat tenaga. Untuk itu maka makanan yang dikonsumsi sebaiknya berasal dari.....
  - karbohidrat, lemak, dan protein
  - karbohidrat, lemak, dan vitamin
  - air, lemak, dan protein
  - karbohidrat, calcium, dan protein
- Untuk memperoleh zat pembangun bagi tubuh, maka mengonsumsi makanan yang berasal dari.....
  - protein, mineral, dan vitamin
  - protein, mineral, dan karbohidrat
  - protein, mineral, dan kalsium
  - protein, lemak, dan air

5. Untuk memperoleh zat pengatur bagi tubuh, maka sebaiknya mengonsumsi makanan yang berasal dari.....

- a. karbohidrat, vitamin, dan air
- b. lemak, vitamin, dan air
- c. mineral, vitamin, dan air
- d. mineral, kalsium, dan air

6. Yang dimaksud dengan air minum sehat adalah .....

- a. air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh
- b. air minum yang cukup mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh
- c. air minum yang cukup mengandung protein yang dibutuhkan tubuh
- d. air minum yang cukup mengandung kalsium yang dibutuhkan tubuh

7. Berikut termasuk aspek pola hidup sehat dalam kehidupan adalah .....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Makanan</li> <li>√ Minuman</li> <li>√ Nutrisi yang dikonsumsi</li> <li>√ Perilaku kita sehari-hari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Pakaian</li> <li>√ Perumahan</li> <li>√ Pekerjaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Pendengaran</li> <li>√ Pencernaan</li> <li>√ Penglihatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Ucapan</li> <li>√ Penciuman</li> <li>√ Perasaan</li> </ul>

8. Salah satu sumber makanan yang cukup mengandung karbohidrat adalah....

- a. nasi
- b. buah-buahan
- c. sayur-sayuran
- d. putih telur

9. Salah satu sumber makanan yang cukup mengandung protein adalah....

- a. daging
- b. air
- c. sayuran
- d. buah-buahan

10. Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari, karena dapat mengakibatkan penyakit .....

- a. jantung
- b. kanker
- c. paru-paru
- d. ginjal

11. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh salah satu diantaranya adalah .....

- a. meningkatkan HDL (kolesterol yang baik)
- b. meningkatkan nilai-nilai keadilan
- c. meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan
- d. meningkatkan nilai-nilai sosial

12. Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat, seperti .....

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Harus jernih tak berwarna</li> <li>√ Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan</li> <li>√ memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)</li> <li>√ Tidak mengandung benih penyakit</li> <li>√ Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Tidak harus jernih</li> <li>√ Berwarna</li> <li>√ Tidak perlu memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)</li> <li>√ Cukup mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Harus jernih tak berwarna</li> <li>√ Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan</li> <li>√ Memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)</li> <li>√ Cukup mengandung protein yang dibutuhkan tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>√ Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan</li> <li>√ Memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)</li> <li>√ Cukup mengandung karbohidrat yang dibutuhkan tubuh</li> </ul>

13. Salah satu upaya yang dapat kamu lakukan untuk mengondisikan udara yang bersih adalah ....
  - a. menanam tanaman di pot di sekeliling rumah atau sekolah
  - b. membakar sampah di sekeliling rumah atau sekolah
  - c. menebang pepohonan di sekeliling rumah atau sekolah
  - d. meninggikan tembok pagar di sekeliling rumah atau sekolah
14. Salah satu upaya yang dapat kamu lakukan untuk mengondisikan lingkungan yang sehat adalah ....
  - a. tidak membuang sampah sembarangan
  - b. membakar sampah
  - c. merokok
  - d. meludah sembarangan
15. Salah satu ciri orang yang selalu optimis memandang hidup adalah .....
  - a hambatan dan kegagalan dianggap sebagai pelajaran untuk langkah berikutnya.
  - b hambatan dan kegagalan dianggap sebagai kehancuran.
  - c. hambatan dan kegagalan dianggap sebagai perbuatan tercela
  - d. hambatan dan kegagalan dianggap sebagai perbuatan dosa

### *Jawaban singkat (Essay)*

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- √ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- √ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- √ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- √ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat macam golongan yang termasuk gizi seimbang!
2. Sebutkan empat macam makanan sumber karbohidrat !
3. Sebutkan empat macam syarat minuman sehat !
4. Sebutkan empat macam langkah-langkah pola hidup sehat!

Format penilaian essay (KI-3), gizi seimbang, sumber, karbohidrat, minuman sehat, langkah-langkah pola hidup sehat

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Gizi Seimbang				Sumber Karbohidrat				Minuman Sehat				Pola Hidup Sehat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4) (Penugasan)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

**Buatlah paparan dengan power point tentang pola hidup sehat:**

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan power point secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah, penyajian materi

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan																Jml. Skor	Nilai				
		Prosedural pembuatan power point																					
		Persiapan				Langkah pembuatan				Minuman Sehat				Penyajian materi									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Ratna				√				√					√				√				12	4
2	Dwi																						
3	Fikrul																						
	Dst.																						
Skor Maks = 12																							
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																							

# Glosarium

Atletik	Aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar yang digunakan sebagai sarana pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi.
<i>Backhand</i>	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
<i>Base</i>	Tempat hinggap pemain softball setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
Berdiri dengan tangan	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tangan lurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.
<i>Bunt</i>	Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan softball
<i>Catcher</i>	Penangkap bola dalam permainan softball
Daya tahan	Kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
<i>Dribbling</i>	Menggiring bola (sepakbola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula
<i>Finish</i>	Titik akhir dari pergerakan
<i>Forehand</i>	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan
Gerak ikutan	Gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti tolak peluru, lempar cakram dan martil

Indikator	Merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi.
<i>Jump shoot</i>	Menembak boal basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal)
Kebugaran jasmani	Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh ( <i>total fitness</i> ). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
Kekuatan	Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban
Kelenturan	Kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan
Kombinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak
Kompetensi Dasar	adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. Juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen Kompetensi Dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk meningkatkan para guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai.
Komposisi tubuh	Presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak
Koordinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak
KTSP	adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP paling tidak terdiri dari Kurnas, Kurda, kalender pendidikan, dan RPP.

Kuda-kuda	Posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang
Kurikulum	adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.
Langkah	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
<i>Lay-up shoot</i>	Memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang
<i>Lob</i>	Pukulan melambung tinggi
Media pembelajaran	Alat bantu proses belajar mengajar, yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar
Melempar	Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil
Menolak	Gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru
NAPZA	singkatan dari Narkotika, Psikotropira dan Zat Adiktif; mengacu pada kelompok senyawa yang psikotropika (senyawa yang psikoaktif mempengaruhi susunan syaraf pusat dan mental) yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunaanya.
<i>Passing</i>	Operan terhadap teman main
Pendidikan Jasmani	Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
Pengayaan	kegiatan yang diberikan kepada peserta didik kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperdalam penguasaan materi

pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal

## Permainan Bola

Besar dan Bola Kecil Aktivitas gerak yang menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola.

Pitcher Pelempar bola pada permainan softball

Prinsip adalah asas, kebenaran yang jadi pokok dasar orang berfikir, bertindak, dan sebagainya.

Pukulan *swing* Mumukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan softball

Remedial bentuk pembelajaran yang sifatnya memperbaiki kekeliruan-kekeliruan siswa dalam belajar atau untuk lebih memberikan pemahaman yang lebih bagi siswa yang mengalami kelambanan dalam belajar

## Rencana Pelaksanaan

Pembelajaran (RPP) adalah rencana pembelajaran detil pada suatu materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, tujuan, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.

Semester satuan waktu terkecil yang digunakan untuk menyatakan lamanya proses kegiatan belajar-mengajar suatu program dalam suatu jenjang pendidikan. Penyelenggaraan program pendidikan suatu jenjang lengkap dari awal sampai akhir akan dibagi ke dalam kegiatan semesteran, sehingga setiap awal semester mahasiswa harus merencanakan dan memutuskan tentang kegiatan belajar apa yang akan ditempuhnya pada semester tersebut.

Servis Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan

*Shooting* Menembak ke arah gawang (sepakbola), ke arah ring basket (bola basket)

Sikap lilin Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki

	rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri)
Sikap melayang	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan kaki menggunakan salah satu
Silabus	adalah rencana pembelajaran pada satu atau beberapa materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
<i>Sliding</i>	Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang
<i>Smash</i>	Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main
Standar Kompetensi	
Lulusan	adalah kriteria kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pengertian di atas mengandung makna, dilihat dari dimensi mutu lulusan, tiap satuan pendidikan hendaknya menetapkan kriteria kemampuan yang menjadi targetnya. Setiap kriteria mutu ditetapkan dalam tiap indikator dengan ketentuan minimal memenuhi standar
<i>Start</i>	Titik awal untuk memulai bergerak
Tangkisan	Usaha pembelaan dalam pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan
<i>Topspin</i>	Pukulan bola pada bagian atas bola
Tujuan	
Pembelajaran	Tujuan pembelajaran adalah tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan
Variasi	Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara
<i>Volley</i>	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai

# Daftar Pustaka

- Ateng, Abdul Kadir, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : DEPDIKNAS,.
- Carr, Gerry, *Athletik untuk Sekolah*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- A. Akker, Theo, *Tenis Meja, Pelajaran, Perlengkapan, Teknik Pelaksanaan*, Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.
- Councilman E, James, *Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmers*, Bloomington, Indiana : Councilman Co.Inc.
- Clark, Nancy, *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dinas Olahraga dan Pemuda, *Petunjuk Permainan Tennis Meja*, Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda
- KEMENDIKBUD, Standar Isi 2013, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Kurnia , Dadeng, *Cara Praktis Belajar Renang Modern*, Jakarta : Penerbit Prakarsa Belia.
- Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter, *Bola Voli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondosi*, Jakarta : Penerbit PT. Gramedia
- Kertamanah, Alex. *Teknik & Taktik Mahir Permainan Tennis Meja*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Knut Dietrich & K.J. Dietrich, *Buku Sepak Bola*, PT. Gramedia.
- Luxbacher, Ph. D, Joseph A. *Sepakbola*, Jakarta : PT. Grafindo Persada
- Luxbacher, Joe., *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*, Jakarta : PT. Grafindo Persada
- Parapat, Tunggal, *Pengenalan dan Pencegahan HIV/AIDS*, Jakarta : PT. Sepadan Agra Daya.
- Rookie Coaches Baseball, *American Coaching Effectiveness Program*, Human Kinetics Publishers
- Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* , Jakarta : Penerbit Erlangga.
- R. Maryun, *Pelajaran Pencaksilat*. FPOK IKIP Jakarta.
- Soekarno, Wuryati. *Teori dan Praktik Senam Dasar*, Yogyakarta : PT. Intan Pariwara
- Tamat, Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencaksilat*, Jakarta : Penerbit "Miswan"
- Tom Fleck & Ron Quinn, *Panduan Latihan Sepak Bola Andal* , Jakarta : Penerbit "Sunda Kelapa Pustaka".



