



# SMA MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA



**Pendidikan Jasmani,  
Olahraga dan  
Kesehatan**

**Kelas X**

**Modul Pembelajaran SMA**

**Tim MGMP PJOK**



# **MODUL**

## **PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**KELAS X**

**( UNTUK KALANGAN SENDIRI )**



*Oleh :*

**MGMP Penjas SMA Muhammadiyah I Yogyakarta**

1. Fajar Handono S.pd
2. Koko Jadmiko S.pd
3. Arini S.pd
4. Rini Astuti S.pd
5. Sri Subekti S.pd

**YOGYAKARTA  
2020**



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kelancaran sehingga modul PJOK SMA ini dapat terselesaikan. Modul pembelajaran ini bertujuan agar peserta didik dapat belajar mandiri memahami konsep berbagai macam aktivitas jasmani dan olahraga.

Modul PJOK SMA disusun berdasarkan kurikulum 2013 dengan penekanan diarahkan pada standar kompetensi lulusan yang berupa domain sikap, keterampilan dan pengetahuan. Modul ini dilengkapi dengan uraian materi, contoh soal, tugas mandiri, tes formatif, evaluasi dan kunci jawaban. Penulis berusaha menyusun modul sesuai dengan kebutuhan siswa dan guru agar tercipta pembelajaran yang mandiri dan efektif.

Penulis berharap semoga modul ini mampu memberikan nuansa dan cara belajar yang menyenangkan dalam pembelajaran PJOK sehingga peserta didik mampu memahami materi dengan baik. Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penyusunan modul ini. Semoga modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ini dapat menjadi panduan praktis bagi peserta didik guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Yogyakarta, Mei 2020

MGMP PENJASKES



## **DAFTAR ISI**

	<b>Halaman</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Deskripsi	4
B. Petunjuk Penggunaan Modul	5
<b>BAB II. PEMBELAJARAN</b>	
A. Rencana Belajar Siswa (KD dan IPK)	6
B. Kegiatan Belajar	7
1. Permainan Bola Besar	8
a. Sepakbola	8
b. Bola Voli	17
c. Bola Basket	32
2. Permainan Bola Kecil (Softball)	43
3. Atletik	53
4. Kebugaran Jasmani	63
5. Senam Lantai	70
6. Narkoba	75
<b>BAB III. PENUTUP</b>	
Penutup	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>79</b>

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri (\*\*)
- 1.2. Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri (\*\*)
- 1.3. Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri (\*\*)
- 1.4. Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri (\*\*)

#### **Standar Kompetensi**

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- 2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri
- 2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

#### **Standar Kompetensi**

3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
  - 3.1. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman
  - 3.2. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.

#### **Standar Kompetensi**

4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

- 4.1. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika
- 4.2. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluesan dan estetika.



**Standar Kompetensi**

5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya\*)

**Kompetensi Dasar**

- 5.1 Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan kerja keras
- 5.2 Metakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian dan kerja keras.

**Standar Kompetensi**

6. Menerapkan budaya hidup sehat

**Kompetensi Dasar**

- 6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS
- 6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS
- 6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Deskripsi**

Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga. Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik tidak selalu menjadi obyek.

## **B. Petunjuk Penggunaan Modul**

### **Petunjuk Bagi Siswa**

Untuk memperoleh hasil belajar secara maksimal, maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan dalam modul ini antara lain:

1. Bacalah dan pahami materi yang ada pada setiap kegiatan belajar. Bila ada materi yang belum jelas, peserta didik dapat bertanya pada guru.
2. Kerjakan setiap lembar kerja keterampilan pada tiap-tiap materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar.
3. Jika belum menguasai level materi yang diharapkan, ulangi lagi pada kegiatan belajar sebelumnya atau bertanyalah kepada guru

### **Petunjuk Bagi Guru**

Dalam setiap kegiatan belajar guru berperan untuk:

1. Membantu peserta didik dalam merencanakan proses belajar
2. Membimbing peserta didik dalam memahami konsep, analisa, dan menjawab pertanyaan siswa mengenai proses belajar.
3. Mengorganisasikan kegiatan belajar kelompok.

### **Setelah mempelajari modul ini.**

1. Diharapkan peserta didik memahami tentang pengertian esensi pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga melalui aktivitas jasmani yang terencana.
2. Diharapkan peserta didik dapat memahami esensi pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang berkaitan dengan tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasi pembelajaran.



## **BAB II PEMBELAJARAN**

### **A. Rencana Belajar Siswa**

Kompetensi Dasar : Mempraktikan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai yang terkandung didalamnya

Materi Pembelajaran :

1. Permainan Bola Besar
2. Permainan Bola Kecil
3. Atletik
4. Kebugaran Jasmani
5. Senam Lantai
6. Hidup Sehat
7. Narkoba



## **B. Kegiatan Belajar**

### **KELAS X SEMESTER I DAN II**

#### **STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikkan keterampilan permainan Olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

#### **KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

#### **INDIKATOR**

1. Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan sepak bola.
2. Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim

## **1. PERMAINAN BOLA BESAR**

### **A. Sepak Bola**

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer. Hampir semua negara telah melakukan permainan ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa didunia dengan latar belakang sejarah dan budaya yang berbeda. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan dan teknik pemain dibandingkan dengan olahraga lain. Dengan memiliki teknik dan keterampilan, seorang pemain dituntut bermain bagus dan mampu mengahdapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam setiap pertandingan. Pengetahuan tentang teknik dan strategi sangatlah penting dimiliki setiap pemain.

#### **1. STRATEGI DAN TAKTIK DALAM SEPAK BOLA**

Karakteristik permainan sepak bola merupakan permainan yang bersifat beregu. Jumlah pemain setiap regu adalah 11 orang. Area lapangan permainan sangat luas, yaitu 110 x 90 meter. Waktu permainan pun cukup lama, yaitu 2 x 45 menit. Selain itu, situasi permainannya cepat dan berubah-ubah. Berdasarkan karakteristik tersebut setiap tim harus memiliki kemampuan fisik yang prima, teknik yang tinggi, taktik dan strategi yang jitu, serta mental yang tinggi dan kuat untuk memenangkan setiap pertandingan. Pelatih mempunyai peranan penting untuk meningkatkan berbagai komponen pendukung prestasi yang dapat mengangkat sebuah kesebelasan menjadi tim yang tangguh dan disegani lawan. Oleh sebab itu, kerja sama yang baik antarpemain, pelatih, asisten, dan *official* tim perlu dipelihara secara harmonis. Tanpa adanya kerja keras, keharmonisan semua komponen yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap sebuah kesebelasan, jangan harap tim tersebut akan sukses.

Faktor pendukung yang menentukan kesuksesan adalah penguasaan taktik dan strategi. Perbedaan yang cukup prinsip antara strategi dan taktik antara lain sebagai berikut.

##### **a. Strategi**

- Siasat direncanakan sebelum pertandingan.

- Kondisi, tempat, alat, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang dihadapi.
- Observasi kekuatan lawan (melalui pertandingan langsung atau rekaman video).
- Latihan mengotomatiskan system, pola, serta tipe bertahan dan menyerang, baik yang bersifat individu, grup, maupun tim.
- Pelatih lebih berperan dari pada pemain dalam pembentukan dan penetapan strategi bermain sepak bola.

b. **Taktik**

- Siasat yang dikerjakan pada saat bertanding, misalnya menipu atau mengecoh lawan.
- Akal mencari senjata yang tepat untuk mengalahkan lawan secara efisien dan efektif.
- Menentukan sikap dan tindakan yang cepat, tepat, dan cermat untuk mengalahkan lawan.
- Pemain lebih berperan dari pada pelatih dalam melakukan taktik karena pemain langsung menghadapi masalah didalam lapangan pertandingan.
- Taktik belum tentu selaras dengan strategi dalam penerapannya.

Dalam olahraga sepak bola, kita mengenal beberapa kategori tahapan taktik, antara lain sebagai berikut.

a. **Taktik Perorangan**

Taktik perorangan merupakan siasat yang dilakukan oleh perorangan untuk mencari kemenangan dalam pertandingan secara sportif. Taktik perorangan dalam olahraga sepak bola menyangkut beberapa teknik secara Individu (*individual skill*) yang dilakukan guna menipu atau mengelabui lawan. Taktik perorangan dapat diterapkan, baik saat tidak menguasai bola.

Taktik pemain saat menguasai bola (dalam keadaan menyerang), misalnya gerakan menipu lawan (*feinting*), gerakan mengecoh lawan (*capping*), menembak ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola atau menyetop bola (*controlling and stopping*), dan melakukan penetrasi secara individu masuk ke jantung pertahanan lawan (*solo run*). Gerakan-gerakan tersebut dilakukan berdasarkan kreativitas, improvisasi, serta inovasi pemain secara individu saat ia menguasai bola, (*creative player*).

Taktik perorangan saat tidak menguasai bola, misalnya membebaskan diri saat dijaga lawan, menempatkan posisi diri yang baik agar teman mudah memberikan atau mengoper bola, dan menempatkan posisi diri yang bebas saat menerima bola, selain itu, taktik perorangan dalam keadaan bertahan (*defense*), seperti menjaga lawan secara ketat (*man to man marking*), mengambil bola dari lawan sambil meluncurkan diri (*sliding tackle*), mengambil bola dari lawan untuk mengembalikan badan saat menguasai bola, dan lain sebagainya.



**Gambar 1. Salah Satu Taktik Perorangan (*Heading*)**

b. ***Taktik Kelompok***

Taktik kelompok adalah suatu siasat yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Kerja sama dalam tim bertujuan mencari kemenangan secara sportif. Misalnya, taktik grup bertahan, penjaga gawang dengan bek kanan dan bek kiri dalam pertahanan, pemain membuat formasi segitiga saat menguasai bola (*treangle system*), pemain membuat segiempat saat menguasai bola (*diamond system*), bermain satu dua sentuhan (*one or two touch*) dan bola maka 2 atau 3 pemain mencoba mengurung lawan untuk merebut bola dan saling melindungi (*caper in defense*).

c. **Taktik Beregu**

Taktik beregu merupakan suatu taktik yang dilakukan oleh semua anggota tim (regu), baik dalam pertahanan maupun penyerangan untuk mencari kemenangan bertanding secara sportif. Taktik beregu dalam cabang olahraga sepak bola menyangkut dua situasi, yaitu saat menyerang (*offense*) dan saat bertahan (*defense*). Taktik penyerangan (*offense tactic*) merupakan suatu siasat yang dijalankan, baik oleh perorangan, grup, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan untuk memimpin pertandingan dan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Bentuk-bentuk taktik menyerang dalam sepak bola, antara lain sebagai berikut :

- a. Bentuk taktik tim ini biasanya berupa penerapan system permainan
- b. Pertahanan daerah (*zone defense*)
- c. Pola dan tipe permainan
- d. Menarik lawan yang menjaga ke luar dari daerah pertahanan atau tanggung jawabnya
- e. Bermain pendek (*short passing*)
- f. Serangan balik (*counter attack*)
- g. Bermain panjang (*long passing*)
- h. Bermain dengan cara bola hanya ditujukan ke pemain depan (*target man*)
- i. Bermain dari kaki ke kaki sambil mengatur irama permainan (*circulation football*)

Taktik pertahanan (*defense tactic*) merupakan suatu siasat yang dilakukan baik perorangan, grup, maupun terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan atau merebut bola dari lawan agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Bentuk-bentuk taktik pertahanan dalam sepak bola, antara lain sebagai berikut :

- a. Mengganggu lawan yang menguasai bola dan pemain menjaga lawan satu per satu;
- b. Menjaga daerah secara ketat, ketika kehilangan bola dan menyusun pertahanan;
- c. Mempersempit ruang tembak lawan;
- d. Mematikan peran salah seorang pemain, baik sebagai playmaker, target man, maupun pemain kunci;
- e. Tidak memberikan kesempatan lawan mengembangkan pola permainannya;

f. Memaksa lawan bermain di daerahnya sendiri.

## 2. FORMASI PEMAIN

Penempatan pemain pada formasi tim ditentukan oleh pelatih, baik pada saat tim tersebut melakukan penyerangan (*offense*) maupun waktu melakukan pertahanan (*defense*). Dengan formasi ini, setiap pemain telah mengetahui tugas atau tanggung jawab saerahnya, serta memahami apa yang harus menguasai bola, serta siapa yang harus dijaga (*marking*) jika pihaknya kalah dalam penguasaan bola. Susunan pemain sebuah tim sepak bola dapat berubah-ubah sesuai dengan strategi dan taktik pelatih, kualitas materi pemain, dan spekulasi terhadap taktik permainan lawan. Faktor-faktor lain juga turut berpengaruh pada hasil akhir pertandingan, seperti dukungan penonton dan penggemar, keterampilan individu, kondisi fisik pemain, kreativitas individu dan kelompok.

Pada dasarnya sepak bola mengandung dua unsur pokok permainan, yaitu menyerang dan bertahan. Sistem menyerang adalah bermain secara menyerang (*attacking football*) untuk memperoleh kemenangan. Sistem kedua adalah bermain dengan cara bertahan (*defensive football*), tetapi berharap dengan kemenangan pada akhir pertandingan. Kedua sistem permainan ini mempengaruhi pelatih mengatur susunan permainannya. Strategi atau taktik yang tepat dan jitu dalam menempatkan pemain sesuai kemampuannya memperoleh hasil atau prestasi yang optimal. Berikut ini formasi dalam sistem menyerang dan bertahan.

### a. Formasi pemain pada pola menyerang

1. formasi 1 – 3 – 4 – 3
2. formasi 1 – 3 – 3 – 4
3. formasi 1 – 3 – 5 – 2
4. formasi 1 – 3 – 3 – 3 – 1

### b. Formasi pemain pada pola pertahanan.

1. formasi 1 – 4 – 3 – 3
2. formasi 1 – 4 – 4 – 2
3. formasi 1 – 5 – 4 – 1
4. formasi 1 – 5 – 3 – 2

### 3. ADMINISTRASI PEMAIN

Dalam olahraga sepak bola, kita mengenal pertandingan berdasarkan kelompok umur yang diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Kelompok umur 10 – 12 tahun;
- b. Kelompok umur 13 – 14 tahun;
- c. Kelompok umur 15 – 16 tahun (remaja/Haornas Cup);
- d. Kelompok umur 17 – 18 tahun (junior/Suratin Cup);
- e. Usia dibawah 21 tahun;
- f. Usia dibawah 23 tahun (senior, Porda, PON);
- g. Usia diatas 23 tahun (senior).

#### **Lembar Kerja Keterampilan :**

1. Melakukan *dribble*/menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar.
2. Melakukan *dribble*/menggiring bola dengan menggunakan kaki kiri bagian dalam dan luar.
3. Melakukan *dribble*/menggiring bola dengan kaki kanan dan kiri dengan melewati tiang yang berjarak 1 m dengan waktu 30 detik.

**Tes Formatif:**

1. Taktik yang dilakukan secara individu dalam permainan sepak bola disebut .....

  - a. Taktik grup
  - b. Taktik tim
  - c. Taktik kesebelasan
  - d. Taktik individual
  - e. Taktik unit

2. Contoh taktik individu dalam permainan sepak bola adalah .....

  - a. Gerakan mengecoh atau mengelabui alawan
  - b. Membuat sigitiga dalam permainan
  - c. Membuat segi empat dalam permainan
  - d. Melakukan *wall pass*
  - e. Melakukan serangan balik

3. Suatu siasat yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, tetapi jumlah pemainnya kurang dari seluruh tim (regu) disebut .....

  - a. Team tactic
  - b. Solo run tactic
  - c. Group tactic
  - d. Unit tactic
  - e. Team tactic

4. Dalam permainan sepak bola, kita mengenal adanya taktik. Taktik adalah .....

  - a. Menyusun beberapa teknik menjadi satu rangkaian yang terpadu
  - b. Menyusun sistem bertanding
  - c. Melakuakan teknik secara baik
  - d. Mendekati wasit dan minta ketika ia melakukan kesalahan
  - e. Siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif.

5. Strategi lebih bersifat permanen tetapi tidak menutup kemungkinan dilakukan perubahan bergantung pada situasi dan kondisi. Hal ini disebut .....

  - a. Formasi
  - b. Taktik
  - c. Strategi
  - d. Pertahanan
  - e. Penyerangan

6. Taktik yang dilakukan secara perorangan untuk mempertahankan daerah tanggung jawabnya dalam permainan sepak bola disebut ....
  - a. Taktik grup
  - b. Taktik individu
  - c. Taktik unit
  - d. Taktik tim
  - e. Taktik zone defense
7. Dalam permainan sepak bola, kita mengenal yang tepat saat melakukan penyerangan adalah .....

  - a. Formasi bertahan dan formasi menyerang
  - b. Formasi daerah
  - c. Formasi menahan serangan
  - d. Formasi saat menyerang saja
  - e. Formasi saat kehilangan bola

8. Suatu formasi atau penempatan pemain yang tepat saat melakukan penyerangan adalah
  - a. Formasi 4 – 4 – 2
  - b. Formasi 4 – 3 – 3
  - c. Formasi 2 – 5 – 3
  - d. Formasi 3 – 5 – 4
  - e. Formasi 1 – 5 – 4
9. Dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan latihan-latihan fisik yang mendukung peningkatan kondisi fisik, latihan tersebut adalah untuk mendapatkan antara lain .....

  - a. Speed
  - b. Agility
  - c. Edurance
  - d. a, b dan c benar
  - e. a, b dan c salah

10. Yang dimaksud dengan taktik perorangan dengan gerakan mengecoh lawan adalah .....

  - a. Feinting
  - b. Capping
  - c. Dribling
  - d. Creative player
  - e. Man to Man marking



Jawaban :

1. D      6. E
2. A      7. A
3. C      8. B
4. E      9. D
5. A      10. A

**KELAS X SEMESTER I DAN II**

**STANDAR KOMPETENSI**

Mempratikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

**INDIKATOR**

1. Menggunakan berbagai strategi dan taktik permainan bola voli
2. Koordinasikan gerakan dengan teman satu tim

## B. Bola Voli

Teknik melakukan pukulan *smash*

*Smash* ini adalah teknik yang paling menarik bagi setiap pemula yang ingin belajar bermain bola voli. Karena tentu, orang yang hobi bermain bola voli ingin bisa melakukan smash dengan keras dan tajam dan bisa dibilang mematikan. Smash adalah pukulan utama dalam penyerangan yang merupakan upaya untuk mencapai kemenangan. Untuk dapat berhasil dengan baik dalam melancarkan smash, diperlukan lompatan dan jangkauan yang tinggi oleh pemain. Smash akan tercapai dengan lebih mudah kalau pemain sudah menguasai teknik dasar bola voli yang lainnya terlebih dahulu. Sebagaimana yang saya singgung di atas, maka akan lebih mudah kalau kamu sudah menguasai teknik passing terlebih dahulu. Karena smash merupakan sebuah teknik yang memiliki gerakan yang kompleks.

Dalam permainan bola voli, smash merupakan serangan yang dapat mematahkan pertahanan lawan. Agar dapat melakukan smash dengan baik dan benar maka harus mengikuti langkah-langkah berikut ini :

### 1. Awalan

Jarak awalan dari net kira-kira 3 sampai 4 meter

### 2. Menolak ke atas

Setelah awalan dilakukan dengan benar, tolakan kaki dengan tumpuan kedua kaki bersama-sama.

### 3. Memukul bola

Jika awalan dan tolakan sudah benar dan bisa dilakukan dengan baik, barulah pelajari cara memukul bola. Setelah posisi badan melayang di udara, segera pukul bola yang diumpankan teman dengan cepat dan keras ke arah pertahanan lawan. Saat memukul, posisi badan harus dibelakang bola jangan di bawah bola.

### 4. Mendarat

Setelah memukul bola dengan cepat dan kuat, segeralah mendarat dengan kedua kaki bersama-sama dan saat menyentuh tanah agak mengeper. Usahakan tempat mendarat mendekati tempat waktu menolak.

Berikut ini tahap-tahap untuk melakukan smash dalam permainan bola voli:

1. Langkah awalan
2. Tolakan untuk melompat
3. Memukul bola ketika melayang di udara
4. Mendarat kembali setelah memukul bola

Adapun urutan atau langkah-langkahnya dalam melakukan smash adalah sebagai berikut:

1. Mengambil langkah awalan sekitar 1 sampai 3 langkah.
2. Langkah yang diambil merupakan langkah kaki yang lebar.
3. Ketika mendekati net, ayunkan kedua lengan ke belakang.
4. Hentakkan kedua kaki bersusulan, lalu lompat.
5. Kemudian lengan yang akan memukul mulai diayunkan ke depan, dan punggung menegang ke belakang.
6. Pukul bola dengan lengan terjulur, tangan terbuka dan menaungi bola.
7. Sementara pergelangan tangan mesti longgar.



**Gambar 2. Urutan Langkah Melakukan Smash**

Dari langkah-langkah tersebut, maka bisa disimpulkan bahwa smash adalah pukulan serangan yang sangat keras, terarah, dan butuh skill yang baik untuk mencetak angka. Untuk menjadi seorang smasher yang handal, dibutuhkan kegesitan dan kepandaian dalam melompat, serta memiliki kemampuan yang baik dalam memukul bola sekeras mungkin. Agar bisa melakukan teknik smash bola voli secara maksimal, tentu dibutuhkan latihan.

Berikut ini 3 bentuk latihan dasar *smash* bola voli beserta penjelasannya:

1. Melatih jangkauan lompatan

Lompatan yang tinggi sangat dibutuhkan kalau ingin bisa melakukan *smash* yang sempurna. Selain untuk *smash*, lompatan yang tinggi juga berguna ketika melakukan *blocking* untuk menghalau tembakan pemain lawan.

Berikut cara melatih jangkauan lompatan dalam melakukan *smash* bola voli:

1. Sebelum memulai, pilihlah sebuah area tempat latihan sekitar 15 meter.
2. Untuk memulai, posisikan kaki selebar bahu, tekuk sedikit lutut, dan posisikan lengan di sisi tubuh.
3. Jauhkan kaki secara sejajar antara satu dengan yang lain, lalu berjongkoklah ke bawah dan ayunkan kedua lengan kembali secara serempak sambil melompat untuk mengambil jarak.
4. Ketika mendarat, kedua kaki harus menyentuh tanah secara bersamaan dengan lebar bahu seimbang.
5. Setelah berhasil mendarat dengan baik, ulangi kembali gerakan melompat yang sama.
6. Lakukan latihan ini dalam 6 set dengan 10 lompatan ke depan yang lebar setiap setnya.

2. Memperkuat daya tahan tubuh

Memiliki daya tahan tubuh yang kuat akan memberikan pengaruh yang besar untuk menunjang keterampilan kamu dalam bermain bola voli. Dengan daya tahan tubuh yang kuat, bisa mendapatkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan teknik-teknik dalam permainan bola voli, seperti *passing*, *blocking*, dan tentunya *smash*. Berikut ini latihan yang dapat dilakukan untuk memperkuat daya tahan tubuh:

1. Dimulai dengan posisi *push up* dengan siku membentuk sudut 90 derajat, dan lengan menyentuh lantai menghadap ke depan.
2. Kaki mesti terkunci dan jaraknya selebar bahu.
3. Kepala, punggung, dan kaki diposisikan membentuk harus lurus.
4. Hindari untuk merendahkan atau meninggikan bagian pinggang, karena akan mengganggu kerja otot-otot yang dimaksudkan.
5. Lakukan latihan ini selama 30 sampai 45 detik.

Kalau daya tahan tubuh berkurang karena kelelahan, maka perlu mengurangi durasi, dan meningkatkan repetisi / pengulangan. Serta, untuk membuat otot-otot di dalam tubuh menjadi lebih kuat, dapat meningkatkan durasi, atau hanya menggunakan satu kaki untuk menopang tubuh.

### 3. Meningkatkan kekuatan ayunan

Adapun bentuk latihan yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan kekuatan smash adalah dengan melatih power lengan dan melatih power bahu. Untuk power lengan, bisa dilakukan dengan *push up* secara rutin sebanyak 30 sampai 50 kali setiap hari. Selain itu juga dapat melakukan angkat beban ringan, misalnya memakai barbel dengan berat sekitar 1 kilogram atau lebih. Sedangkan untuk power bahu, bisa memakai barbel dan mengayunkannya dengan memutarkannya searah jarum jam atau kebalikannya. Hal ini dapat bermanfaat untuk melenturkan rotasi bahu sehingga dapat membuat ayunan tangan semakin keras dan maksimal. Agar bisa menghasilkan tembakan *smash* yang kuat dan tajam, tak hanya kekuatan perut dan pinggang yang dilibatkan, tapi juga ayunan tangan. Bahkan, ayunan tangan ini sangatlah penting dan berpengaruh besar untuk dapat menghasilkan *smash* yang keras. Berikut ini langkah-langkah latihannya:

1. Lakukan pemanasan dengan bahu dengan cara mengayunkannya ke depan sebanyak 10 kali, dan ke belakang sebanyak 10 kali dengan posisi kedua tangan diluruskan.
2. Setelah bahu mulai terasa panas, dan otot yang tegang sudah dirasa siap untuk menerima tekanan, selanjutnya dapat melakukan ayunan tangan dengan diberi beban.

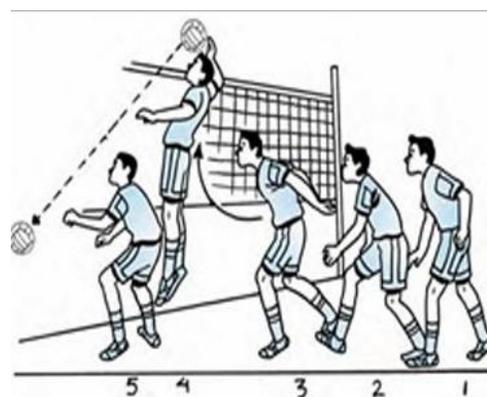
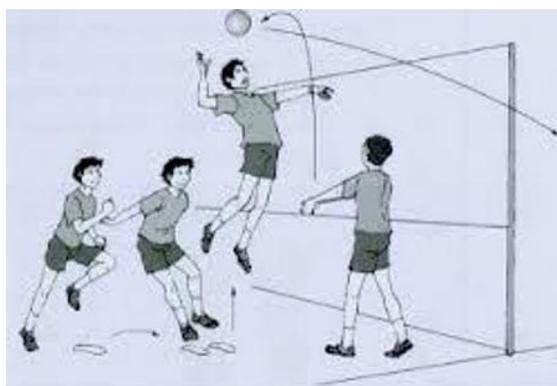
3. Latihan beban ayunan ini dapat dilakukan menggunakan barbel sederhana, atau bisa juga dengan memodifikasi benda-benda di sekitar kita untuk dijadikan beban, misalnya botol air mineral yang diisi dengan pasir.
4. Lakukanlah latihan di atas setidaknya-tidaknya 100 kali di setiap latihannya.
5. Lakukanlah latihan ini dengan kontinyu dan teratur.

### Kesalahan Smash Bola Voli

Melakukan *smash* dalam permainan bola voli itu kelihatannya mudah. Tapi dalam berlatih, kamu akan mengalami banyak kendala. Misalnya seperti melakukan gerakan yang kurang sempurna sehingga dapat menjadi kesalahan fatal, di mana penguasaan teknik menjadi tidak sempurna. Dengan mengetahui kesalahan-kesalahan ini, kamu bisa lebih berhati-hati lagi dalam belajar atau melancarkan serangan mematikan ini sehingga tidak terjadi kesalahan dan berhasil melancarkan tembakan yang sempurna. Inilah beberapa kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan *smash* dalam permainan bola voli yang dapat dijadikan pelajaran agar tidak melakukan kesalahan-kesalahan yang terlalu fatal. Berikut daftarnya:

1. Mengambil langkah awalan yang terlalu lebar, lalu meloncat. Akibatnya, tidak bisa memukul bola dengan keras.
2. Meloncat atau *take off* ketika bola di atas kepala, sehingga pukulan menjadi tidak keras.
3. Siku terlalu ditekuk, akibatnya tinggi raih pukulan menjadi lebih rendah. Apalagi pemukul atau *smasher* memutarakan lengannya ke belakang kanan kepala sebelum memukul bola, sehingga gerakan cambukan menjadi kurang efisien dan tidak efektif.
4. Mendarat hanya dengan satu kaki dan tidak mengeper. Sehingga kaki menjadi sering cedera karena menumpu berat badan yang berat hanya pada satu kaki.
5. Ketika memukul bola, posisi tubuh terlalu miring di udara. Akibatnya, arah pukulan menjadi terbatas.
6. *Smasher* kurang kreatif dan bervariasi untuk menghindari *block* dari pemain lawan.
7. Irama awalan, loncatan, cambukan/pukulan, dan pendaratan kurang teratur atau terputus-putus, sehingga gerakan *smash* menjadi tidak luwes atau kaku. Hal ini juga dapat membuat *timing* dalam melakukan pukulan *smash* menjadi tidak tepat.

8. Ketika meloncat, kedua tangan diayunkan ke arah bawah lewat belakang, sehingga tidak memaksimalkan tinggi lompatan.
9. Menggenggam jari-jari dan telapak tangan ketika memukul bola. Hal ini akan membuat kesulitan dalam mengarahkan bola dan melancarkan *smash* yang tajam. Selain itu, bisa membuat bola tidak sampai, atau terkena net.
10. Meloncat hanya dengan satu kaki. Ini sering kali terjadi ketika melakukan latihan, dan harus hindari. Karena bukannya menghasilkan lompatan yang tinggi, malah bisa menyebabkan cedera.
11. Tidak melihat bola ketika meloncat dan memukul bola.
12. Tidak membantu lecutan tangan dengan berat badan ketika melakukan pukulan *smash*, sehingga hasilnya tidak maksimal.
13. Ketika memukul bola di udara, kedua lutut kaki ditebuk, sehingga raihan tangan pada bola kurang tinggi. Hal ini menyebabkan *smash* tidak keras dan tajam.
14. Gerakan persendian seperti bahu, siku, dan pergelangan tangan kurang lentik.



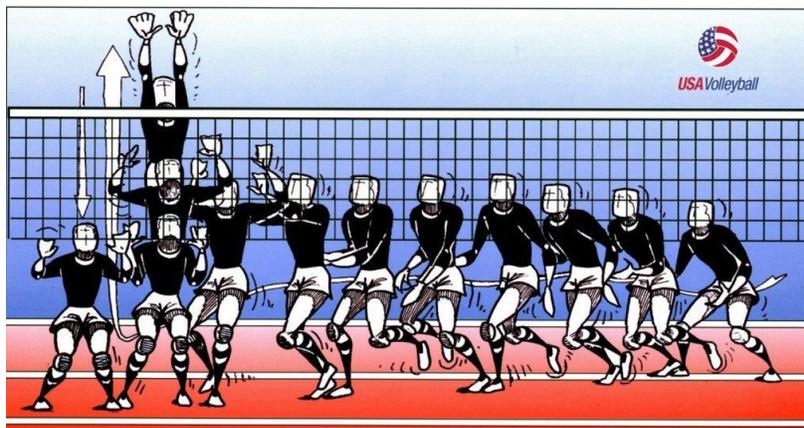
**Gambar 3. Urutan Langkah Melakukan Smash**

### Teknik Membendung bola (*blocking*)

Membendung bola/*blocking* yaitu suatu teknik bertahan atau menahan serangan lawan dengan tujuan mematahkan serangan lawan di atas net. *Blocking* merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang sangat penting sebagai bentuk pertahanan tim. Karena dengan teknik *blocking* inilah tim dapat membendung serangan dari pemain lawan. Pengertian *block* sendiri ialah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan / *smash* yang dilancarkan oleh pemain lawan. Untuk bisa melakukan teknik *block* dengan rapi dan tentunya berhasil menghalau serangan pemain lawan, maka diperlukan latihan yang rutin dan harus punya kemampuan yang terbilang keras. Dalam melakukan *blocking*, ada hal-hal yang perlu dilatih untuk mendapatkan hasil yang semakin bagus dalam menghalau serangan lawan. Berikut ini langkah-langkah dalam melakukan *blocking* yang perlu latih:

1. Bergerak untuk memposisikan diri ke dekat net dan menghadap ke arah bola voli yang akan di-*smasi* oleh pemain lawan.
2. Melakukan sikap siap untuk mem-*block* atau melakukan *blocking* akan bola yang di-*smash* oleh pemain lawan.
3. Melakukan *jumping* atau meloncat dengan kedua kaki melakukan tolakan secara bersamaan, lalu menjangkau bola untuk dihadang atau dibendung dengan kedua tangan.
4. Mendarat dan kembali ke sikap siap.

Dari keempat langkah tersebut, maka harus memperhatikan setiap gerakannya secara detail agar pertahanan tim bisa menjadi lebih kuat dan tidak mudah untuk dibobol atau dijebol oleh tim lawan.



Gambar 4. Urutan Langkah Melakukan *Blocking*

Dua macam *blocking* berdasarkan jumlah pelakunya

Dalam melakukan *block* atau bendungan ini, seorang pemain bisa melakukannya secara sendirian (*block tunggal*) ataupun melakukannya secara berkawan (*block ganda*). Berikut penjelasannya:

#### 1. *Block Tunggal*

Dalam melakukannya, perlu diperhatikan bahwa ada 3 hal yang harus terus perhatikan ketika hendak melakukan *blocking*, yaitu pada bola, posisi *smasher* dari tim lawan, dan pandangan mata *smasher*. Agar dapat menyesuaikan dengan arah datangnya smash, maka kita perlu melakukan langkah-langkah tertentu agar kaki kita tidak menyilang satu sama lain. Maksudnya, supaya pemain dapat melompat ke atas dengan baik untuk melakukan *blocking*. Kalau saat itu pemain sedang di posisi mati, hal ini akan berakibat tidak bisanya pemain tersebut untuk melakukan tolakan ke atas.

Berikut ini tahapan dalam melakukan *blocking* secara tunggal:

1. Melakukan langkah ke kiri atau kekanan.
2. Meloncat ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki.
3. Menggerakkan lengan dan tangan agar dapat menguasai bola.
4. Mendarat secara lentik dengan kedua kaki.
5. Tolakan dilakukan sesaat setelah *smasher* melakukan tolakan ke atas. Hal ini berlaku kalau bola di-*set up* dekat dengan jaring. Kalau bola di-*set up* agak jauh dari jaring, maka saat tolakan agak sedikit diperlambat.



**Gambar 5. Block Tunggal**

## 2. *Block Ganda*

Secara umum, melakukan *block ganda* sama seperti melakukan *block tunggal*. Hanya saja, pelakunya adalah 2 atau 3 orang sekaligus. Yang paling penting dalam melakukan *block ganda* ini adalah harus adanya kerjasama yang baik atau kekompakan supaya tangan para pemain membentuk satu bidang yang luas. Ditekankan bahwa agar berhasil dalam melakukan *blocking*, tidaklah semudah seperti yang telah saya uraikan di atas. Memang dalam prakteknya bisa dikatakan sulit. Maka dari itu, sangat diperlukan latihan yang keras. Diharapkan juga, yang mem-*block* serangan lawan adalah pemain yang mempunyai postur yang tinggi dan memiliki kemampuan *timing* yang baik. Teknik *blocking* di atas kelihatannya memang mudah dipelajari, tapi meskipun sudah menguasai teknik dengan sempurna, belum bisa menjamin keberhasilan *block* di dalam pertandingan. Hal ini disebabkan oleh latihan yang dilakukan biasanya hanya latihan gerakan bayangan tanpa *smash* yang sesungguhnya, unsur psikologis yang menjemukan dalam melakukan *block* di dalam pertandingan, dan lain sebagainya.



**Gambar 6. Block Ganda**

Tiga jenis teknik *blocking* dalam permainan bola voli

Adapun agar bervariasi dalam melakukan *blocking* dan tidak mudah terbaca oleh pemain lawan, terdapat berbagai jenis teknik *blocking* yang bisa dilakukan. Berikut ini macam-macam teknik *blocking* dalam permainan bola voli yang perlu diketahui:

1. *Block* bola open

Berikut ini langkah-langkah / cara melakukan teknik block bola open:

1. Bergeraklah mendekati pemain lawan yang akan melakukan *smash* dengan posisi tangan berada di depan dada.
2. Bersiaplah dengan merendahkan posisi badan dengan menekuk lutut sehingga membentuk sudut 100.
3. Meloncatlah setelah *smasher* lawan melakukan lompatan yang setinggi mungkin dengan arah lompatan vertical.

2. *Block* bola semi

Berikut ini langkah-langkah / cara melakukan teknik block bola semi:

1. Bergeraklah mendekati pemain lawan yang akan melakukan *smash* dengan posisi kedua tangan dinaikkan ke depan atas kepala.
2. Sebelum meloncat, rendahkan posisi badan dengan menekuk lutut sehingga membentuk sudut 110.
3. Meloncatlah setelah *smasher* lawan melakukan lompatan dengan lompatan yang setinggi mungkin dengan arah lompatan vertical.

3. *Block* bola quick

Berikut ini langkah-langkah / cara melakukan teknik block bola semi:

1. Bergeraklah mendekati pemain lawan yang akan melakukan *smash* dengan posisi kedua tangan diluruskan.
2. Sebelum meloncat, posisi tubuh direndahkan dengan menekuk lutut tidak terlalu dalam (sudut lutut 135).
3. Meloncatlah bersamaan dengan *smasher* tim lawan dengan lompatan yang setinggi mungkin dengan arah lompatan vertical.

Enam hal yang perlu diperhatikan oleh seorang

*blocker*

Berikut ini daftar hal-hal yang harus diperhatikan oleh seorang *blocker* agar *block* yang dilakukan berhasil menghalau serangan / *smash* yang dilakukan oleh tim lawan:

1. Perhatikanlah gaya *passing receiver* tim lawan, kemana bola itu diarahkan.
2. Perhatikanlah terus jalannya bola dan perhatikanlah juga gaya pengumpan dari tim lawan, terutama mata dan gerakannya, dan jangan bergerak sebelum bola lepas dari tangan pengumpan.
3. Lihat *body language* dari *smasher* tim lawan, ke arah mana *smasher* itu bergerak.
4. Posisi tangan ketika bergerak jangan sampai berada di bawah pinggang, supaya gerak tangan dapat dengan cepat mencapai titik *block*.
5. Lakukanlah *side step* (*block* 2 langkah) untuk mem-*block* dalam jarak yang dekat, dan *cross step* (*block* 3 langkah) untuk jarak yang cukup jauh.
6. *Blocker* harus berlatih dengan melompat di tempat beberapa kali, supaya memiliki reaksi yang baik, dapat bergerak dengan cepat dan mampu membaca gerakan lawan.

Sepuluh kesalahan umum dalam melakukan *block*

Berikut ini beberapa kesalahan umum yang banyak dilakukan ketika melakukan *block* yang dapat menjadi pelajaran agar tidak terulang lagi:

1. Tidak siap, berada pada sikap berdiri sedangkan posisi jauh dari net.
2. Kurang mampu membaca variasi pola yang dilakukan oleh *tosser* (pengatur serangan) tim lawan sehingga bisa dengan mudah tertipu.
3. *Timing* yang tidak tepat, baik dalam melakukan loncatan ataupun pergerakan lengan/tangan
4. Salah dalam melakukan loncatan, yaitu loncatan tidak sempurna vertikal ke atas, melainkan ke depan atas sehingga terkena net.
5. Jari-jari tangan tidak terbuka lebar, serta pergelangan tangan tidak aktif ketika terjadi perkenaan bola.
6. Kurang memahami kebiasaan-kebiasaan *spiker* tim lawan dalam memukul bola.

7. Kedua tangan tidak diangkat melalui dada lalu ke atas, melainkan dari samping badan, sehingga berakibat mengenai *blocker* lain / teman sendiri. Kesalahan seperti ini biasa terjadi pada *block ganda*.

Taktik Individu :

1. *Driving service*, artinya servis yang dipukul sedemikian rupa sehingga jalan bola melengkung keras dan lewat sedikit diatas net.
2. *Floating service*, artinya servis yang dipukul sedemikian rupa sehingga jalan bola keras serta bergelombang (mengambang) dan lewat sedikit di atas net.
3. *Dumb play* adalah suatu tipuan dari seorang spiker ketika melihat blok lawan yang ketat dan tak mungkin ditembus, kemudian memukul bola secara pelan ke daerah yang kosong.
4. *Fake* merupakan suatu pukulan tipuan yang sering dilakukan oleh pengumpan (*setter*), yaitu berpura-pura akan memberikan umpan kepada temannya, tetapi seketika itu ia menempatkan bola ke daerah yang kosong dan lain sebagainya

**Lembar Kerja Keterampilan:**

1. Lakukan gerakan smash tanpa bola 3x pengulangan
2. Lakukan smassh dengan 3x pengulangan
3. Lakukan gerakan blocking tanpa bola 3x pengulangan
4. Lakukan gerakan blocking dengan bola 3x pengulangan

**Tes Formatif:**

1. Berikut ini yang termasuk salah satu karakteristik permainan bola voli adalah...
  - a Permainan dibatasi oleh net atau jarring sehingga pemain tidak berhubungan langsung (*body contact*)
  - b Memiliki tujuan yang jelas (goal)
  - c Pemain yang sudah diganti tidak diperkenankan dimainkan kembali
  - d Area pertandingan bebas tidak dibatasi
  - e Kemungkinan *body contact* pun akan terjadi dengan pihak lain
2. Perkembangan bola voli dewasa ini cukup pesat, terutama ditandai dengan skor akhir yang dewasa ini dilaksanakan berjumlah .....
  - a. 25
  - b. 12
  - c. 11
  - d. 15
  - e. 21
3. Suatu tipuan sari seorang (spiker) ketika melihat blok lawan yang ketat dan tak mungkin ditembus, kemudian memukul bola secara pilan ke daerah yang kosong disebut .....
  - a. Dump play
  - b. Back spin
  - c. Inside spin
  - d. Service over
  - e. Blocking over
4. Suatu pukulan tipuan yang sering dilakukan oleh pengumpan (setter), yaitu berpura-pura akan memberikan umpan kepada temannya, tetapi seketika itu ia menempatkan bola ke daerah yang kosong disebut .....
  - a. Spiker
  - b. Fake
  - c. Tosser
  - d. Decoy
  - e. Toss up
5. Dalam istilah bola voli, dikenal cara blocking dengan dua pemain disebut .....
  - a. Individual blocking
  - b. Partner blocking
  - c. Blocking over
  - d. Foul blocking
  - e. Blocking technique
6. Formasi dalam permainan bola voli adalah .....
  - a. Penempatan posisi pemain dalam timnya
  - b. Penempatan pengumpan dan tanggung jawabnya pada daerah bertahan
  - c. Penempatan posisi dan tanggung jawab pemain dalam suatu tim
  - d. Penempatan posisi dan tanggung jawab pemain saat melakukan penyerangan



- e. Penempatan posisi dan tanggung jawab pemain di daerah serang
7. Suatu taktik yang dilakukan oleh semua anggota tim (regu), baik dalam pertahanan maupun penyerangan untuk mencari kemenangan bertanding secara sportif disebut .....
- Taktik individu
  - Taktik beregu (team tactic)
  - Taktik bertahan
  - Taktik menyerang
  - Taktik membendung smash lawan
8. Organisasi Bola Voli Indonesia Adalah .....
- PBSI
  - PERSASI
  - PERBASISI
  - PERBASASI
  - PBVSI
9. Organisasi Bola Voli Dunia adalah .....
- FIBA
  - FIFA
  - FINA
  - FIM
  - FIA
10. Susunan pemain permainan Bola Voli Terdapat 2 bagian, maka posisi pemain depan disebut dengan .....
- Back Player
  - Forward Player
  - Time Player
  - Playmaker
  - Dumb Player

Jawaban:

- A      6. C
- A      7. B
- A      8. E
- B      9. A
- B      10. B



## **KELAS X SEMESTER I DAN II**

### **STANDAR KOMPETENSI**

Mempratikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### **KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga. Bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

### **INDIKATOR**

1. Menggunakan berbagai strategi dan taktik permainan bola basket
2. Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim

### C. Bola Basket

#### Teknik menembak bola basket (*shooting*)

Bentuk-bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket antara lain :

1. Tembakan satu tangan di atas kepala,
2. Tembakan lay-up,
3. Menangkap bola dilanjutkan menembak (*lay-up*),
4. Tembakan meloncat dengan dua tangan (*jump shot*), dan
5. Tembakan kaitan

1. Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shot*)

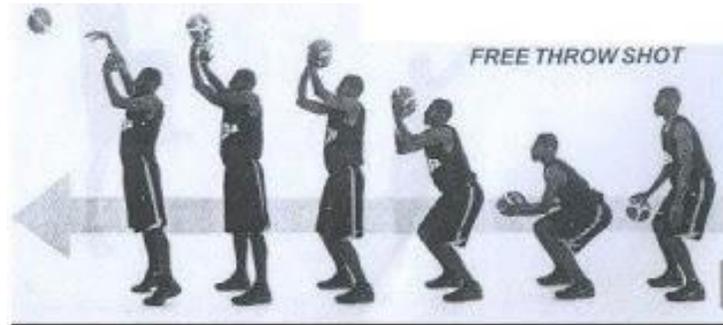


**Gambar 7. One-hand Set Shot**

Berikut ini adalah teknik menembak bola basket atau melakukan tembakan satu tangan:

- Lihat target
- Rentangkan kaki, punggung dan bahu
- Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan
- Lecutkan ibu jari
- Tangan mengimbang pada posisi bola terlepas
- Irama yang seimbang

## 2. Lemparan bebas (*Free Throw*)



**Gambar 8. *Free Throw Shot***

Suksesnya dalam melakukan lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan, kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Cara melakukan shooting bola basket yang satu ini adalah :

- Lihat target
- Ucapkan kata-kata kunci sasaran berirama
- Rentangkan kaki, punggung dan bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lecutkan jari telunjuk
- Tangan menimbang pada bola sampai terlepas

3. Tembakan sambil melompat (*Jump shot*)

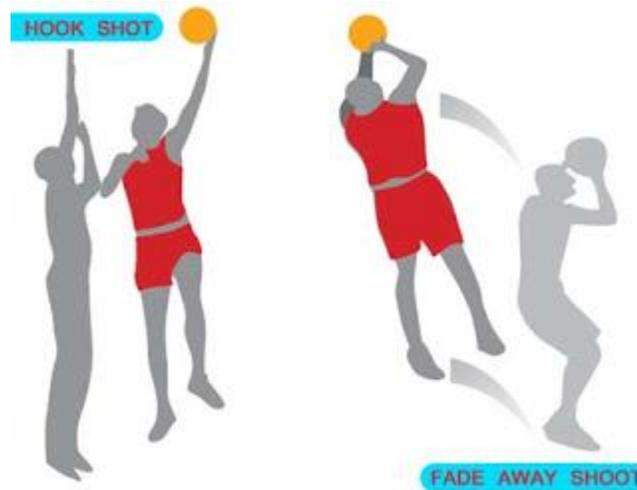


**Gambar 9. *Jump Shot***

Tembakan melompat sama dengan tembakan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar, dimana pada tembakan melompat dalam mengangkat bola harus lebih tinggi dan menembak setelah melompat, bukannya menembak bersama dengan melompat. Berikut ini adalah cara shooting dengan teknik ini

- Loncat lalu menembak
- Tinggi lompatan tergantung pada jarak tembakan
- Rentang kaki, punggung dan bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lepaskan jari-jari telunjuk
- Laju penimbang pada bola sampai terlepas
- Irama yang sama
- Lihat target

#### 4. Tembakan mengait (*Hook Shot*)



**Gambar 10. *Hook Shot***

Keunggulan tembakan mengait adalah susah dihalangi oleh lawan yang tinggi. Tembakan mengait terbatas didekat ring jarak 3 m hingga 4 m, adapun langkah-langkah cara shooting bola basket dengan teknik ini adalah :

- Melangkah dan pivot kedepan
- Angkat bola pada arah telinga
- Tangan menyeimbang pada bola sampai bola terlepas
- Irama yang seimbang
- Lihat target

### 5. Lay Up



**Gambar 11. Tembakan *Lay-up***

Tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan keranjang basket setelah menyalip bola. Untuk dapat melakukan melompat yang tinggi dalam *lay up*, harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- Angkat lutut dan menembak
- Bawa bola diantara telinga dan bahu
- Arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari
- Lepaskan bola jari telunjuk jari yang halus
- Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas

### Tembakan 2 Angka dan Tembakan 3 Angka

Berdasarkan nilai yang diperoleh dalam shooting atau tembakan, tembakan dibagi menjadi:

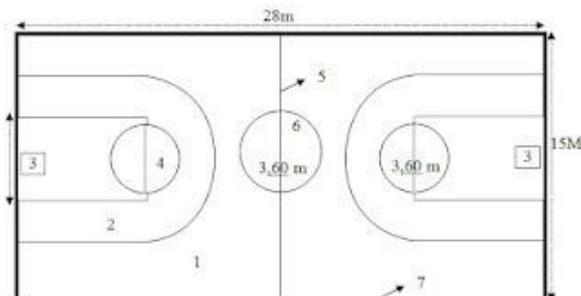
1. Tembakan dua angka. Tembakan dua angka adalah tembakan masuk dari daerah dua angka bernilai dua. Adapun cara melakukan tembakan dua angka sebagai berikut :

- Lompat, lalu lakukan tembakan
- Tinggi lompatan tergantung pada jarak tembakan
- Rentangkan kaki, punggung, bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lecutkan jari telunjuk
- Laju penyeimbang pada bola sampai terlepas
- Irama yang sama
- Lihat target

2. Tembakan tiga angka. Tembakan tiga angka adalah suatu tembakan dari daerah dibelakang tiga point line memberi nilai tiga. Adapun cara-cara pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- Lompat tampak ketegangan menembak saat melompat ketas
- Irama yang sama
- Tenaga berurutan dari kaki, punggung, bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lepaskan jari telunjuk
- Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas

Berikut ini adalah gambar area tembakan 2 angka dan tembakan 3 angka :



**Gambar 12. Gambar Area Tembakan 2 Angka dan 3 Angka**

Keterangan:

1. Tembakan 3 angka (Tembakan dari luar garis setengah lingkaran).
2. Tembakan 2 angka (Tembakan dari dalam garis setengah lingkaran)
3. Basket (keranjang / papan ring)
4. Free throw line (Lemparan bebas)
5. Midcourt line (Garis tengah lapangan)
6. Center circle (Lingkaran Tengah)
7. Sideline (Garis batas tiap sisi)
8. Free throw lane (pemain yang menyerang tidak boleh berdiam lebih lama dari 3 detik)

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Shooting*

Keberhasilan pemain bola basket dalam melakukan shooting tidak hanya ditentukan teknik cara melakukan shooting atau tembakan. Ada beberapa faktor lain yang juga perlu dipertimbangkan yang mempengaruhi keberhasilan shooting yaitu:

1. Jarak. Melakukan shooting dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan shooting menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan shooting tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.
2. Mobilitas. Melakukan shooting dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik shooting yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.
3. Sikap Penembak. Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Shooting dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

4. Ulangan Tembakan. Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan shooting, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan shooting semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan shooting belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan shooting pada dirinya dan saat penembak melakukan shooting berikutnya bisa menjadi benar.
5. Situasi dan Suasana. Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

Teknik dasar bertumpu satu kaki (*pivot*)

Gerakan pivot adalah berputar kesegala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Adapun kaki yang dipindahkan dapat melewati depan atau melewati belakang. Gerakan pivot berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada kawannya atau untuk mengadakan tembakan. Pemain yang jangkung dipasang di sekitar basket perlu sekali mahir dalam melakukan pivot untuk menembak.

#### **Lembar Kerja Keterampilan:**

1. Melakukan permainan, dengan bentuk permainan perorangan Man to Man selama 5 menit.
2. Melakukan permainan dengan menggunakan bentuk Jump Shoot selama 3 menit.

**Tes Formatif:**

1. Strategi dalam permainan bola basket biasanya dipersiapkan pada saat ....
  - a. Sesudah pertandingan
  - b. Sebelum pertandingan
  - c. Pada saat pertandingan
  - d. Jawaban a dan c benar
  - e. Jawaban b dan c benar
2. Biasanya yang memegang peranan penting dalam penyusunan strategi permainan dalam tim basket adalah .....
  - a. Pemain
  - b. Beberapa orang pemain
  - c. Kapten tim
  - d. Pelatih dan official tim
3. Dasar penyusunan pola permainan sebaiknya pemain sesuai kemampuannya sebagai berikut :
  - a. Pemain yang bertugas sebagai pengatur serangan (playmaker)
  - b. Pemain yang bertugas sebagai pengaman serangan
  - c. Pemain yang bertugas sebagai penembak utama
  - d. Pemain yang bertugas sebagai *rebound* bola jika percobaan tembakan gagal
  - e. Jawaban a, b, c, dan d di atas adalah benar
4. Formasi penempatan pemain yang baik pada permainan bola basket, di antaranya adalah
  - a. Posisi bertahan dan menyerang
  - b. Bebas sesuai keinginan pemain
  - c. 2 pemain guard, 2 pemain forward, dan 1 center
  - d. Pemain diputar sedemikian rupa
  - e. Ditempatkan secara bebas
5. Tugas seorang pemain bola basket dengan posisi pemain depan (forward) adalah .....
  - a. Menyusup ke pertahanan dan memasukkan bola ke ring lawan
  - b. Meribon bola ketika diserang
  - c. Melakukan gerakan pivot
  - d. Menangkap bola saat menyerang
  - e. Membagi-bagikan bola kepada teman

6. Playmaker Pada permainan bola basket adalah .....
  - a. Pemain yang bertugas memasukkan bola ke ring lawan
  - b. Pemain yang bertugas merebut bola
  - c. Pemain yang bertugas mengatur dan membuat variasi serangan
  - d. Pemain yang menembakkan bola ke keranjang sambil meloncat
  - e. Pemain yang bertugas menjaga lawan
7. Jika saat bermain kemudian pemain melakukan standing shoot dari daerah serang diluar garis melingkar, timnya akan mendapatkan nilai .....
  - a. Dua angka
  - b. Tiga angka
  - c. Satu angka
  - d. Tidak mendapat angka
  - e. Harus diulang karena pelanggaran
8. Organisasi permainan bola basket di Indonesia adalah .....
  - a. PBSI
  - b. PERSASI
  - c. PERBASI
  - d. PERBASASI
  - e. PBVSI
9. Teknik memasukkan bola kedalam keranjang (shooting) disebut dengan
  - a. Jump Shoot
  - b. Lay Up Shoot
  - c. Slam Dunk
  - d. Shooting
  - e. a, b, dan c benar
10. Dalam permainan bola basket strategi dan taktik mempunyai tujuan yang sama yaitu .....
  - a. Cara menyusun formasi
  - b. Siasat mencapai kemenangan dalam pertandingan
  - c. Cara mencapai kemenangan
  - d. Siasat yang diatur oleh pelatih
  - e. Siasat yang diatur oleh pelatih dan manager

Jawaban:

1. B
2. D
3. E
4. C
5. A
6. C
7. B
8. C
9. E
10. B



## **KELAS X SEMESTER I DAN II**

### **STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### **KOMPETENSI DASAR**

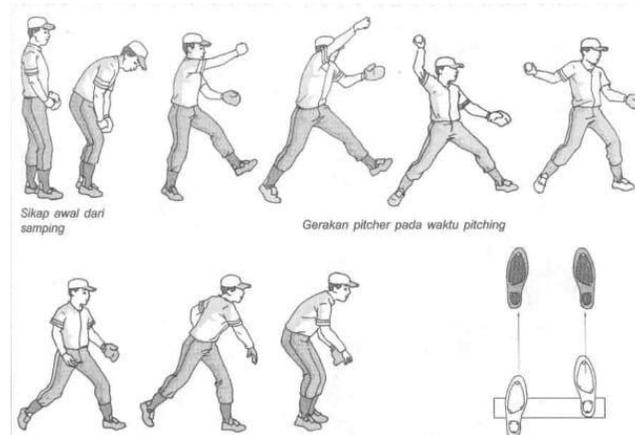
Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.

### **INDIKATOR**

1. Menggunakan berbagai strategi dan taktik permainan softball
2. Menerapkan peraturan permainan softball

## 2. PERMAINAN BOLA KECIL

### A. Softball



**Gambar 13. Tahapan Melempar dalam Softball**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melempar bola adalah melempar bola. Cara memegang bola softball diantaranya bola dipegang, beri jarak antara bola dengan telapak tangan sehingga terdapat rongga. Jari telunjuk dan jari tengah digunakan untuk menekan bola, sedangkan ibu jari dan jari lainnya digunakan untuk menahan bola agar tidak jatuh. Pelambung bola dalam permainan softball disebut dengan pitcher. Lemparan dalam softball dibedakan menjadi 3 macam, yakni:

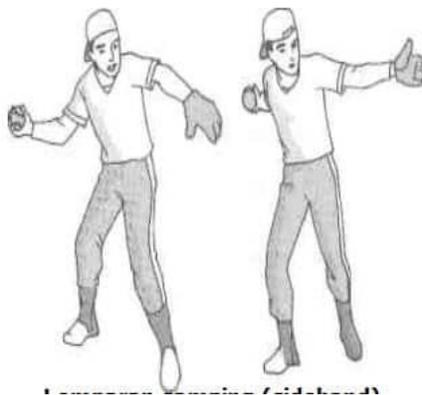
#### a. Lemparan Atas (*Overhand Throw*)



**Gambar 14. Lemparan Atas (Overhand Throw)**

Pada saat melempar bola, ayunan tangan ayunan tangan dan langkah kaki secara bersamaan dengan berat badan bertumpu pada kaki yang di depan, badan sedikit condong ke belakang.

b. Lemparan Samping (*Sidehand Throw*)



**Gambar 15. Lemparan Samping (Sidehand Throw)**

Dalam lemparan samping, lengan bawah sejajar dengan bahu dan sedikit lecutan pergelangan tangan.

c. Lemparan Bawah (*Underhand Throw*)



**Gambar 16. Lemparan Bawah (Underhand Throw)**

Lemparan bawah umumnya digunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk.

### Teknik Dasar Menangkap Bola

Berdasarkan arah datangnya bola, teknik dasar menangkap bola dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu :

1. Bola Datar (*Straight Ball*)



**Gambar 17. Bola Datar (Straight Ball)**

Posisi badan saat menangkap bola dengan teknik ini adalah berdiri, kaki terbuka, pandangan lurus ke depan ke arah datangnya bola, posisi kedua tangan siap di depan dada. Bola ditangkap dengan menggunakan tangan kiri yang memakai glove, sedangkan tangan kanan bersiap untuk melempar bola.

2. Bola Lambung



**Gambar 18. Bola Lambung**

Posisi badan saat melakukan teknik yang satu ini adalah ditempatkan tepat di mana bola akan jatuh. Bola tersebut kemudian ditangkap dengan satu tangan atau dua tangan secara bersamaan.

### 3. Bola Menggelinding (*Ground Ball*)



**Gambar 19. Bola Menggelinding (Ground Ball)**

Cara yang digunakan untuk menangkap bola yang menggelinding adalah dengan cara berlutut dan tangan yang memakai glove ditempatkan tepat pada arah datangnya bola, sedangkan tangan yang lainnya bersiap untuk menangkap dan melempar bola.

#### Taktik Pukulan Penyerangan

Taktik pukulan penyerangan yang sering digunakan oleh pemain sebagai berikut :

##### 1. Pukulan tanpa ayunan (*Sacrifice Bunt*)

Sacrifice Bunt adalah usaha batter melakukan pukulan ke arah first base, pitcher atau third base, untuk membantu pelari menuju base didepannya.

##### 2. Pukul dan lari (*Hit and Run*)

Hit and run adalah siasat yang dilakukan oleh batter untuk membantu agar base runner dapat maju beberapa base didepannya dengan selamat, taktik ini dilakukan apabila ada pelari di base 1 atau base 2. Keuntungan hit and run adalah memungkinkan tidak terjadinya out dapat membantu mencapai base di depannya. Pemain yang melakukan hit and run sebaiknya seorang yang dapat mengontrol pukulan dan dilakukan dengan swing, menerobos suatu celah antara pemain.

### 3. Pukulan Melayang (*Sacrifice Play*)

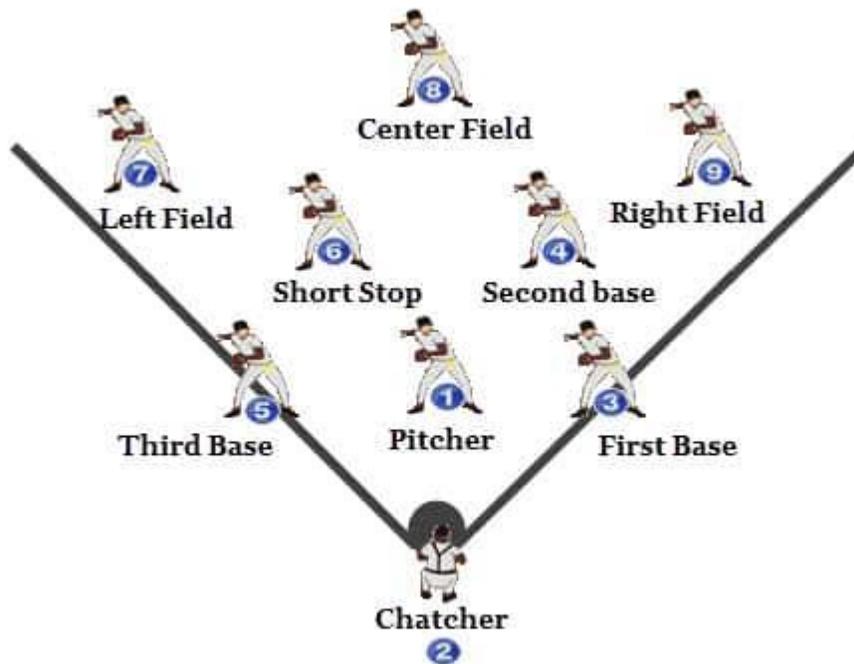
Teknik ini sangat tepat dilakukan pada saat pertandingan berlangsung ketat. Hal ini dilakukan sebelum terjadi dua mati atau selisih nilai tidak lebih dari 2. Sacrifice fly harus dilakukan oleh seorang batter yang baik, karena harus memukul bola melambung ke arah outfielder.

#### Posisi Penjagaan

Sistem penjagaan pada dasarnya terdiri dari tiga macam antara lain : *deep position, close position dan medium position*. Strategi pertahanan terdiri dari :

1. Menguasai/menjaga Pelari (run down)
2. Mematikan dengan pasti
3. Mematikan lebih dari satu (double play)
4. Mematikan terpaksa (force out)
5. Menjaga pukulan menahan (bunt)
6. menjaga bola lambung
7. Menjaga mencuri base (steel)
8. Menyambung/meneruskan bola (relays ball)
9. Memotong bola (cut of the ball)
10. Menjaga base dua

## Formasi dan Strategi Pemain Softball



Gambar 20. Formasi dalam Softball

### First basemen

Adalah merupakan tugas dari penjaga base satu :

1. Memotong pemain pada home late
2. Membuat mati lawan pada base I
3. Menjaga dan menangkap bola yang di pukul atau dilempar ke arah base I
4. Melempar bola pada base II untuk membuat pemain lawan mati pada base II

### Second basemen

Adalah merupakan tugas dari penjaga base II :

1. Membuat mati terpaksa pada pemain yang ada di base II
2. Menjaga pukulan pada daerahnya

3. Meneruskan lemparan dari outfield maupun infield

4. Men-tik lawan yang lari dari base I
5. Melempar bola ke arah base II atau base I untuk membuat mati pada regu pemukul

### **Shortstop**

Adalah merupakan tugas dari posisi antara base II dan base III :

1. Memotong maupun meneruskan bola dari outfield
2. Menjaga bola hasil pukulan yang berada di daerahnya
3. Membantu menjaga belakang base II, second base menjaga base II
4. Melempar bola ke arah base I dan base II

### **Third basemen**

Adalah merupakan tugas dari penjaga base III :

1. Meneruskan atau memotong lemparan bola dari outfield
2. Melempar bola ke base I untuk membuat mati terpaksa
3. Menguasai pukulan bunt ke arah base III
4. Menjaga base III

### **Pitcher**

Adalah pitcher atau pelambung memiliki tugas sebagai berikut :

1. Membantu base
2. Membantu pemain di belakang home plate

### **Catcher**

Adalah penjaga di belakang regu pemukul hasil lemparan dari Pitcher.tugas dari catcher sebagai berikut :

1. Menjaga pukulan bunt
2. Menjaga home plate
3. Melempar bola ke base I, II, III, serta menjaga belakang base I

**Lembar Kerja Keterampilan :**

1. Melakukan Piching sebanyak 4 kali
2. Melakukan pukulan Ficher
3. Melakukan lemparan kearah tembok dengan mengarah keangka-angka yang di tembok

**Tes Formatif:**

1. Dalam menerapkan strategi dalam permainan softball biasanya dipersiapkan pada saat
  - a. Sesudah pertandingan
  - b. Sebelum pertandingan
  - c. Pada saat pertandingan
  - d. Sebelum dan sesudah pertandingan
  - e. Istirahat
2. Lemparan *pitcher* yang baik jika .....
  - a. Bola dilempar dari atas kepala
  - b. Bebas sesuai keinginan pemain
  - c. Bola dilempar sesuai tata aturan lemparan
  - d. Bola dilempar dari bawah
  - e. Dilempar sembarangan
3. Suatu regu akan bertukar tempat dari pemain menjadi penjaga setelah berapa kali dinyatakan mati ....
  - a. Dua kali mati
  - b. Dua kali titik
  - c. Satu kali mati
  - d. Empat kali mati
  - e. Setelah tiga kali mati
4. Pada regu yang mendapat giliran untuk memukul, setiap pemain mendapat kesempatan memukul sebanyak ...
  - a. Dua kali
  - b. Empat kali
  - c. Tiga kali
  - d. Satu kali

e. Lima kali

5. Dalam permainan softball seorang akan diberikan lari bebas jika .....

  - a. Dua kali benar
  - b. *Pitcher* benar memberi bola
  - c. *Pitcher* melemparkan bola empat kali salah (4 x *ball*)
  - d. Tidak mendapat angka
  - e. Harus diulang karena pelanggaran

6. Suatu taktik yang dilakukan oleh semua anggota tim (regu), baik saat bermain maupun saat menjaga untuk mencari kemenangan bertanding secara sportif disebut .....

  - a. Individual tactic
  - b. Group tactic
  - c. Unit tactic
  - d. Team tactic
  - e. technical tactic

7. Organisasi softball di Indonesia adalah .....

  - a. PBSI
  - b. PERSASI
  - c. PERBASISI
  - d. PERBASASI
  - e. PBVSI

8. Permainan Softball berakhir dengan .....

  - a. 7 inning
  - b. 9 inning
  - c. 2 x 45 menit
  - d. 2 x 20 menit
  - e. 5 inning

9. Disamping glove sebagai alat-alat penangkap bola, maka masker pelindung wajah dipakai oleh .....

  - a. Fitcher
  - b. Shom stop
  - c. Fest base
  - d. Catcher
  - e. Right fitcher

10. Dalam permainan softball, jumlah regu penjaga sebanyak 9 orang maka yang menempati posisi ke enam (6) disebut dengan .....

  - a. Catcher
  - b. Fitcher
  - c. Short Stop
  - d. Right fitcher
  - e. Center filder

Jawaban:

1. B      6. D



2. A      7. B

3. E      8. B

4. B      9. D

5. C      10. A

## **KELAS X SEMESTER I DAN II**

### **STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

### **KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

### **INDIKATOR**

1. Melakukan teknik dalam nomor lari
2. Melakukan strategi dan taktik dalam nomor-nomor atletik, seperti nomor lompat jauh

### 3. ATLETIK

Atletik merupakan salah satu olahraga yang mempunyai banyak jenis dan nomor. Didalamnya terdapat nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Sekitar 200 negara didunia terdaftar dalam *Internasional Amateur Athletic Federation* (IAAF), atau Federasi Atletik Internasional, dalam Olimpiade, atletik merupakan salah satu olahraga yang paling banyak menyediakan medali emas. Setiap pemecahan rekor dalam cabang olahraga atletik merupakan suatu catatan sejarah disetiap olimpiade.

#### Lari Jarak Pendek

Salah satu nomor lari dalam cabang atletik adalah lari jarak pendek atau sprint, pelarinya disebut sprinter. Adapun lari jarak pendek terdiri atas beberapa macam, antara lain sebagai berikut :

- a. Lari jarak 100 meter untuk putra dan putri;
- b. Lari jarak 200 meter untuk putra dan putri;
- c. Lari jarak 400 meter untuk putra dan putri;

Selain itu, lari *sprint* digunakan pula pada nomor lari gawang (*hurdles*), yaitu 100 meter gawang, 110 meter gawang, dan 400 meter gawang, lari ini pun digunakan pada nomor lari estafet (lari sambung) 4 x 400 meter dan 4 x 100 meter. Lari jarak pendek harus dibekali kekuatan dan kecepatan yang tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang kuat mulai start sampai finis. Lari jarak pendek ini dinamakan juga *endurance sprint*. Jika siswa atau atlet ingin memenangkan perlombaan lari jarak pendek, hendaknya menerapkan beberapa strategi dan taktik secara efektif dan efisien.

#### 1. Strategi

Strategi dalam cabang olahraga lari jarak pendek (sprint), antara lain sebagai berikut :

- a. Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan lari dilaksanakan.
- b. Situasi dan kondisi tempat, peralatan, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan perlombaan yang akan dihadapi.
- c. Observasi kekuatan dan kelemahan lawan (melalui pertandingan langsung atau rekaman video) dan menyusun strategi untuk mengalahkan lawan.
- d. Latihan mengotomatiskan teknik *start*, irama langkah lari (*pace*), teknik akselerasi berlari, koordinasi gerakan, dan teknik menggapai garis finis.
- e. Pelatih dan official biasanya lebih berperan dari pada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi bertanding/ berlomba.

## 2. Taktik

Ada beberapa taktik yang harus dipoerhatikan saat melakukan perlombaan lari jarak pendek, antara lain sebagai berikut:

- a. Lakukan teknik *start* yang dikuasai dengan baik (terbaik), yaitu :
  - 1) Gerakan *start* pada aba-aba “Bersedia”;
  - 2) Gerakan *start* pada aba-aba “Siap”;
  - 3) Gerakan *start* pada aba-aba bunyi pistol atau aba-aba “Ya”.
- b. Teknik meninggalkan tempat *start* (start block) secara eksplosif (explosive power).
- c. Teknik berlari *sprint* adalah sebagai berikut :
  - 1) Irama langkah kaki, saat meninggalkan tempat start langkah kecil, kemudian langkah agak diperlebar. Selanjutnya, secara teratur langkah sesuai kebiasaan;
  - 2) Langkah menjelang garis finis dipercepat (akselerasi) dengan kecepatan penuh agar dapat meninggalkan lawan;
  - 3) Kaki bertolak sekuat-kuatnya dan lutut diangkat setinggi panggul, tangan mengayun bergantian untuk mengimbangi badan agar tetap seimbang;
  - 4) Pandangan tetap lurus ke depan ke arah garis finis;
  - 5) Badan tetap rileks sambil mencondongkan badan dengan mengatur gerakan tangan;
  - 6) Gerakan kaki setinggi mungkin dan langkah kaki yang selebar mungkin;

Cara *start* dalam melakukan lari ada tiga, yaitu:

- a. Long start atau start menengah;
- b. Medium start atau menengah
- c. Bunch start atau start pendek.

Dianjurkan kepada atlet atau siswa melakukan start pendek sebab reaksi gerakan meluncur pada teknik gerakan start ini sangat ini sangat baik. Biasanya teknik ini banyak disukai oleh para pelari professional dan pelari dengan kaliber internasional. Pada aba-aba “siap”, panggul pelari akan terangkat tinggi-tinggi sehingga si pelari akan berposisi tegak dahulu, kemudian melesat, melesat, berlari sekuat tenaga dengan kecepatan maksimal.

### 3. Teknik Menggapai Finis

Gerakan ini adalah gerakan yang dilakukan pelari pada saat mencapai garis finish. Teknik gerakan mencapai garis finis, antara lain sebagai berikut:

- a. Tetap lari pada kecepatan tinggi ;
- b. Dada dicondongkan ke depan atau kepala lebih dahulu didepan dan tangan kedua-keduanya diayunkan ke bawah belakang dengan gerakan seperti merubuhkan diri;
- c. Bahu sebelah maju, teknik ini merupakan panduan gerakan dada dicondongkan ke depan dengan ayunan tangan kedepan atas.

### Lari Jarak Menengah

Strategi dan taktik lari jarak menengah memerlukan *sprint*. Akan tetapi, hal tersebut disesuaikan dengan jauhnya jarak lari yang harus ditempuh. Adapun jarak lari yang ditempuh pada nomor lari jarak menengah untuk putra dan putri terbagi 3, yaitu :

- a. Jarak 800 meter;
- b. Jarak 1.500 meter;
- c. Jarak 3.000 meter;

Berbeda halnya dengan lari jarak pendek yang menggunakan start jongkok, posisi start pada lari jarak menengah adalah start berdiri (*standing start*), kecuali

lari 800 meter. Untuk itu, jika ingin berprestasi pada lari jarak menengah, hendaknya menerapkan strategi dan taktik yang tepat, cepat, serta akurat.

## 1. Strategi

Strategi dalam lari jarak menengah, antara lain sebagai berikut.

- a. Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan lari dilaksanakan.
- b. Situasi dan kondisi tempat, peralatan, asrama atau mess, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang akan dihadapi.
- c. Perang syaraf dengan lawan yang akan dihadapi (media massa: elektronik atau cetak). Biasanya ditujukan untuk melemahkan mental bertanding lawan dan memompa semangat atlet atau kontingen agar berprestasi.
- d. Observasi kekuatan dan kelemahan lawan (melalui pertandingan langsung atau rekaman video) dan menyusun strategi untuk mengalahkan lawan.
- e. Latihan mengotomatiskan teknik start, irama langkah kaki (*pace*), lintasan lari, akselerasi lari menjelang garis finis, dan teknik menggapai garis finis.
- f. Pelatih dan *official* biasanya lebih berperan dari pada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi perlombaan atau pertandingan.

## 2. Taktik

Taktik yang baik dalam lari jarak menengah adalah upaya memaksimalkan teknik berlari dengan sempurna agar dapat memenangkan pertandingan secara sportif. Terdapat beberapa taktik saat melakukan lari jarak menengah, antara lain sebagai berikut.

- a. Badan harus dalam posisi rileks selama melakukan lari.
- b. Penumpuan kaki dimulai dari bola kaki dan dilanjutkan ke jari-jari kaki.
- c. Gerakan lengan dan tungkai terkoordinasikan sebaik mungkin.
- d. Upayakan saat berlari untuk mengambil lintasan dalam (jika di *track*).
- e. Pertahankan irama langkah kaki dan sebaiknya semakin cepat menjelang garis finis (*ritme pace*).

- f. Badan condong ke depan antara  $10^0$  sampai dengan  $15^0$ .
- g. Penguasaan irama lari dengan tidak terburu-terburu melakukan kecepatan penuh, hendaknya semakin lama semakin cepat (sistematis), yaitu:
- h. Kecepatan lari dalam keadaan stabil, langkah tetap agak lebar dengan menyesuaikan panjang tungkai dan angkat lutut;
- i. Aturilah irama pernapasan dan kecepatan lari. Selain itu, tenaga jangan sampai habis terkuras di awal-awal lari;
- j. Untuk mengambil posisi terdepan, lakukan lari secepat mungkin (akselerasi) saat menjelang 100 meter menuju garis finis.

## **LOMPAT JAUH**

Tujuan utama cabang olahraga atletik lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Atlet atau siswa dapat melakukan teknik lompat jauh dengan berbagai gaya, gaya tersebut mampu melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya namun, ada beberapa gaya yang umum dilakukan oleh para pelompat jauh professional yang tingkat keberhasilannya telah terukur dan teruji. Adapun teknik atau gaya tersebut, antara lain sebagai berikut:

1. Gaya berjalan di udara atau lauf (*walking/running in the air*)
2. Gaya menggantung/ melenting (*schnepfer/bang style*)
3. Gaya jongkok atau *tuck* (*kauer*)

Ketiga gaya tersebut tentu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Namun, teknik-teknik tersebut akan menjadi lebih baik jika sudah menjadi spesialisasi bagi seorang atlet atau pelajar sehingga kemampuannya dapat dioptimalkan (berprestasi). Faktor yang cukup dominan menentukan tingkat keberhasilan dalam melakukan lompat jauh menyangkut kemampuan menerapkan strategi dan taktik secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, berbagai hal yang berkaitan dengan strategi dan taktik lompat jauh harus dipersiapkan dan dilatih secara matang, antara lain sebagai berikut.

- a. Kemampuan gaya, pola, sistem-sistem, serta mental yang dimiliki diri sendiri.

- b. Derajat kebugaran atlet atau pelajar.
- c. Kemampuan fisik dan teknik si pelompat.
- d. Keadaan lingkungan, alat, perlengkapan, lapangan dan situasi sosial yang dihadapi, tempat pertandingan, cuaca atau iklim, kondisi lampu dan penonton.
- e. Peraturan atau ketentuan perlombaan yang bersifat internasional, nasional, dan local.

### 1. Strategi

Strategi dalam lompat jauh, antara lain sebagai berikut :

- a. Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan lari dilaksanakan.
- c. Memompa semangat atlet atau kontingen agar berprestasi dengan memperhatikan berbagai video keberhasilan mereka.
- d. Latihan mengotomatiskan teknik start (awalan), teknik irama, dan akselerasi berlari, gerakan tolak kan, teknik saat diudara, dan teknik mendarat.
- e. Pelatih dan *official* biasanya lebih berperan daripada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi bertanding/berlomba.

### 2. Taktik

Ada beberapa teknik lompatan yang berhubungan dengan taktik yang harus diperhatikan saat melakukan perlombaan lompat jauh.

- a. Kekuatan tungkai dalam tolakkan atau yang disebut *explosive power*, artinya daya ledak tungkai.
- b. Kecepatan lari (*speed*) saat awalan dilaksanakan. Awalan sebaiknya dilakukan dengan jarak 30-40 meter.
- c. Langkah terakhir saat tungkai melakukan tolakkan, sebaiknya langkah agak panjang dengan posisi badan agak direndahkan ke belakang (sebaiknya menentukan batas irama langkah kaki (*check mark*)).
- d. Sudut lompatan kira-kira 45 derajat (*jumper's trajectory*).
- e. Posisi tubuh saat di udara harus baik dan seimbang.
- f. Berupaya menjulurkan kedua kaki kedepan sejauh mungkin, kemudian mendarat dengan sebaik-baiknya

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan lompat jauh, antara lain sebagai berikut:

- a. Tolakan, yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan;
- b. Sikap badan diudara, yaitu badan harus diusahakan melayang selama mungkin diudara serta dalam keadaan seimbang;
- c. Sikap badan pada waktu mendarat, yaitu si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai jatuhnya badan atau tangan ke belakang jarena dapat merugikan.
- d. Mendarat yang baik adalah ketika jatuhnya dengan kedua kaki dan tangan kedepan. Jadi, jika jatuhnya ke depan tidak akan merugikan.

Kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan oleh para pelompat, antara lain sebagai berikut :

- a. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak;
- b. Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tak memadai;
- c. Badan miring jauh ke depan atau terlalu miring ke belakang;
- d. Fase melayang badan tidak seimbang;
- e. Tidak cukup angkatan kaki pada pendaratan;
- f. Satu kaki turun kaki lain pada pendaratan

**Lembar Kerja Keterampilan:**

1. Melakukan start dengan mengikuti aba-aba dari starter
2. Melakukan lari sprint dengan jarak 60 m
3. Melakukan teknik memathui garis finish
4. Melakukan lompatan dengan gaya berjalan di udara
5. Melakukan cara pendaratan yang bersih

**Tes Formatif:**

1. Yang termasuk dalam nomor lari jarak pendek di bawah ini adalah .....
  - a. 100 M
  - b. 110 M
  - c. 200 M
  - d. 400 M
  - e. a, c, dan d benar
2. Pada perlombaan lari jarak pendek digaris start harus menggunakan start, maka start dapat dibagi atas .....
  - a. 2 bagian
  - b. 3 bagian
  - c. 4 bagian
  - d. 5 bagian
  - e. 6 bagian
3. Start jongkok pada lari jarak pendek terdiri dari .....
  - a. 2 bagian
  - b. 3 bagian
  - c. 4 bagian
  - d. 5 bagian
  - e. 5 bagian
4. Saat perlombaan lari jarak pendek, pada aba-aba “Ya” saat meninggalkan balok start sebaiknya secara .....
  - a. Eksploit power
  - b. Pelan-pelan
  - c. Langkah penjang
  - d. Bertahap
  - e. Berkesinambungan
5. Salah satu teknik memasuki garis finish yang baik adalah .....
  - a. Lari tanpa ada perubahan apapun
  - b. Dada dicondongkan kedepan atau kepala dicondongkan kedepan
  - c. Salah satu bahu dimajukan kedepan
  - d. a, b dan c benar
  - e. a, b dan c dalah
6. Induk Organisasi Atletik di Indonesia adalah .....
  - a. PASSI
  - b. PASI
  - c. PSSI
  - d. ISSI
  - e. IAAF
7. Lompat jauh gaya *tuck* disebut juga gaya .....



- a. Menggantung  
b. Jongkok  
c. Melayang di udara
- d. Strack  
e. Flob
8. Lompat jauh gaya schneper disebut juga dengan gaya .....
- a. Menggantung  
b. Jumpack  
c. Melayang diudara  
d. Stradle  
e. Flop
9. Tujuan akhir yang ingin dicapai oleh pelompat jauh adalah .....
- a. Lompat sebaik mungkin  
b. Lompat semaksimal mungkin  
c. Lompat seindah mungkin  
d. Lompat sekuat tenaga  
e. Lompat sejauh mungkin
10. Melompat ke arah Vertikal tanpa alat disebut .....
- a. Lompat tinggi  
b. Lompat jauh  
c. Lompat jongkok  
e. Lompat indah

Jawaban:

1. E      6. B  
2. B      7. B  
3. B      8. A  
4. A      9. E  
5. B      10. A



## **KELAS X SEMESTER I DAN II**

### **STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### **KOMPETENSI DASAR**

1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri
2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

### **INDIKATOR**

1. Melakukan tes kebugaran jasmani TKJI usia 16-19 Tahun.
2. Melakukan latihan kekuatan otot dan daya tahan.

#### 4. KEBUGARAN JASMANI

Hakikat mengukur Kebugaran Jasmani untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani untuk remaja 16-19 tahun dapat dibedakan antara putra dan putri.

1. Tes untuk putra

- a. lari 60 meter
- b. gantung angkat tubuh 60 detik
- c. baring duduk 60 detik
- d. loncat tegak, dan
- e. lari 1200 m

2. Tes untuk putri

- a. lari 60 m
- b. gantung siku tegak
- c. baring duduk 60 detik
- d. loncat tegak, dan
- e. lari 1000 m

- 1) Tes Lari jarak 60 m untuk putra dan putri bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
- 2) Tes angkat tubuh 60 detik untuk putra dan gantung siku tegak untuk putri bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Tes baring duduk 60 detik untuk putra dan putri bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- 4) Tes loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai
- 5) Tes lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri bertujuan untuk mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)

Nilai Tes Kebugaran Jasmani umur 16-19 tahun  
Untuk Putra

No	Lari 60 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1.200 m	Nilai
1	s.d 7.22 detik	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d 3.14 menit	5
2	7.3 – 8.3 detik	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3.15-4.25 menit	4
3	8.4 – 9.6 detik	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4.26-5.12 menit	3
4	9.7- 11.0 detik	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5.13-6.33 menit	2
5	11.1 detik – dst	0 – 4	0 – 9	38 – dst	6.34 – dst menit	1

Nilai Tes Kebugaran Jasmani umur 16-19 tahun  
Untuk Putri

No	Lari 60 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 m	Nilai
1	s.d 8.4 detik	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d 3.52 menit	5
2	8.5 – 9.8 detik	22 – 40	20 – 28	39 – 49	3.53-4.56 menit	4
3	9.9 – 11.4 detik	10 – 21	10 – 19	31 – 38	4.57-5.58 menit	3
4	11.5- 13.4 detik	3 – 9	3 – 9	23 – 30	5.59-7.23 menit	2
5	13.5 detik – dst	0 – 2	0 – 2	22 – dst	7.24 – detik dst	1

**Norma Tes Kebugaran Jasmani  
Untuk Remaja Putra dan Putri 16 – 19 tahun  
Untuk putra dan putri**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang sekali

Hal-hal yang perlu dalam latihan lari bolak-balik adalah sebagai berikut :

1. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh sekitar 10 m, jika terlalu jauh kemungkinan setelah lari bolak-balik beberapa kali, siswa tidak lagi mampu untuk lari.
2. Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak sehingga dapat menyebabkan siswa kelelahan kalau ulangan larinya terlalu banyak.
3. Latihan Squat Jump  
Squat jump bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
4. Latihan Naik Turun bangku

Naik turun bangku bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai

### A. Bentuk Latihan untuk Kekuatan Otot

Latihan Kekuatan Otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan atau kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dari pengertian tersebut kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini karena sebagai berikut :

1. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik
2. Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.
3. Dengan kekuatan atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih kuat demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (resistance exercises) seperti mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban, baik beban dari anggota tubuh kita sendiri atau dari beban luar (external assistance).

Bentuk tes kekuatan otot adalah sebagai berikut:

1. Tes laboratorium, yaitu dengan mempergunakan alat-alat seperti dinamometer, elektroniografi, dan tendiometer
2. Tes lapangan, yaitu tes untuk mengetahui secara langsung kekuatan serta daya tahan otot seseorang. Otot yang diukur biasanya adalah lengan, paha, dan perut. Sementara itu, tes lapangan yang sering dilakukan adalah sebagai berikut :
  1. Push Up
  2. Sit Up
  3. Back Up
  4. Squat jump
  5. Standing board jump

Kekuatan otot didefinisikan sebagai tegangan yang dapat dikerahkan oleh otot-otot atau sekelompok otot terhadap beban atau tahanan dengan sekali usaha secara maksimal.

## B. Bentuk Latihan untuk Daya Tahan

Salah satu sistem latihan daya tahan adalah latihan fartlek atau speed play yang diciptakan oleh **Gotta Holmer** dari Swedia. Pengertian fartlek adalah suatu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang sehingga sangat baik bagi semua cabang olah raga terutama cabang olah raga yang memerlukan daya tahan tubuh. Fartlek biasanya dilakukan di alam terbuka yang terdapat bukit-bukit semak belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek dan sebagainya.

### 1. Latihan dengan Gerakan Push Up

Ketiga, jika anda ingin melatih daya tahan tubuh anda bisa melakukan gerakan latihan push-up. Gerakan latihan ini akan memberikan fungsi untuk menguatkan otot bisep serta otot trisep maka akan membuat otot akan tampak lebih bertambah dan indah. Maka dengan demikian anda bisa melakukan gerakan ini dengan cara memposisikan badan secara tengkurap dengan kedua tangan berada disisi kanan kiri badan anda. Lalu lakukanlah dorongan badan ke atas dan ke bawah dengan pusat kekuatan pada tangan secara utuh. Setelah itu, anda bisa memposisikan kaki dan badan secara tegak lurus lagi kemudian badan akan turun tanpa menyentuh lantai lalu naikan kembali secara berulang-ulang. Kombinasi gerakan inilah yang akan membuat tubuh anda memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat lagi.

### 2. Latihan dengan Gerakan Pull Up

Keempat, masih adalah lagi jenis latihan berupa gerakan untuk anda memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik. Agar kondisi anda mengalami peningkatan daya tahan tubuh secara keseluruhan, maka gerakan ini harus dilakukan dengan rutin. Anda dapat mencobanya dengan melakukan gerakan pull up, salah satu jenis olahraga yang mudah dan murah dilakukan di rumah ini. Anda cukup melakukannya sebanyak satu set saja, maka anda bisa memulai dengan tekuk kaki anda sampai menyentuh tumit. Angkat beberapa kali tubuh anda hingga terjadi pergerakan dan reaksi otot di tubuh anda. Ulangi beberapa kali lagi untuk daya tahan tubuh yang semakin terlatih.

### 3. Latihan dengan Gerakan Squat Thrust

Kelima, daya tahan tubuh juga dapat dilatih dengan gerakan squat thrust. Jenis latihan kekuatan daya tahan tubuh ini adalah latihan yang ketika dilakukan akan memberikan reaksi efek pada kaki, lengan, serta dada anda. Akhirnya anda akan mengalami peningkatan daya tahan tubuh pada seluruh sistem organ tubuh secara keseluruhan. Bagaimana dapat melakukannya? Mulailah dengan melakukan posisi seperti badan membungkuk ke belakang serta kedua tangan menyentuh lantai. Setelah itu, lanjutkan dengan seperti hendak latihan plank. Artinya, anda dapat melanjutkannya dengan memosisikan kaki diluruskan ke belakang, lebarkan, lalu satukan. Lakukan berulang-ulang hingga batas akhir stamina anda. Terus lakukan keesokan harinya lagi, dan lagi, hingga anda dapat meningkatkan daya tahan tubuh anda.

#### **Lembar Kerja Keterampilan:**

1. Lakukan latihan rangkaian tes kebugaran jasmani
2. Lakukan latihan daya tahan : push-up, pull-up dan squat trust

#### **Tes Formatif:**

1. Tes yang bertujuan untuk mengukur kecepatan lari usia 16-19 tahun adalah
  - a. Lari 50 m
  - b. Lari 60 m
  - c. Lari 100 m
  - d. Lari 110 m
  - e. Lari 200 m
2. Tes yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu usia 16-19 tahun adalah
  - a. Tes gantung angkat tubuh
  - b. Tes baring duduk
  - c. Lari 1.200 m
  - d. Tes lari 60 m
  - e. Tes loncat tegak
3. Tes yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut usia 16-19 tahun adalah
  - a. Tes gantung angkat tubuh
  - b. Tes baring duduk
  - c. Lari 1.200 m
  - d. Tes lari 60 m
  - e. Tes loncat tegak



4. Tes yang bertujuan untuk mengukur mengukur daya ledak (tenaga ekspolif) otot tungkai usia 16-19 tahun adalah
- a. Tes gantung angkat tubuh
  - b. Tes baring duduk
  - c. Lari 1.200 m
  - d. Tes lari 60 m
  - e. Tes loncat tegak
5. Tes yang bertujuan untuk mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance) usia 16-19 tahun PUTRA adalah
- a. Tes gantung angkat tubuh
  - b. Tes baring duduk
  - c. Tes lari 1.200 m
  - d. Tes lari 60 m
  - e. Tes lari 1.000 m
6. Tes yang bertujuan untuk mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance) usia 16-19 tahun PUTRI adalah
- a. Tes gantung angkat tubuh
  - b. Tes baring duduk
  - c. Tes lari 1.200 m
  - d. Tes lari 60 m
  - e. Tes lari 1.000 m

Jawaban:

- 1. B
- 2. A
- 3. B
- 4. E
- 5. C
- 6. E



**KELAS X SEMESTER I DAN II**

**STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**KOMPETENSI DASAR**

1. Mempraktikkan senam lantai dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.
2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab

**INDIKATOR**

1. Melakukan gerakan guling depan, guling belakang.
2. Melakukan gerakan kayang, dan sikap lilin.

## 5. SENAM LANTAI

Berikut akan diuraikan mengenai gerak dasar serta cara memberikan bantuan untuk menjaga keselamatan. Beberapa gerakan senam lantai tanpa alat, sebagai berikut:

1. *Forward roll*: berguling ke depan
2. *Back forward roll*: berguling ke belakang
3. *Summer vault*: salto ke depan
4. *Back Summer vault*: salto ke belakang
5. *Kiep*: tidur lenting
6. *Roll kiep*: berguling lenting
7. *Brug*: kayang
8. *Kopstand*: berdiri dengan kepala
9. *Handstand overlag*: lenting tangan
10. *Flik-flak*: lenting tangan belakang
11. *Round of*: lenting tangan putar
12. *Squat roll*: keseimbangan lutut berguling
13. *Radslag*: baling-baling
14. *Rolling*: bergulung
15. *Tiger sprong*: lompat harimau
16. *Snuck*: lompat ikan



### **1. Guling ke depan (*forward roll*)**

Cara melakukan guling ke depan sebagai berikut:

- a. Sikap awal dimulai dengan jongkok, kedua lengan lurus ke depan, kemudian simpan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu dan dagu kenakan ke dada.
- b. Kedua tungkai diluruskan, usahakan berat badan ada pada kedua tangan.
- c. Kemudian, letakkan pundak di atas matras. Setelah itu, tolakkan kedua tungkai sampai badan tubuh mengguling. Sebelum kedua kaki mendarat, peganglah lutut dengan kedua tangan.
- d. Sikap akhir guling depan ialah jongkok seperti sikap semula.

Cara memberi bantuan guling depan, yaitu:

- a. Peganglah kepala bagian belakang dengan membantu menekukkan dan menolak kedua lutut;
- b. Doronglah punggung saat akan kembali ke sikap semula;
- c. Bantulah menekukkan kepala dan menempatkan di lantai antara kedua tangan.

### **2. Guling ke belakang**

Cara melakukan guling ke belakang sebagai berikut:

- a. Sikap awal jongkok, kedua tangan dibengkokkan, telapak tangan menghadap ke atas di samping telinga, dagu dikenakan ke dada, dan badan dibulatkan.
- b. Gulingkan badan ke belakang, dimulai dari tumit, lurus menyusur ke panggul, pinggang, punggung, dan pundak.
- c. Ketika pundak menyentuh pada matras, tolak kedua kaki sehingga badan mengguling.
- d. Doronglah badan oleh kedua tangan yang berada di samping telinga sehingga kembali ke sikap jongkok.
- e. Sikap akhir jongkok.

Cara memberikan bantuan guling belakang, yaitu:

- a. topang dan doronglah pinggang teman ke arah belakang;
- b. angkat panggul dan bawalah ke arah guling belakang.

### **3. Gerakan kayang**

Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
- b. Luruskan lengan ke atas, tengadahkan kepala, lentingkan badan ke belakang secara perlahan sampai kedua lengan menyentuh lantai.
- c. Pertahankan posisi tersebut beberapa saat sebelum kembali ke sikap awal.

Cara memberikan bantuan gerakan kayang, yaitu:

- a. teman berdiri di samping badan Anda, kemudian melingkarkan kedua lengan pada bagian pinggangnya dan turunkan secara perlahan;
- b. bantuan dapat dilakukan dua orang, dengan saling berpegangan. Pegangan diletakkan tepat pada bagian pinggang.

### **4. Sikap lilin**

Cara melakukan sikap lilin sebagai berikut:

- a. Posisi tubuh telentang, kedua tangan rapat di samping badan dan kedua tungkai lurus serta kedua tangan rapat.
- b. Angkat kedua tungkai lurus ke atas sampai ujung kaki.
- c. Angkat pinggul ke atas, kemudian tahan dengan kedua tangan, jaga keseimbangan, punggung tetap menempel di matras.
- d. Pertahankan beberapa hitungan, kemudian kembali ke sikap awal

Cara memberikan bantuan sikap lilin, yaitu:

- a. Bantuan berada di samping. Membantu mengangkat kaki dan menahannya. Pegang atau tempatkan tangan di sisi panggul.
- b. Peganglah pergelangan kaki saat meluruskan kedua kaki ke atas.

**Lembar Kerja Keterampilan:**

1. Lakukan latihan gerakan *forward roll* atau guling depan
2. Lakukan latihan gerakan *back forward roll* guling ke belakang
3. Lakukan latihan gerakan kayang
4. Lakukan latihan gerakan sikap lilin

**Tes Formatif:**

1. Nama lain gerakan berguling ke depan adalah :
  - a. Forward roll
  - b. Back forward roll
  - c. roll kiep
  - d. squat roll
2. Nama lain gerakan berguling ke belakang adalah :
  - a. Forward roll
  - b. Back forward roll
  - c. roll kiep
  - d. squat roll
3. Sikap awal gerakan kayang adalah :
  - a. Posisi berdiri
  - b. Posisi duduk
  - c. posisi jongkok
  - d. posisi awalan
4. Nama lain gerakan kayang adalah :
  - a. brug
  - b. kopstand
  - c. handstand
  - d. squat roll
5. Nama lain gerakan berdiri dengan kepala adalah :
  - a. brug
  - b. kopstand
  - c. handstand
  - d. squat roll
6. Nama lain gerakan lenting lengan adalah :
  - a. brug
  - b. kopstand
  - c. handstand
  - d. squat roll
7. Nama lain gerakan lenting tangan adalah :
  - a. brug
  - b. kopstand
  - c. tiger sprong
  - d. flick-flak
8. Nama lain gerakan lompat harimau adalah :
  - a. brug
  - b. kopstand
  - c. tiger sprong
  - d. flick-flak

Jawaban:

1. A      6. C
2. B      7. D
3. A      8. C
4. A
5. B

## **6. NARKOBA**

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain “narkoba”, istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah Napza yang merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif. Semua istilah ini, baik “narkoba” atau napza, mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai risiko kecanduan bagi penggunaannya. Menurut pakar kesehatan narkoba sebenarnya adalah psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini persepsi itu disalah gunakan akibat pemakaian yang telah diluar batas dosis.

Halusinogen, efek dari narkoba bisa mengakibatkan bila dikonsumsi dalam sekian dosis tertentu dapat mengakibatkan seseorang menjadi ber-halusinasi dengan melihat suatu hal/benda yang sebenarnya tidak ada / tidak nyata contohnya kokain & LSD. Stimulan, efek dari narkoba yang bisa mengakibatkan kerja organ tubuh seperti jantung dan otak bekerja lebih cepat dari kerja biasanya sehingga mengakibatkan seseorang lebih bertenaga untuk sementara waktu, dan cenderung membuat seorang pengguna lebih senang dan gembira untuk sementara waktu.

Depresan, efek dari narkoba yang bisa menekan sistem syaraf pusat dan mengurangi aktivitas fungsional tubuh, sehingga pemakai merasa tenang bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tidak sadarkan diri. Contohnya putaw. Adiktif, Seseorang yang sudah mengkonsumsi narkoba biasanya akan ingin dan ingin lagi karena zat tertentu dalam narkoba mengakibatkan seseorang cenderung bersifat pasif, karena secara tidak langsung narkoba memutuskan syaraf-syaraf dalam otak, contohnya ganja, heroin, putaw. Jika terlalu lama dan sudah ketergantungan narkoba maka lambat laun organ dalam tubuh akan rusak dan jika sudah melebihi takaran maka pengguna itu akan overdosis dan akhirnya kematian.



### **BAB III PENUTUP**

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang secara rinci dijabarkan ke dalam uraian materi tentang bekal awal peserta didik, serta ruang lingkup pembelajaran aktivitas permainan bola besar, aktivitas permainan bola kecil, aktivitas atletik serta bela diri pencak silat pada modul ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain. Namun demikian berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci ke dalam modul ini, diharapkan seorang guru Penjasorkes dapat mengaplikasikannya dalam pembelajaran Penjasorkes ke dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Selain itu mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian. Semoga ini mampu meningkatkan kompetensi professional dan pedagogik guru dan berefek pada meningkatkan kompetensi peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Flintoff, Anne & Sheila Scraton. (2006). Girls and Physical Education. In David Kirk, Doune MacDonald & Mary O'Sullivan. *The Handbook of Physical Education*. Sage: London.
- Freeman, William H. (2001). *Physical Education and Sport in a Changing Society*. 6th ed.
- Ria Lumintuarso. (2011). Pembinaan Multilateral Dalam Pendidikan Jasmani. Disertasi, Jakarta.
- Rusli Lutan, Hartoto, J., Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2011.
- Mahendra, Agus. (2001) Pembelajaran senam ; Pendekatan Pola Gerak Dominan, Jakarta, Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- Mahendra, Agus. (2015) Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar, Bandung, CV. Bintang WarliArtika
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.