



**SMA MUHAMMADIYAH 1
YOGYAKARTA**



**Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan
Kesehatan**

Kelas XII

Modul Pembelajaran SMA

TIM MGMP PJOK



MODUL

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

KELAS XII

(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

	Halaman
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Deskripsi	4
B. Petunjuk Penggunaan Modul	5
C. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar	6
BAB II. PEMBELAJARAN	
A. Permainan Bola Besar	8
1. Sepakbola	8
2. Bola Voli	18
3. Bola Basket	24
B. Permainan Bola Kecil	33
1. Aktivitas Permainan Bulutangkis	33
2. Aktivitas Permainan Tenis Meja	39
3. Aktivitas Permainan Kasti	43
4. Aktivitas Permainan Rounders	48
C. Atletik	58
1. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat	59
2. Aktivitas Pembelajaran Lari Cepat	63
3. Aktivitas Pembelajaran Lompat	69
4. Aktivitas Pembelajaran Lempar (Tolak Peluru)	73
D. Pencak Silat	82
E. Kebugaran Jasmani	98
F. Senam	118
G. Aktivitas Akuatik	124
H. Budaya Hidup Sehat	136
BAB III. PENUTUP	
A. Penutup	137
B. Evaluasi	138
DAFTAR PUSTAKA	149



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.



C. STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR

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 II. PEMBELAJARAN

A. PERMAINAN BOLA BESAR

Standar Kompetensi

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

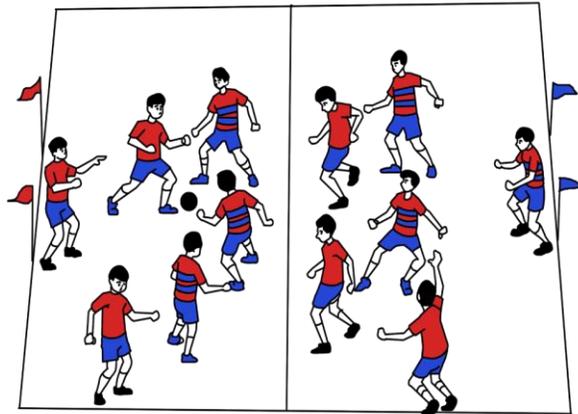
Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri (**)

1. Permainan Sepakbola

Sebelum peserta didik mempelajari teknik dasar permainan sepakbola, peserta didik diperintahkan untuk bermain sepakbola yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Dalam bermain, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain peserta didik diminta untuk mengamati dan rasakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan. Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut:

1. jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
2. Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
3. lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
4. Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
5. setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
6. pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
7. bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
8. tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
9. waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.



Gambar 1 : Bermain sepak bola yang dimodifikasi

Setelah peserta didik bermain sepakbola yang sederhana, selanjutnya peserta didik mempelajari gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang benar. Pembelajaran menendang dan menahan bola permainan sepakbola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut. Teknik dasar sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

Teknik sepakbola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribble*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang. Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Pembelajaran Gerak Dasar Menendang Bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepakbola. Gerakan-gerakan dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

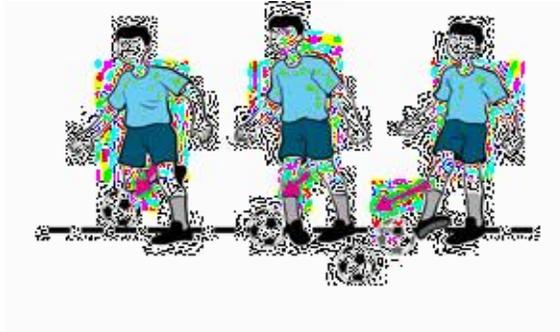
1) Pembelajaran mengumpan dengan menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2 : Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- ✓ Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan, (b) kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, (c) posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, (d) pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci, (e) pandangan terpusat pada bola
- ✓ Gerakan: (a) kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang lalu diayun ke depan ke arah bola, (b) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- ✓ Akhir gerakan: (a) pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan, (b) pandangan ke depan

2) Pembelajaran mengumpan dengan kaki bagian luar



Gambar 3 : Menendang bola dengan kaki bagian luar

- ✓ Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan bola, (b) meletakkan kaki tumpu di samping bola kedua lengan di samping badan agak terentang. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci. Pandangan terpusat pada bola.
- ✓ Gerakan: Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- ✓ Pindahkan berat badan ke depan.

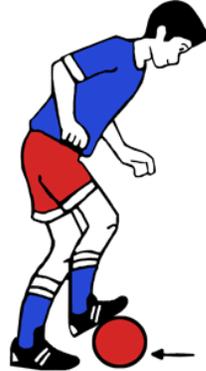
3) Pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 4 : Menendang bola dengan kaki bagian dalam

- ✓ Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
- ✓ Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci
- ✓ Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola
- ✓ Tarik kembali ke belakang tertahan dan berhenti di depan badan

4) Pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki



Gambar 5 : Menendang bola dengan telapak kaki

Diawali dengan sikap menghadap dan memusatkan pandangan ke arah datangnya bola

- ✓ Sikap kedua lengan di samping badan
- ✓ Sikap badan agak condong ke depan
- ✓ Pada saat bola datang disambut dengan telapak kaki menghadap ke depan, pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit ada di bawah
- ✓ Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak

b. Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan

Tujuan Pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk merasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakangerakan tersebut. Gerakan menendang dan menahan bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman,

disiplin, dan toleransi. Bentuk-bentuk pembelajaran menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

- a. Bentuk Latihan I: Berpasangan Segaris
- b. Bentuk Latihan II; Tiga Segaris
- c. Bentuk Latihan III; Berpasangan Bergerak ke Kanan dan Kiri
- d. Bentuk Latihan IV; Berkelompok Bebas (Kucing-kucingan)

c. Pembelajaran Gerak Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Pada saat menggiring bola, setiap langkah menyentuh bola secara perlahan dan teratur, serta usahakan bola tidak jauh dari kaki sehingga bola yang bergulir ke depan tetap dalam penguasaan. Posisi kaki (lutut) ditekuk sedikit untuk mempermudah gerakan dan penguasaan bola. Pandangan ke arah bola dan jangan lupa melihat situasi sekeliling, baik posisi teman maupun lawan. Lengan biasanya digunakan untuk menjaga keseimbangan dan berada di samping badan. Teknik-teknik dasar menggiring bola tersebut akan diuraikan satupersatu sebagai berikut.

1) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 6 : Menendang bola dengan kaki bagian dalam



Cara melakukan :

- ✓ Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangna ke depan
- ✓ Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- ✓ Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci
- ✓ Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibawa ke depan
- ✓ Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola

2) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukan :

- a. Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke dpean
- b. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- c. Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci
- d. Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah
- e. Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
- f. Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

3) Gerak Dasar Menggiring Bola dengan Berbagai

Bentuk Latihan

- a) Bentuk Latihan I: Berpasangan dan Berhadapan
- b) Bentuk Latihan II: Berkelompok dan Berrantai
- c) Bentuk Latihan III: Bayangan
- d) Bentuk Latihan IV: Zig-zag
- e) Bentuk Latihan V: Menggiring dengan Pengganggu
- f) Bermain dengan Peraturan yang Dimodifikasi



2. Lembar Kerja

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.
2. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki.
3. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.
4. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar.
5. Jelaskan cara menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam.
6. Jelaskan cara menghentikan bola dengan kura-kura kaki.
7. Jelaskan cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
8. Jelaskan cara menggiring bola dengan kaki bagian luar.
9. Jelaskan cara manyundul bola pada posisi berdiri.
10. Jelaskan cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. punggung kaki bagian dalam
 - D. punggung kaki bagian luar
2. Kaki sepak diayunkan dari belakang di depan dengan membentuk suatu lingkaran. Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bola. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. punggung kaki bagian dalam
 - D. punggung kaki bagian luar



3. Pergelangan kaki sepak ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam. Selanjutnya, bola ditendang dengan punggung kaki bagian luar. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan....
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. punggung kaki bagian dalam
 - D. punggung kaki bagian luar
4. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. kura-kura kaki
 - D. paha
5. Ketika bola akan kontak dengan kaki, maka kaki diturunkan dan pemain berusaha menghentikan bola pada kura-kura kaki. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. kura-kura kaki
 - D. paha

Kunci Jawaban :

1. A
2. C
3. D
4. A
5. C

2. Permainan Bolavoli

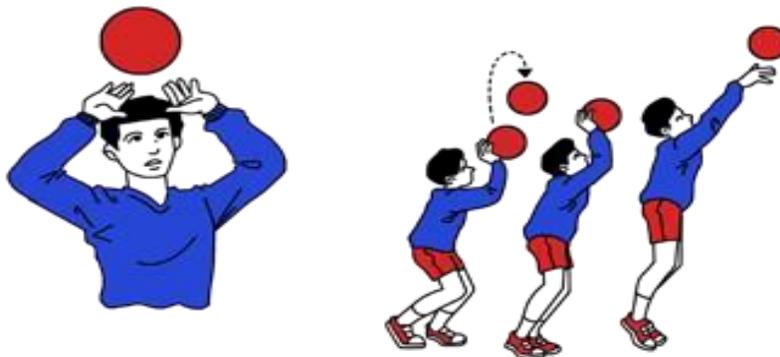
a. Konsep Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut. Prinsip permainan bolavoli adalah menjaga bola agar jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di lapangan lawan. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dari anggota badan. Bola harus diseberangkan ke lapangan lawan melalui atas net.

Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestasi diri atau bangsa dan negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, memanfaatkan waktu luang, bersosialisasi, bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis. Di lingkungan sekolah permainan bolavoli digunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

1) Pembelajaran Gerak Dasar dalam Permainan Bolavoli

a) Gerak Dasar Mengumpan (*Passing*)



Gambar 7 : Gerak dasar passing atas



(1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
- ✓ Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah)

(2) Gerakan

- ✓ Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
- ✓ Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
- ✓ Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jarijari tangan

(3) Akhir gerakan

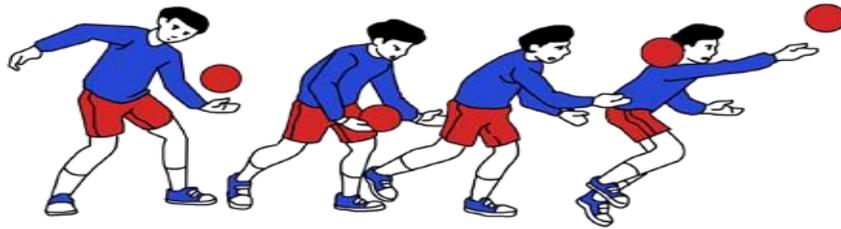
- ✓ Tumit terangkat dari lantai.
- ✓ Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Gerak Dasar *Passing* Atas dengan Berbagai Bentuk

Latihan

- ✓ Bentuk Latihan I: Latihan Sendiri
- ✓ Bentuk Latihan II: Latihan Berpasangan
- ✓ Bentuk Latihan III: Latihan Duduk dan Berpasangan
- ✓ Bentuk Latihan IV: Latihan Dua Kali Sentuhan dan Berpasangan
- ✓ Bentuk Latihan V: Latihan Berkelompok
- ✓ Bentuk Latihan VI: Latihan Melewati Net/ tali
- ✓ Bentuk Latihan VII: Bermain dengan 3 Lawam 3

b) Gerak Dasar Servis Bawah



Gambar 8: Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli

Jika melakukan servis dengan menggunakan tangan kanan, maka saat melakukan sikap melangkah posisi kaki kiri di depan sedangkan kaki kanan di belakang dan sebaliknya.

(1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
- ✓ Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.
- ✓ Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.
- ✓ Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.

(2) Tahap gerakan

- ✓ Ayunkan lengan yang digunakan memukul bola ke belakang bersama berat badan dipindahkan ke belakang
- ✓ Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan.
- ✓ Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi setinggi pinggang.

(3) Tahap akhir

- ✓ Ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan



Gerak Dasar Servis Bawah dengan Berbagai Bentuk Latihan

- (1) Bentuk Latihan I: Mengenal Bola
- (2) Bentuk Latihan II: Servis Berpasangan
- (3) Bentuk Latihan III: Servis melewati Net/ Tali
- (4) Bentuk Latihan IV: Servis dari Garis Belakang

2. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis bawah.
- 2) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis atas.
- 3) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis bawah.
- 4) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis atas.
- 5) Jelaskan cara melakukan gerak dasar smash.
- 6) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola dengan melewati tali.
- 7) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola di ditangkap.
- 8) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.
- 9) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola dengan beranting.
- 10) Jelaskan cara bermain bola voli dengan servis dan menerima servis.



3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

- 1) Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dinamakan . . .
 - A. gaya permainan
 - B. gerak dasar permainan
 - C. metode permainan
 - D. taktik/strategi permainan
- 2) Mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dinamakan
 - A. *passing*
 - B. *passing* bawah
 - C. *passing* atas
 - D. servis bawah
- 3) Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan. Gerakan ini merupakan . . .
 - A. servis bawah
 - B. servis atas
 - C. *passing* bawah
 - D. *passing* atas
- 4) Pada saat yang bersamaan lengan kanan ke belakang, lalu pukul bola dengan tangan kanan setelah bola turun kira-kira setinggi pinggang di depan badan
 - A. servis bawah
 - B. servis atas
 - C. *passing* bawah
 - D. *passing* atas
- 5) Jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung)
 - A. servis bawah
 - B. servis atas



C. *passing* bawah

D. *passing* atas

Kunci Jawaban :

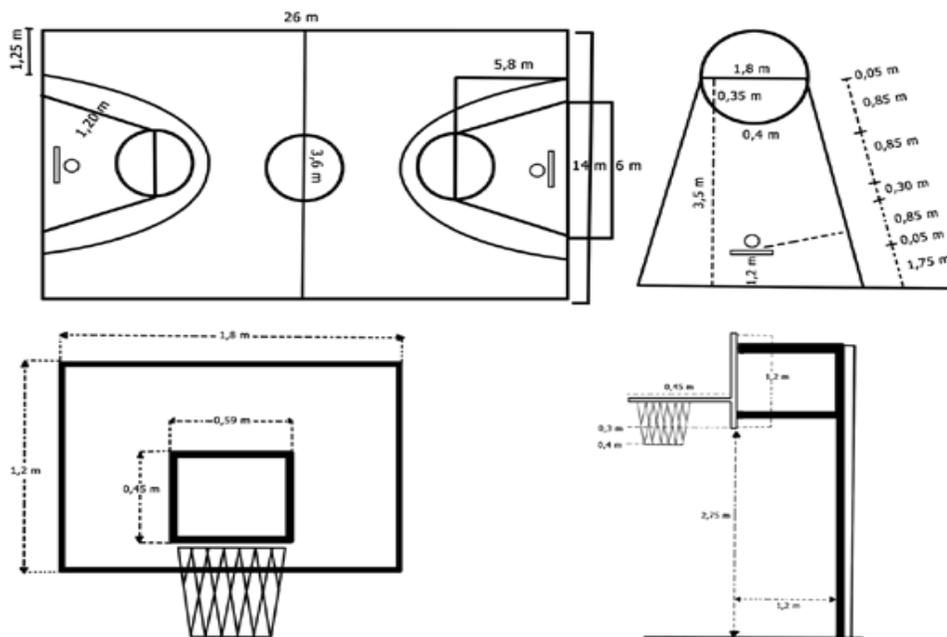
1. D
2. A
3. C
4. A
5. A

3. Permainan Bolabasket

1) Lapangan Permainan

Dalam permainan yang sebenarnya, permainan bolabasket dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran:

- a) Panjang garis samping lapangan: 26 meter
- b) Lebar lapangan : 14 meter
- c) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan : 3.6 meter
- d) Tinggi ring basket : 2,75 meter
- e) Diameter ring basket : 0,45 meter
- f) Ukuran papan pantul : 1,80 meter x 1,20 meter

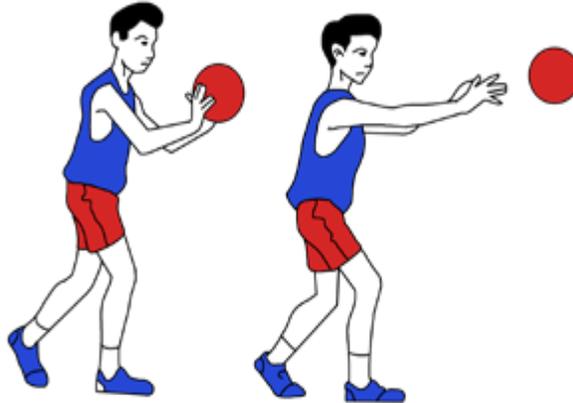


Gambar 8 : Lapangan, ukuran ring dan papan pantul permainan bola basket

2) Gerak Dasar dalam Permainan Bolabasket

a) Gerak Dasar Melempar (*Passing*) Bola

(1) Melempar bola lurus di depan dada



Gambar 9 : Cara Passing Depan Dada

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan sikap melangkah
- ✓ Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada
- ✓ Badan agak condong ke depan

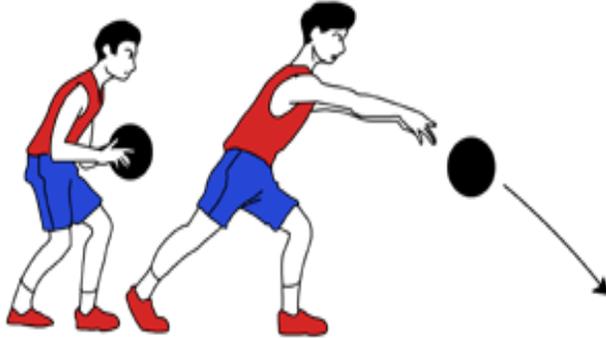
(b) Tahap gerakan

- ✓ Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- ✓ Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua □ lengan lurus.
- ✓ Arah bola lurus sejajar dada.

(c) Akhir gerakan

- ✓ Berat badan dibawa ke depan.
- ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola
- ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola

- (2) Melempar bola pantul dari depan dada



Gambar 10 : Cara Passing Bola Pantul

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan sikap melangkah
- ✓ Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada
- ✓ Badan agak condong ke depan

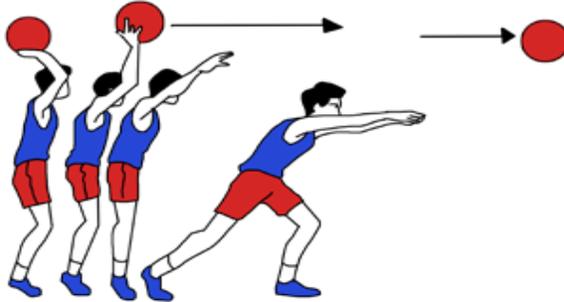
(b) Tahap gerakan

- ✓ Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- ✓ Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
- ✓ Arah bola memantul ke lantai.

(c) Akhir gerakan

- ✓ Berat badan dibawa ke depan.
- ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola

(3) Melempar bola dari atas kepala



Gambar 11 : Cara Passing Bola Atas Kepala

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan sikap melangkah.
- ✓ Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- ✓ Badan agak condong ke depan.

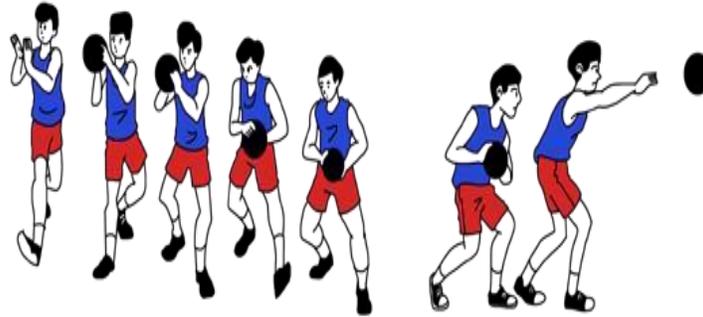
(b) Tahap gerakan

- ✓ Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- ✓ Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
- ✓ Arah bola lurus dan datar.

(c) Akhir gerakan

- ✓ Berat badan dibawa kedepan.
- ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks.
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b) Gerak dasar menangkap bola



Gambar 12 : Gerak dasar menangkap bola

(a) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- ✓ Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.

(b) Tahap gerakan

- ✓ Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- ✓ Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

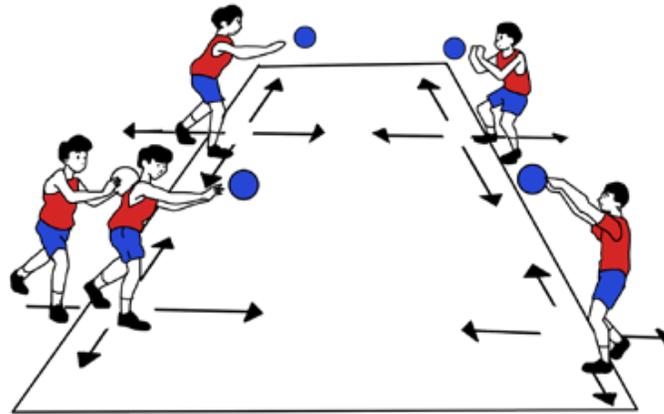
(c) Akhir gerakan

- ✓ Badan agak condong ke depan.
- ✓ Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- ✓ Posisi bola dipegang di depan badan.

3) Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan

(1) Bentuk Latihan I: Berpasangan

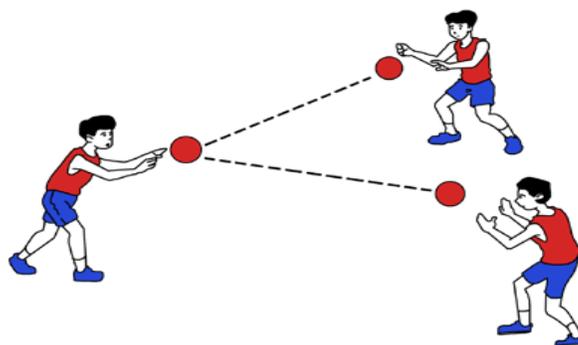
Melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (melempar dari dada dan dari atas kepala).



Gambar 13 : Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan

Bentuk Latihan II: Bentuk Segitiga

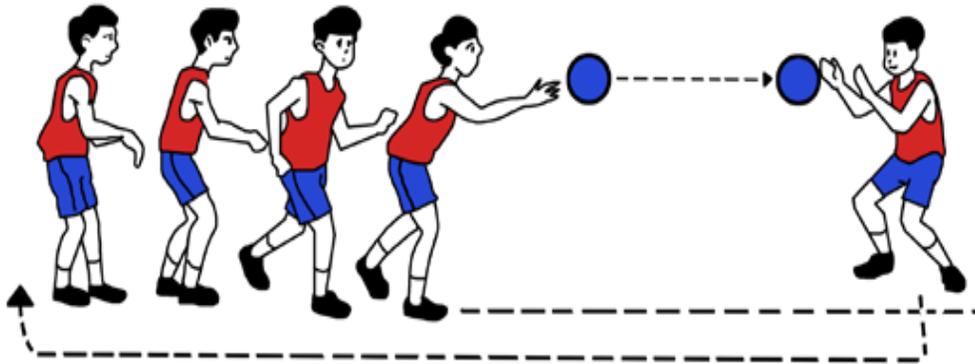
Melempar dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (melempar dari dada, pantul dan dari atas kepala).



Gambar 14 : Latihan melempar dan menangkap bola formasi segi tiga

(2) Bentuk Latihan III: Berbanjar

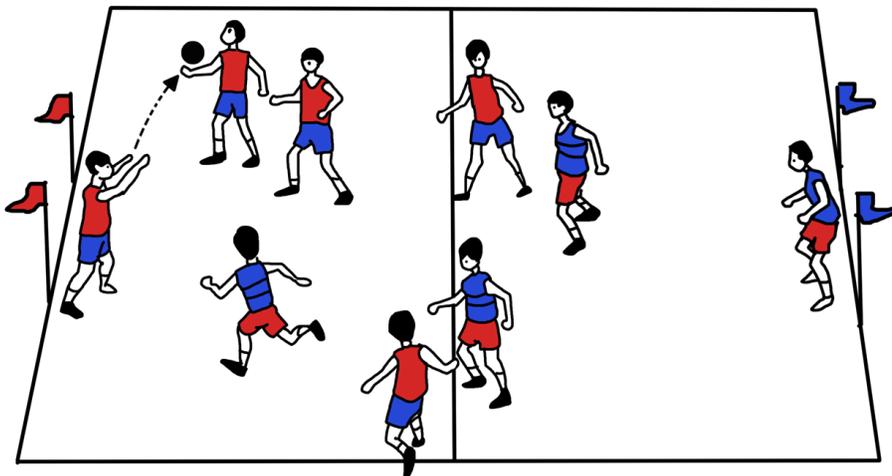
Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar.



Gambar 15 : Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

(3) Bentuk Latihan IV: Bermain dengan Gawang

Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang



Gambar 16 : Latihan permainan lempar-tangkap



2. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara memegang bola basket.
2. Jelaskan cara mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*Chest pass*).
3. Jelaskan cara mengoperkan bola dari atas kepala.
4. Jelaskan cara mengoperkan bola dari samping.
5. Jelaskan cara menangkap bola basket.
6. Jelaskan cara menggiring bola sambil berjalan.
7. Jelaskan cara menggiring bola sambil berlari.
8. Jelaskan cara menembak dengan satu tangan di atas kepala.
9. Jelaskan cara menembak dengan dua tangan di atas kepala.
10. Jelaskan cara menembak bola sambil meloncat.

3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Lemparan yang berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola adalah
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
2. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan. Lemparan tersebut adalah
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping



3. Operan yang dilakukan dengan cepat dan menggunakan gerak tipu merupakan gerakan lemparan
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
4. Operan yang dilakukan dengan rileks, sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Jarak yang digunakan adalah jarak sedang dan jarak jauh (7 meter). Operan ini merupakan
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
5. Berdiri dengan kedua kaki agak ditekuk, kaki kanan di depan sedangkan kaki kiri di belakang, lengan kanan berada di depan atas kepala, sikut menghadap ke depan, tangan kiri menjaga bola. Sikap ini merupakan posisi menembak
 - A. satu tangan dari atas kepala
 - B. dua tangan dari atas kepala
 - C. dua tangan dari depan dada
 - D. sambil meloncat

Kunci Jawaban :

1. C
2. B
3. C
4. A
5. A

B. PERMAINAN BOLA KECIL

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 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. Aktivitas Permainan Bulutangkis

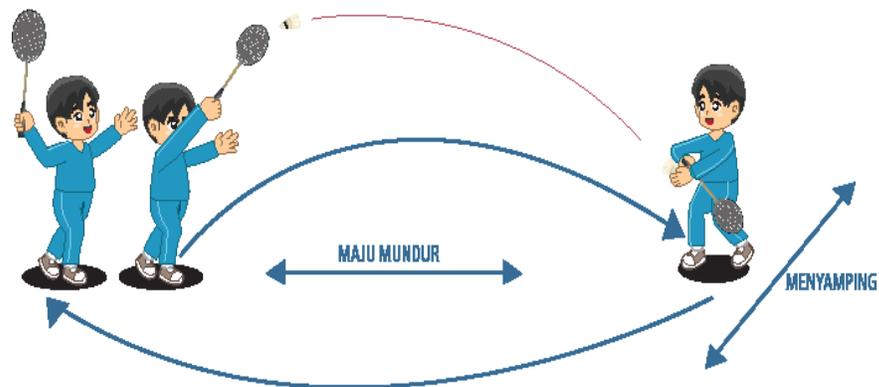
Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta “*shuttlecock*” sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *service*, yang memukul bola dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulutangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), dan (5) Sepasang pria/ wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam permainan bulutangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah komponen dasar. Dalam permainan bulutangkis kemampuan *service* mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan *service* berarti fatal, sedangkan unggul dalam *service* berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka. Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul *shuttlecock* antara lain sebagai berikut.

- a. **Aktivitas pembelajaran 1 : Melempar *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpindah tempat.**

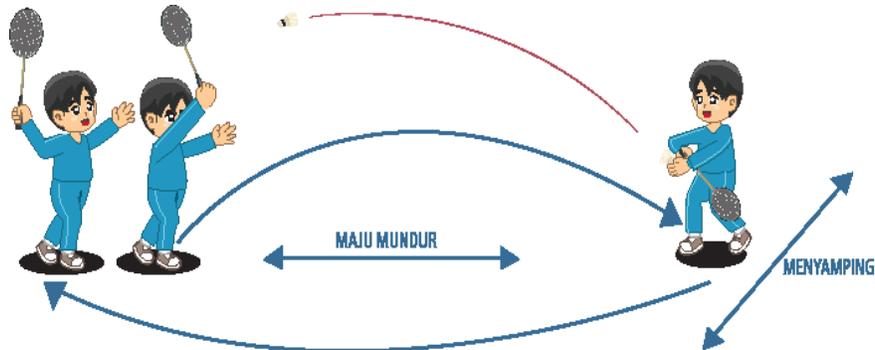
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 17: Aktivitas pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

- b. **Aktivitas pembelajaran 2 : Memukul bola menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan bola dilambung teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melambung dan memukul bola berpindah tempat.**

Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 18 : Aktivitas pembelajaran 2 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

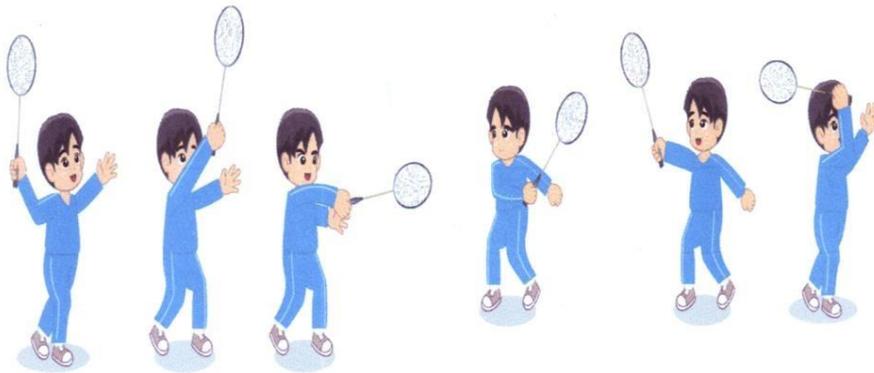
c. Aktivitas pembelajaran 3 : Memukul bola menggunakan *forehand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul dan melambung bola berpindah tempat.



Gambar 19 : Aktivitas pembelajaran 3 memukul *shuttlecock*

- d. **Aktivitas pembelajaran 4: Memukul bola menggunakan *forehand* dan *backhand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak ke kiri dan ke kanan, dan bergerak berpindah tempat.**

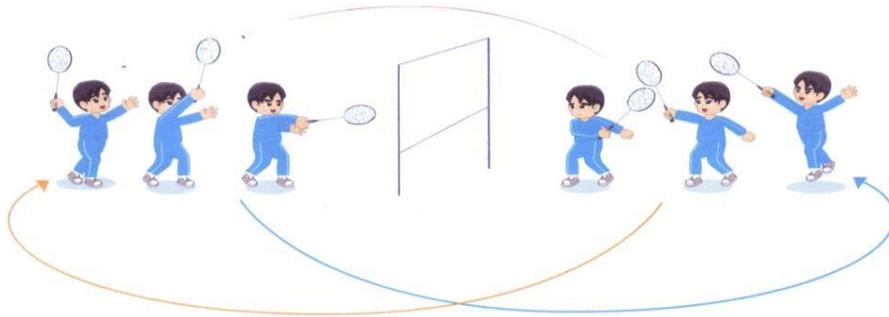
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 20 : Aktivitas pembelajaran 4 memukul *shuttlecock* permainan

- e. **Aktivitas pembelajaran bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan teknik servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 3 lawan 3 pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan $\pm 8 - 10$ menit).**

Cara melakukan aktivitas bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 3 lawan 3



Gambar 21 : Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3

2. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara memegang raket permainan bulutangkis.
2. Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pergelangan tangan.
3. Jelaskan cara menempatkan badan dengan posisi *shuttlecock*.
4. Sebutkan macam-macam bentuk servis dalam permainan bulutangkis.
5. Jelaskan cara melakukan gerakan servis permainan bulutangkis.
6. Jelaskan cara melakukan pukulan lob dalam permainan bulutangkis.
7. Jelaskan cara melakukan pukulan dropshot permainan bulutangkis.
8. Jelaskan cara melakukan pukulan smash dalam permainan bulutangkis.
9. Jelaskan cara melakukan pukulan *drive*/ pukulan mendatar permainan bulutangkis.
10. Jelaskan cara melakukan pukulan net dalam permainan bulutangkis.

3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

- 1) Cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut
 - A. strategi permainan
 - B. teknik penempatan bola
 - C. teknik pukulan
 - D. akurasi pukulan



- 2) Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis disebut
 - A. pukulan *drive*
 - B. pukulan servis
 - C. pukulan *smash*
 - D. pukulan *net*

- 3) Pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan adalah
 - A. pukulan *drive*
 - B. pukulan servis
 - C. pukulan *smash*
 - D. pukulan *lob*

- 4) Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net disebut
 - A. pukulan *drive*
 - B. pukulan servis
 - C. pukulan *dropshot*
 - D. pukulan *lob*

- 5) Suatu gerakan ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras serta menerjurkan *shuttlecock* secara curam merupakan gerakan pukulan
 - A. pukulan *drive*
 - B. pukulan *smash*
 - C. pukulan *dropshot*
 - D. pukulan *lob*



Kunci Jawaban:

1. B
2. B
3. D
4. C
5. B

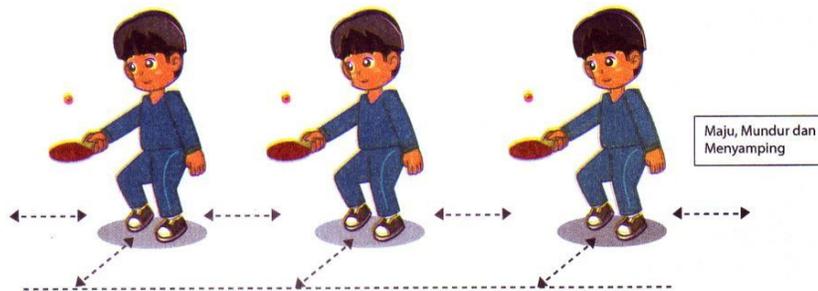
2. Aktivitas Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu “*Ping Pong*” adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Prinsip memegang bet (*grip*), (2) Prinsip siap sedia (*stance*), (3) Prinsip gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Prinsip pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila terampil melakukan teknik bermain tenis meja. Tujuan pembelajaran memukul bola adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas pembelajaran 1 : Melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

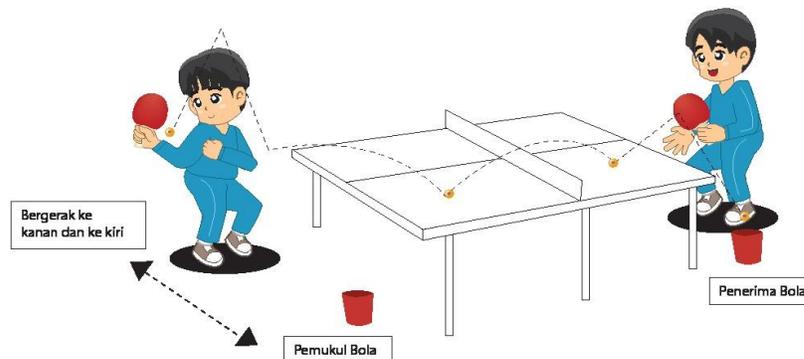
Cara melakukan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, majumundur dan bergerak menyamping, secara perorangan,



Gambar 22 : Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

- b. Pembelajaran 2 : Melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.**

Cara melakukan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.

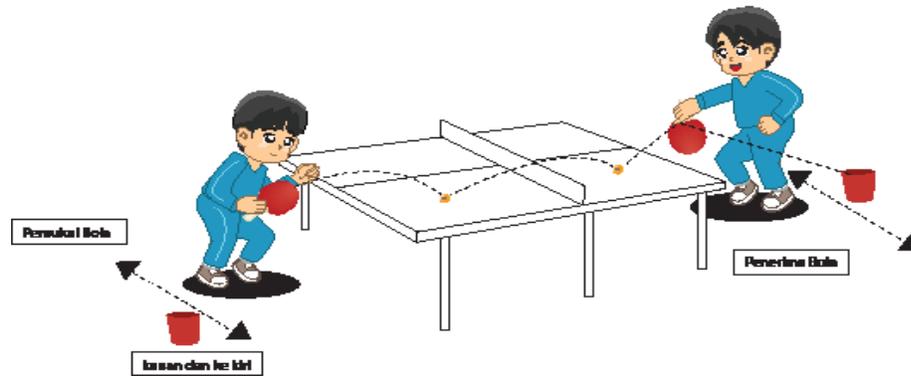


Gambar 23: Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

- c. Pembelajaran 3 : Memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan *forehand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.**

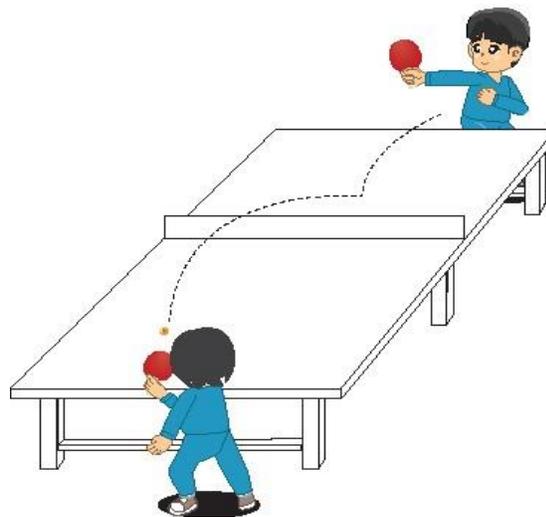
Cara melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan *forehand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke

kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 24: Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

- d. Aktivitas Pembelajaran 1 : Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini $\pm 4 - 5$ menit secara bergantian. Cara melakukan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* sebagai berikut.

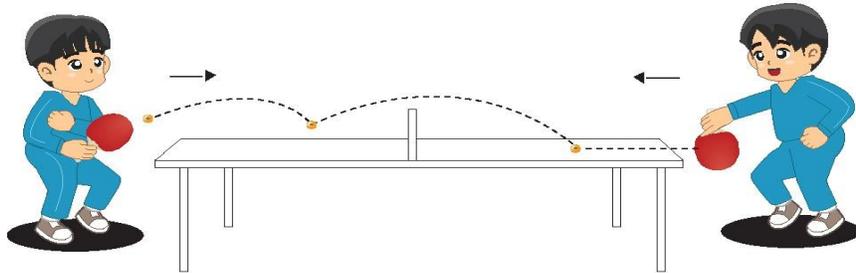


Gambar 25 : Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja

- e. **Aktivitas Pembelajaran 2 : Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati**

dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini \pm 4 – 5 menit secara bergantian.

Cara melakukan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* sebagai berikut.



Gambar 26 : Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja

2. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan teknik-teknik pukulan dalam permainan tenis meja.
2. Jelaskan cara memegang bat permainan tenis meja.
3. Jelaskan perbedaan antara *shakehand grip* dan *penholder grip* tenis meja.
4. Jelaskan sikap siap sedia (*stance*) permainan tenis meja.
5. Jelaskan teknik gerakan kaki (*footwork*) permainan tenis meja.
6. Jelaskan cara melakukan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja.
7. Jelaskan cara melakukan pukulan *push* dalam permainan tenis meja.
8. Jelaskan cara melakukan pukulan servis dalam permainan tenis meja.
9. Jelaskan perbedaan antara pukulan *drive* dengan pukulan *chop*.
10. Jelaskan cara bermain tenis meja.

3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

- 1) Teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak dinamakan
 - A. pukulan *block*
 - B. pukulan *chop*



- C. pukulan *drive*
D. pukulan *push*
- 2) Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka dinamakan .
A. pukulan *chop*
B. pukulan *service*
C. pukulan *drive*
D. pukulan *push*
- 3) Teknik memukul bola dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup dinamakan
A. pukulan *chop*
B. pukulan *service*
C. pukulan *drive*
D. pukulan *push*
- 4) Jenis pukulan dimana bola ditunggu sampai jatuh ke bawah lalu dipukul merupakan teknik
A. *fast forehand lob*
B. *fast backhand lob*
C. *slow forehand lob*
D. *slow backhand lob*
- 5) Jenis pukulan dimana lengan berada pada posisi di atas ketinggian kepala merupakan teknik
A. *fast forehand lob*
B. *fast backhand lob*
C. *slow forehand lob*
D. *slow backhand lob*

Kunci Jawaban :

1. C
2. B
3. A
4. C
5. A

3. Aktivitas Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul. Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan. Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengkombinasikan gerakan-gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, coba rasakan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakangerakan tersebut.

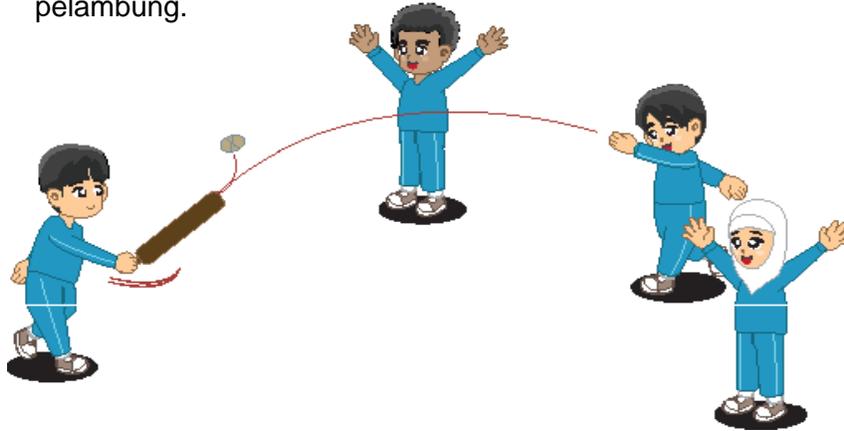
Gerakan melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Bentuk-bentuk pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola tersebut adalah sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Bermain dengan Gerakan Bola Lambung

Cara bermain kasti dengan teknik gerakan bola lambung sebagai berikut.

- 1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
- 2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
- 3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base i, ii, iii atau iv. Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
- 4) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.

- 5) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

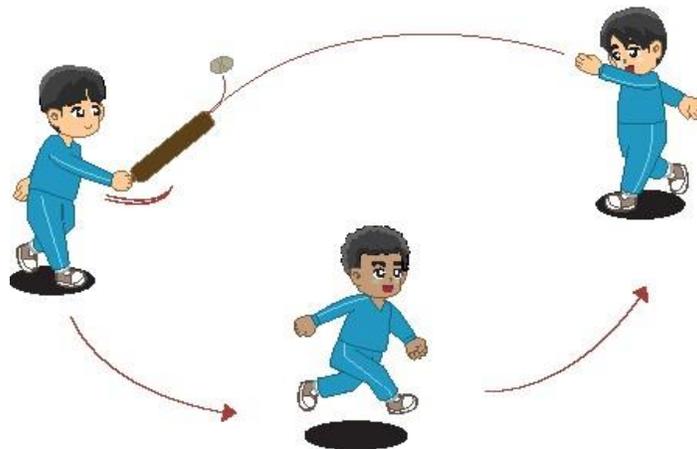


Gambar 27: Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dilambungkan

b. Aktivitas Pembelajaran Bermain dengan Gerakan Bola Dipukul dan dilambungkan dari Arah Samping/Depan

Cara bermain kasti dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan sebagai berikut.

- 1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.
- 2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan pembelajaran bermain pertama.



Gambar 28: Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dari samping/depan

c. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dan Lari

Cara bermain kasti dengan gerakan memukul bola dan berlari sebagai berikut.

- 1) Setelah melakukan pukulan terhadap bola dengan baik dan benar, maka pemain harus berlari menuju tiang hinggap pertama.
- 2) Begitu pula pelari yang ada di tiang hinggap yang lebih dahulu dapat berlari ke tiang hinggap berikutnya. berlari harus dilakukan secepat mungkin agar tidak dimatikan oleh penjaga.



Gambar 29 : Aktivitas pembelajaran memukul bola dan berlari

2. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1) Sebutkan macam-macam cara melempar bola permainan kasti.
- 2) Sebutkan macam-macam cara menangkap bola permainan kasti.
- 3) Sebutkan macam-macam cara memukul bola permainan kasti.
- 4) Jelaskan cara melempar bola dalam permainan kasti.
- 5) Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan kasti.
- 6) Jelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti.
- 7) Jelaskan cara bermain kasti.
- 8) Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melempar bola permainan kasti.
- 9) Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menangkap bola permainan kasti.
- 10) Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat memukul bola permainan kasti.



3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

- 1) Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari
 - A. bawah dengan dua tangan
 - B. atas dengan dua tangan
 - C. bawah dengan satu tangan
 - D. atas dengan satu tangan
- 2) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola
 - A. lurus mendatar
 - B. melambung
 - C. rendah
 - D. menggelundung
- 3) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola
 - A. lurus mendatar
 - B. melambung
 - C. rendah
 - D. menggelundung
- 4) Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola
 - A. lurus mendatar
 - B. melambung
 - C. rendah
 - D. menggelundung



- 5) Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola
- A. samping
 - B. melambung
 - C. mendatar
 - D. menggelundung

Kunci Jawaban :

- 1. C
- 2. C
- 3. B
- 4. C
- 5. C

4. Aktivitas Permainan Rounders

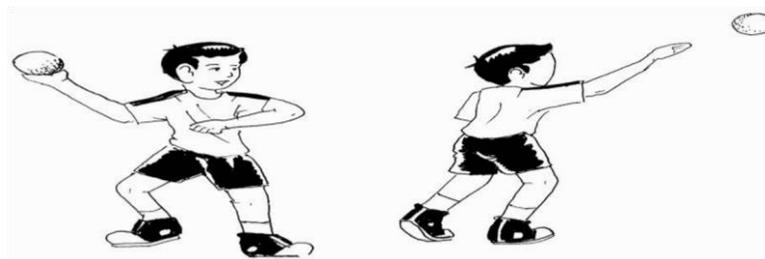
Rounders adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan base ball dan softball. Disini pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang sebagai “Rounders”. Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak keluar sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris bersamaan dengan *base ball* dan *softball*.

a. Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Melempar Bola

Kecakapan melempar merupakan faktor yang penting dalam permainan rounders, yaitu pada waktu regunya menjaga regu lapangan. Apabila setiap anggota regu itu dapat melempar dengan kecepatan yang cukup besar dan ketepatan yang baik, maka regu tersebut akan menjadi regu yang kuat dalam pertahanan. Gerak dasar melempar bola adalah sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung (parabola)

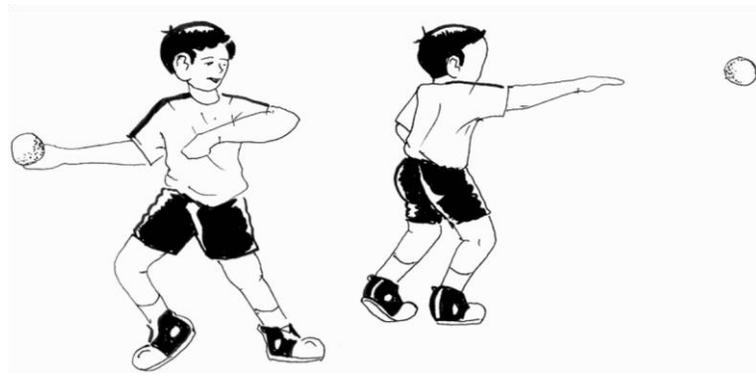
- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, di antara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis.
- Ketiganya saling memegang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak terjatuh.
- Ketika melempar, biasanya menggunakan tangan kanan dengan kaki kiri berada di depan.
- Setelah bola lepas dari tangan, maka kaki kanan mengikuti atau melangkah ke depan.
- Pandangan mata menuju ke arah sasaran lemparan.



Gambar 30 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung

2) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar

- (a) Lemparan umumnya dilaku-kan dengan tangan kanan.
- (b) Posisi badan tidak terlalu condong ke belakang.
- (c) Pada saat melempar mendatar gerakan lengan diayun dari belakang ke depan dan tidak melebihi kepala.
- (d) Lintasan bola ke arah dada sasaran yang dituju, sehingga bola muda ditangkap.



Gambar 31: Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar

3) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah

- (a) Bola dilemparkan menyusur tanah, posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan.
- (b) Lengan pelempar memegang bola, kemudian tarik tangan ke belakang.
- (c) Ayunkan tangan ke depan mengarah ke bawah dan

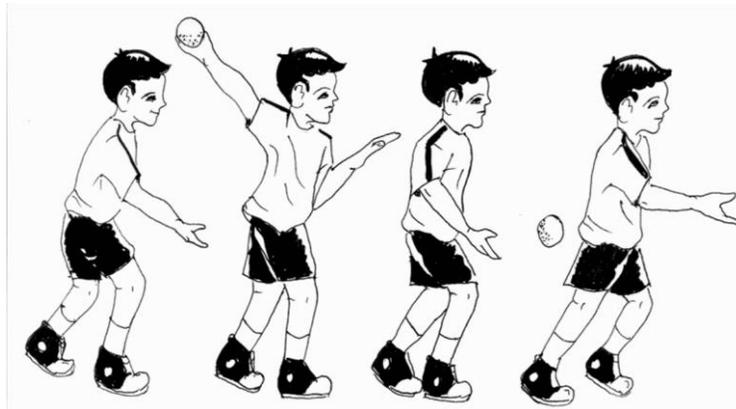


Gambar 32: Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola pantul

4) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola bagi pelambung (*Pitcher*)

Pitcher adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.

- (a) Berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- (b) Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kaki kanan.
- (c) Condongkan badan ke depan.
- (d) Putar lengan tangan kanan yang memegang bola 360°.
- (e) Bersamaan dengan itu langkahkan kaki kiri ke depan dan lepaskan bola saat bola berada di samping paha kaki kanan yang disertai lecutan pergelangan tangan.



Gambar 32: Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola untuk pelambung (*pitcher*)

b. Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Menangkap Bola

Kecakapan menangkap bola menentukan pula keberhasilan dari regunya, karena hal ini merupakan salah satu unsur yang penting dalam pertahanan. Dilihat dari sudut datangnya bola, maka menangkap bola dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung

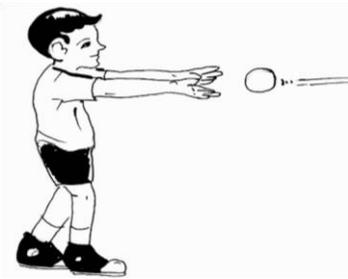
- (1) sikap badan dan posisi tangan tergantung dengan datangnya bola.
- (2) menangkap bola dapat dilakukan dengan cara membentuk kantong.
- (3) pada saat bola masuk ke dalam kantong, jari-jari segera dikatubkan dan cepat ditarik ke arah badan.



Gambar 33: Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung

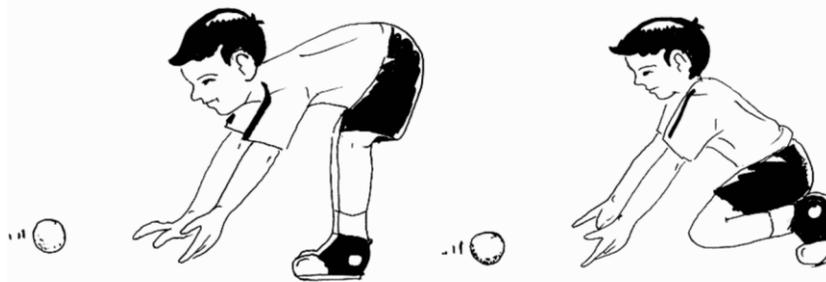
2) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola mendatar

- (1) Bila bola datang mendatar dan tepat di depan badan, maka bola dapat ditangkap seperti menangkap bola yang datangnya melambung.
- (2) Bila bola datang mendatar di samping kanan atau kiri badan, maka cara menangkapnya dengan menjulurkan lengan ke samping kanan atau kiri badan.
- (3) Bila sudah mahir, maka dapat dilakukan dengan satu tangan.



Gambar 34: Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola datar

- 3) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah
 - (1) Dengan sikap membungkuk, kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan lurus ke bawah.
 - (2) Dengan sikap duduk berlutut, kemudian menangkap bola.



Gambar 35: Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah

c. Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Memukul Bola

Kecakapan memukul dalam permainan rounders merupakan unsur yang penting untuk mendapatkan nilai. Oleh karena itu teknik memukul hendaklah mendapat perhatian yang sungguh-sungguh. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik haruslah dipelajari teknik memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang kayu pemukul sampai akhir ayunan. Pembelajaran teknik gerak dasar memukul bola rounders adalah sebagai berikut:

- 1) Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan kedua tangan.
- 2) Tangan kanan berada di atas tangan kiri.
- 3) Kemudian berdiri menyamping, sehingga pitcher/ pelambung berada di samping kiri pemukul.
- 4) Kedua kaki dibuka selebar badan.
- 5) Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan menekuk kedua siku tangan.
- 6) Pandangan diarahkan ke arah pitcher/ pelambung.
- 7) Ayunkan pemukul mendatar dengan meluruskan kedua siku tangan disertai lecutan pergelangan kedua tangan saat bola dalam jangkauan pukulan.
- 8) Pada saat memukul diusahakan sambil melangkahakan kaki kiri ke arah kiri agar pukulan lebih keras.

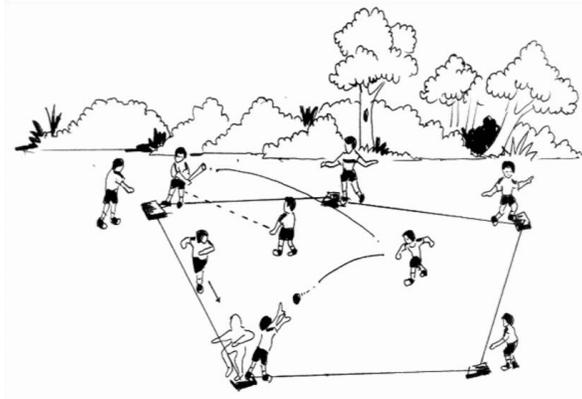


Gambar 36 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan memukul bola

d. Aktivitas Bermain Rounders dengan Menggunakan Peraturan dimodifikasi

- 1) Setiap regu dibagi dua kelompok sama banyak antara laki-laki dan perempuan.
- 2) Regu penyerang (giliran memukul bola) berusaha mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dari hasil pukulan bola dan lari menuju tiang hinggap.
- 3) Regu bertahan (giliran penjaga) berusaha mematikan lawan dengan cara melempar bola ke base (tempat hinggap).
- 4) Waktu bermain 15 – 20 menit.

- 5) Regu yang paling banyak mengumpulkan angka dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 37: Aktivitas bermain rounders menggunakan peraturan dimodifikasi

2. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1) Sebutkan macam-macam cara melempar bola permainan rounders.
- 2) Sebutkan macam-macam cara menangkap bola permainan rounders.
- 3) Sebutkan macam-macam cara memukul bola permainan rounders.
- 4) Jelaskan cara melempar bola dalam permainan rounders.
- 5) Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan rounders.
- 6) Jelaskan cara memukul bola dalam permainan rounders.
- 7) Jelaskan apa yang dimaksud dengan inning permainan rounders.
- 8) Jelaskan apa yang dimaksud dengan strike dalam permainan rounders.
- 9) Sebutkan 5 macam posisi bermain rounders.
- 10) Sebutkan tiga hal yang dilarang bagi pitchers (pelambung bola) dalam permainan rounders.



3. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

- 1) Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola .
 - A. lurus mendatar
 - B. melambung
 - C. rendah
 - D. menggelundung
- 2) Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola
 - A. samping
 - B. melambung
 - C. mendatar
 - D. menggelundung
- 3) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . .
 - A. samping
 - B. melambung
 - C. mendatar
 - D. menggelundung
- 4) Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan *rounders*, kecuali . .
 - A. pukulan samping
 - B. pukulan melambung jauh
 - C. pukulan mendatar
 - D. pukulan rendah
- 5) Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola
 - A. lurus mendatar
 - B. melambung tinggi
 - C. setinggi dada



D. bergulir di tanah

Kunci Jawaban :

1. C
2. C
3. B
4. D
5. B

C. ATLETIK

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri (**)

Modul ini terdiri dari lima bagian, yaitu: bagian pertama aktivitas pembelajaran atletik jalan cepat, bagian kedua aktivitas pembelajaran atletik lari jarak pendek, bagian ketiga aktivitas pembelajaran atletik lompat jauh, bagian keempat aktivitas pembelajaran atletik tolak peluru, dan bagian kelima perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:

- a. Memahami dan mencermati materi pelatihan.
- b. Mengerjakan latihan-latihan/ tugas/ kasus, menyelesaikan masalah/ kasus.
- c. Menyimpulkan mengenai fakta, konsep, prosedur aktivitas atletik jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.
- d. Melakukan refleksi.

2. Aktivitas kelompok meliputi:

- a. Mendiskusikan materi pelatihan
- b. Bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan latihan-latihan/masalah/kasus.
- c. Membuat rangkuman tentang materi aktivitas atletik jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

1. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Di dalam perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Akan tetapi mengingat dalam pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk gerakan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan *start*, jalan cepat, dan melewati garis *finish*. Tanpa penguasaan prinsip dasar tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Pembelajaran jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut.

Pada aba “bersedia”, pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

b. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

1) Aktivitas Pembelajaran Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

2) Aktivitas Pembelajaran Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

c. Aktivitas Pembelajaran Finish

Tidak ada gerakan khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

d. Aktivitas Pembelajaran Fase-fase Jalan Cepat

1) Fase Tumpuan Dua Kaki

Cara melakukan gerakan fase tumpuan dua kaki jalan cepat sebagai berikut.

- a) Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat.
- b) Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan.
- c) Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.
- d) Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki berulang-ulang.



Gambar 38: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kal

2) Aktivitas Pembelajaran Fase Tarikan Kaki

Cara melakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat sebagai berikut.

- Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai.
- Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan.
- Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
- Latihan ini dilakukan gerakan fase tarikan kaki berulang-ulang.



Gambar 39: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

3) Aktivitas Pembelajaran Fase Relaksasi

Cara melakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat sebagai berikut.

- Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
- Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
- Lengan vertikal dan parallel di samping badan.
- Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.



Gambar 40: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

4) Aktivitas Pembelajaran Fase Dorongan Kaki

Cara melakukan gerakan *fase* dorongan kaki jalan cepat sebagai berikut.

- Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.
- Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
- Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki.
- Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
- Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.



Gambar 41: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

e. Hal-Hal yang perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

1) Hal-Hal yang perlu Dihindari dalam Jalan Cepat

- a) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
- b) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal dibelakang.
- c) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
- d) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.
- e) Langkah terlalu pendek.

2) Hal-Hal yang perlu Diutamakan dalam Jalan Cepat

- a) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
- b) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
- c) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
- d) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
- e) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakkan yang baik dari pinggang.

2. Aktivitas Pembelajaran Lari Cepat

Gerakan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek. Bentukbentuk aktivitas pembelajaran lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran 1: Berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

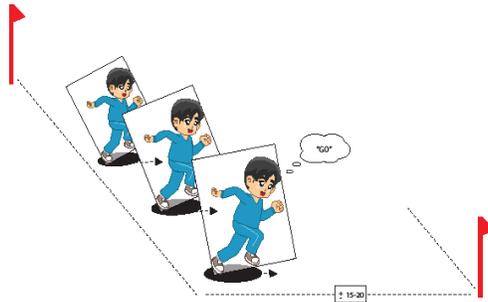
Melakukan gerakan berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek sebagai berikut.

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- 2) Lakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba “*hop*” angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
- 3) Lakukan pada jarak \pm 8-10 m.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian,

b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar

Aktivitas pembelajaran dengan cara lari cepat dengan langkah kaki lebar lari jarak pendek sebagai berikut.

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis *start* posisi kaki melangkah
- 2) Lakukan lari dari garis start dengan langkah lebar, menempuh jarak $\pm 15-20$ m, setelah ada aba-aba “go”.
- 3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia ber bagi tempat dan peralatan.



Gambar 42: Aktivitas pembelajaran 2 lari jarak pendek

c. Aktivitas Pembelajaran 3 : Koordinasi Start Jongkok

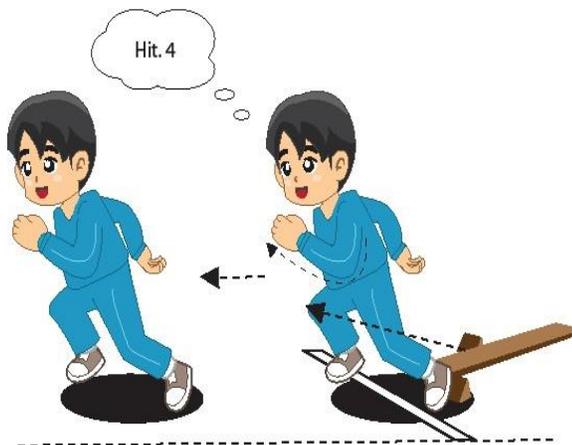
Aktivitas pembelajaran dengan cara koordinasi *start* jongkok lari jarak pendek sebagai berikut.

- 1) Menggunakan aba-aba, “*peserta didik siap.....* “. Persiapan untuk melakukan *start* dapat menggunakan hitungan satu (1). Berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan.
- 2) Menggunakan aba-aba , “ *bersedia ...* ” , sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua (2), kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*). Kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis *start*.
- 3) Menggunakan aba-aba, “ *siap...* “. Mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3). Angkat pinggul ke atas bersamaan kedua lutut terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi



Gambar 43: Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek

- 4) Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan aba-aba, “ya/go”. Mengayun/melangkahkan kaki belakang ke depan dan menolak kaki kiri, dapat menggunakan hitungan empat (4), Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*/tanah.

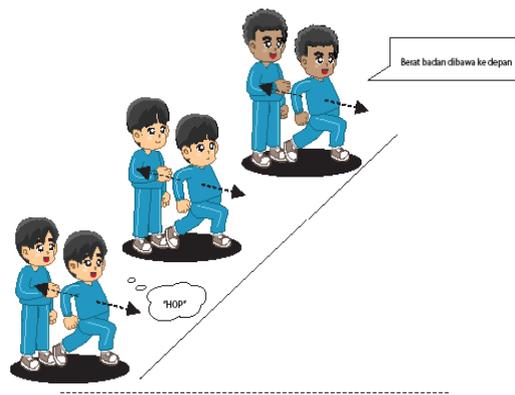


Gambar 44: Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek

d. Aktivitas Pembelajaran 4 : Merebahkan Badan dari Sikap Berdiri

Aktivitas pembelajaran dengan cara merebahkan badan dari sikap berdiri lari jarak pendek sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- 3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



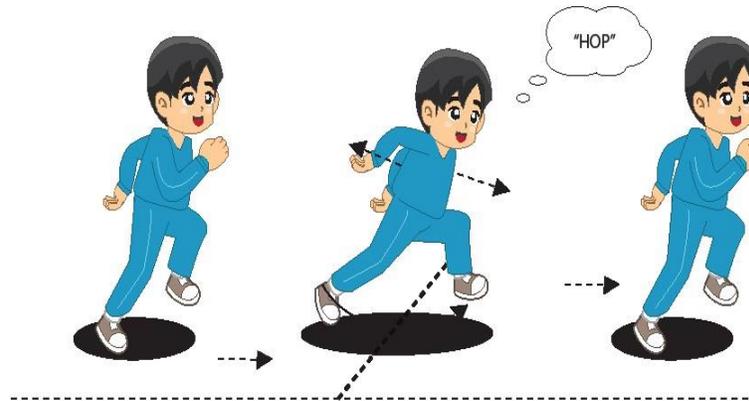
Gambar 45: Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

e. Aktivitas Pembelajaran 5 : Merebahkan Badan diawali Gerak Berjalan dilanjutkan dengan Lari *Jogging*

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan gerakan merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging* lari jarak pendek sebagai berikut.

- 1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- 2) Lakukan gerak berjalan/*jogging*.
- 3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.

- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

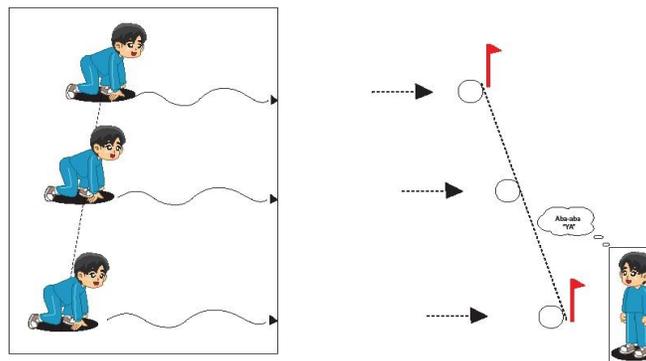


Gambar 46: Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek

f. Aktivitas Pembelajaran 6 : Lomba Lari Cepat Mengambil Bola dilakukan Berpasangan dan Berhadapan

Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan sebagai berikut.

- 1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.
- 2) Pelari berdiri/melakukan teknik *start* jongkok pada garis *start*, menghadap arah bola.
- 3) Setelah ada aba-aba "ya", lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- 4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.
- 5) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

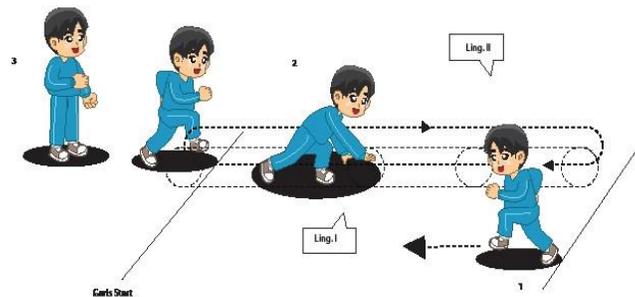


Gambar 47: Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek

g. Aktivitas Pembelajaran 7 : Lomba Lari Cepat Beregu dengan "Shuttle Run"

Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run" sebagai berikut.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.



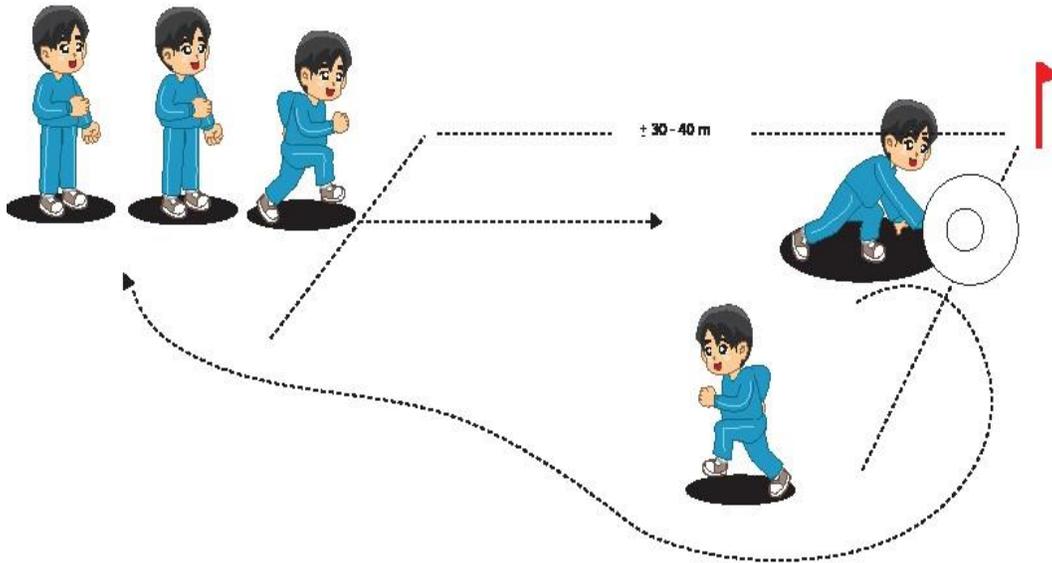
Gambar 48: Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek

h. Aktivitas Pembelajaran 8 : Lomba Lari Cepat Beregu Mengambil Bola dan Meletakkan Bola pada Lingkaran

Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran sebagai berikut.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

- 5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat
- 6) Lakukan dengan penuh rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama team yang baik.



Gambar 49: Aktivitas pembelajaran 9 lari jarak pendek

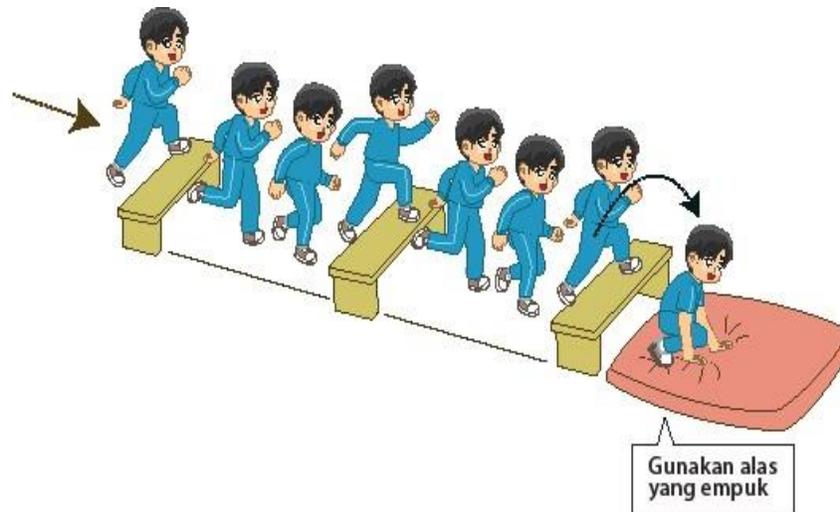
3. Aktivitas Pembelajaran Lompat

Aktivitas pembelajaran lompat jauh adalah sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran Tahap Pertama

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh sebagai berikut.

- 1) Berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
- 2) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 3) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

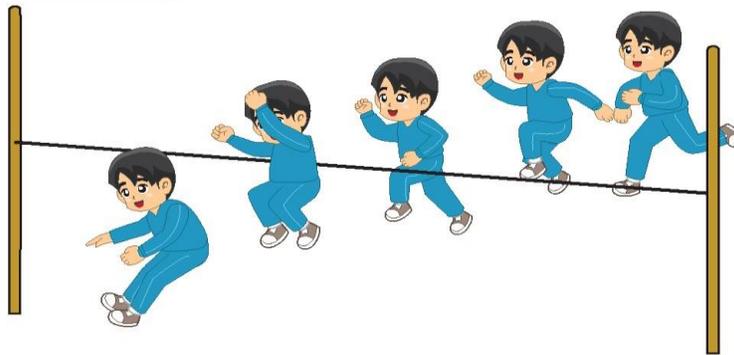


Gambar 50: Aktivitas pembelajaran 1 lompat jauh

b. Aktivitas Pembelajaran Tahap Kedua

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh sebagai berikut.

- 1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- 2) Kemudian kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- 3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- 4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

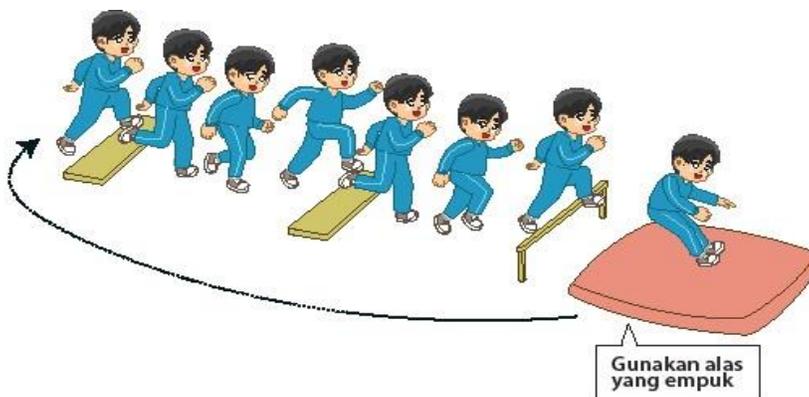


Gambar 51: Aktivitas pembelajaran 2 lompat jauh

c. Aktivitas Pembelajaran Tahap Ketiga

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap ketiga lompat jauh sebagai berikut.

- 1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbanguku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- 2) Kemudian kamu berdiri \pm 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- 3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

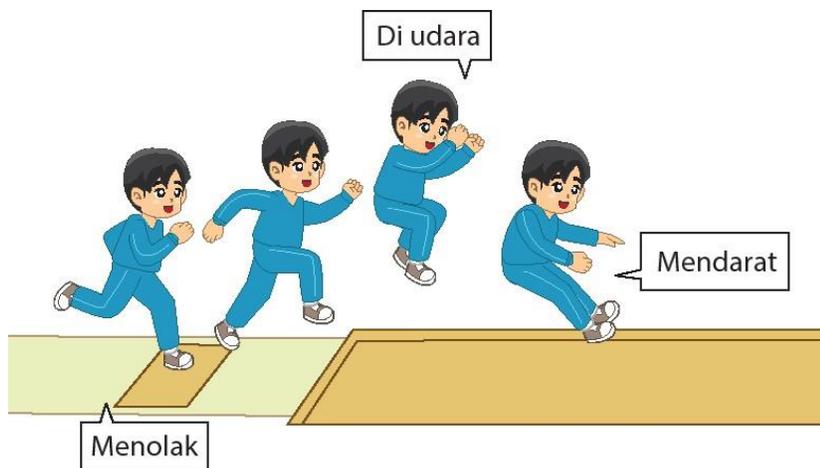


Gambar 52: Aktivitas pembelajaran 3 lompat jauh

d. Aktivitas Pembelajaran Tahap Keempat

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh sebagai berikut.

- 1) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- 2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- 3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- 4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



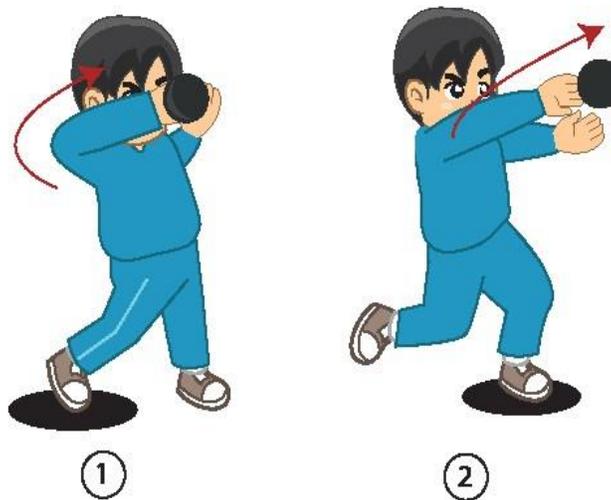
Gambar 53: Aktivitas pembelajaran 4 lompat jauh

4. Aktivitas Pembelajaran Lempar (Tolak Peluru)

a. Aktivitas Pembelajaran Pertama

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan aktivitas pembelajaran pertama tolak peluru sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
- 2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.



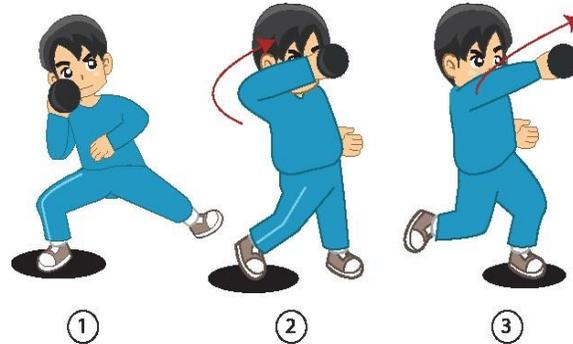
Gambar 54: Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru

b. Aktivitas Pembelajaran Kedua

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan aktivitas pembelajaran kedua tolak peluru sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- 2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.

- 3) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
- 4) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.



Gambar 55: Aktivitas pembelajaran tahap 2 tolak peluru

c. Aktivitas Pembelajaran Ketiga

Aktivitas pembelajaran dengan cara melakukan aktivitas pembelajaran ketiga tolak peluru sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit ke samping.
- 2) Berjingkat ke depan dengan badan condong ke belakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
- 3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).



Gambar 56: Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru

d. Aktivitas Pembelajaran Keempat

Aktivitas pembelajaran cara melakukan aktivitas pembelajaran keempat tolak peluru sebagai berikut.

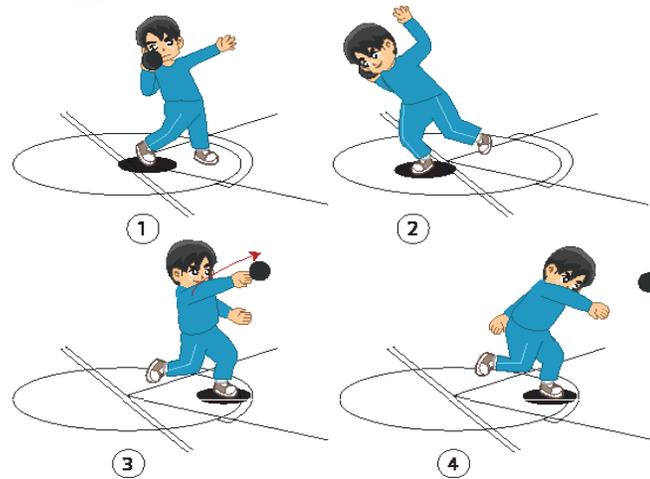
- 1) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan, tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
- 2) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran secara lengkap tanpa mengikutkan fase melayang.



Gambar 57: Aktivitas pembelajaran tahap 4 tolak peluru

e. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Keseluruhan

Aktivitas pembelajaran gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/*Ortodok*) sebagai berikut.



Gambar 58: Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan

Aktivitas pembelajaran gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ anjang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya membelakangi/*O`Brian*) sebagai berikut.



Gambar 59: Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan



5. Latihan soal :

- 1) Atletik adalah olahraga yang sangat populer dan mendunia. Terjemahan dari atletik itu sendiri adalah:
 - A. *Track and event*
 - B. *Track and Field*
 - C. *Action of Show*
 - D. *Fitness and Fit*
- 2) Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang atletik:
 - A. Atletik adalah cabang olahraga yang paling populer di Indonesia
 - B. Sebagai cabang olahraga yang paling bergengsi dan diminati oleh masyarakat Indonesia
 - C. Sebagai dasar dari atlet yang akan memilih cabang olahraga tertentu
 - D. Atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga
- 3) *Mother of Sport* adalah sebutan lain dari olahraga atletik, alasannya adalah:
 - A. Atletik adalah olahraga yang paling unggul dan bergengsi dimata dunia.
 - B. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari unsur jalan, lari, lompat dan lempar yang kesemuanya merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga lain
 - C. Merupakan induk dari olahraga tertentu yang yang diperlukan sebagai dasar atau fondasinya
 - D. Unsur yang ada dalam olahraga atletik merupakan refleksi dari olahraga yang dipertandingkan
- 4) Pengertian dari Lari adalah:
 - A. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga ada saat tubuh melayang di udara/kedua kaki lepas dari tanah
 - B. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan tetap menjaga kaki kontak dengan tanah
 - C. Jarak menengah (*middle distance*), gerakan langkah kaki secepat mungkin sehingga dapat lebih cepat mencapai tujuan
 - D. Gerakan melayang diudara dengan frekuensi langkah kaki yang cepat secara bertahap dan menimbulkan akselerasi yang tepat



5. Dalam perlombaan atletik nomor lari 5000 meter termasuk pada katagori nomor lari:
 - A. jarak pendek (*sprint*)
 - B. jarak menengah (*middle distance*)
 - C. jarak jauh (*long distance*)
 - D. halang rintang (*stapple chase*)
6. Pelari dengan jarak 100 meter sering disebut dengan istilah
 - A. Atlet
 - B. *Starter*
 - C. *Sprinter*
 - D. *Sprint*
7. Perbedaan bentuk sikap start jongkok dengan yang lainnya, akan terlihat pada aba-aba
 - A. Bersedia
 - B. Siap
 - C. Ya!
 - D. Bunyi peluit
 - E. Letusan pistol
8. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak
 - A. 100 m
 - B. 200 m
 - C. 300 m
 - D. 400 m
 - E. 100 m, 200 m, dan 400 m
9. Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan merupakan sikap start
 - A. *Crouching start*
 - B. *Standing start*
 - C. *Bunch start*
 - D. *Medium start*
 - E. *Long start*



10. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba
 - A. Persiapan awal
 - B. Bersedia
 - C. Siap
 - D. Ya
 - E. Gerakan lari
11. Berikut ini yang termasuk lari jarak menengah adalah

 - A. 100, 200, 400 meter
 - B. 200, 400, 800 meter
 - C. 400, 800, 1500 meter
 - D. 800, 1500, 3000 meter
 - E. 1500, 3000, 5000 meter

12. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah
 - A. Jongkok
 - B. Melayang
 - C. Berdiri
 - D. Duduk
 - E. *Crouching start*
13. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara
 - A. Non-visual
 - B. Visual
 - C. *Blink*
 - D. *Sight pass*
 - E. *Short blink*
14. Pada saat menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke
 - A. Depan
 - B. Samping
 - C. Belakang



- D. Samping kanan
 - E. Samping kiri
15. Dibawah ini yang bukan termasuk teknik dasar lompat jauh adalah
- A. Awalan
 - B. Tolakan
 - C. Melayang
 - D. Loncatan
 - E. Mendarat
16. Posisi badan saat mendarat dalam lompat jauh yang benar adalah
- A. Berdiri
 - B. Duduk
 - C. Jengkeng
 - D. Jongkok
 - E. Terlentang
17. Untuk menghindari pendaratan pada pantat, maka lengan harus
- A. Diputar kedepan
 - B. Diayunkan kedepan
 - C. Digerakkan kedepan
 - D. Diputarkan kesamping
 - E. Diputarkan kebelakang
18. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri ...
- A. Tolakan dilakukan dibelakang papan tolak
 - B. Tolakan dilakukan didepan papan tolak
 - C. Tolakan dilakukan tepat dipapan tolak
 - D. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
 - E. Tolakan dilakukan dengan kaki kanan
19. Di bawah ini yang bukan termasuk cabang atletik nomor lompat adalah..
- A. Lompat jauh
 - B. Lompat tinggi
 - C. Lompat galak
 - D. Lompat jungkit



- E. Lompat harimau
20. Tempat untuk mendarat dalam lompat tingi yang paling aman menggunakan ...
- A. Matras
 - B. Busa
 - C. Kasur
 - D. Lantai
 - E. Bak pasir

F. Kunci Jawaban

1. B 6. C 11. D 16. D
2. D 7. A 12. B 17. C
3. B 8. E 13. A 18. E
4. A 9. C 14. C 19. E
5. C 10. B 15. D 20. A

D. PENCAK SILAT

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.4 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)

Modul ini terdiri dari enam bagian, yaitu: bagian pertama aktivitas pembelajaran beladiri sikap dan kuda-kuda, bagian kedua aktivitas pembelajaran beladiri serangan dengan tangan, bagian ketiga aktivitas pembelajaran beladiri serangan dengan kaki, bagian keempat aktivitas pembelajaran beladiri elakan dan tangkisan, bagian kelima aktivitas pembelajaran beladiri rangkaian jurus-jurus, dan bagian keenam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:

- a. Memahami dan mencermati materi pelatihan.
- b. Mengerjakan latihan-latihan/ tugas/ kasus, menyelesaikan masalah/ kasus.
- c. Menyimpulkan mengenai fakta, konsep, prosedur aktivitas pembelajaran beladiri sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, elakan dan tangkisan, rangkaian jurus-jurus, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.
- d. Melakukan refleksi.

2. Aktivitas kelompok meliputi:

- a. Mendiskusikan materi pelatihan
- b. Bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan latihan-latihan/masalah/kasus.
- c. Membuat rangkuman tentang materi aktivitas pembelajaran beladiri sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, elakan dan tangkisan, rangkaian jurus-jurus, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

1. Konsep Aktivitas Bela Diri

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan dimanapun. Hal inilah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik / badan seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Dapat dikatakan bahwa seni bela diri tersebar di seluruh penjuru dunia ini dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing maupun merupakan sebuah serapan dari seni bela diri lain yang berkembang di daerah asalnya. Sebagai contoh seni silat adalah seni bela diri yang berkembang di negara ASEAN dan terdapat di Malaysia, Indonesia, Thailand dan Brunei.

Jenis - jenis Beladiri

Seni bela diri terbagi atas berbagai macam jenis, yaitu: seni tempur bersenjata tajam, seni tempur bersenjata tumpul/ tidak tajam (kayu, bambu, dll) , dan seni tempur tangan kosong. Di antara jenis-jenis seni bela diri yang ada adalah aikido, capoeira, gulat, hapkido, hikmatul iman Indonesia, jeet kunedo, jiu jit su, jogo do pau, judo, karate, kateda, kempo, kendo, kung fu, laskar hitam, lethwei, merpati putih, muay thai, ninjit su, pencak silat, taekwondo, setia hati, tarung derajat, tinju, tamoi, wing tsun, dan wushu.

Sejarah Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu jenis bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila

dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat. Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999. Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

Pola Gerak Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Sikap Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kokoh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kudakuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan). Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap

pasang ada tiga bentuk, yaitu : (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2) Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah.

- 1) Kuda-Kuda Depan. Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki didepan ditekuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.
- 2) Kuda-Kuda Belakang. Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki.
- 3) Kuda-Kuda Tengah. Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.
- 4) Kuda-kuda samping Kuda-kuda ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.
- 5) Kuda-Kuda Silang Depan. Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.
- 6) Kuda-Kuda Silang Belakang. Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.

Sikap Pasang

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerakgerak (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat. Ada 4 sikap pasang yang saya pelajari dalam pencak silat :

- 1) Pasang satu, yaitu sikap posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu
- 2) Pasang dua, yaitu sikap badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar dengan pinggang.

- 3) Pasang tiga, yaitu, sikap badan pada posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisi silang dengan kepalan tangan terbuka.
- 4) Pasang empat, yaitu kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisi silang dengan kepalan tangan terbuka dibuk lagi dan tangan sudah terkepal.

Arah

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

Langkah

Ciri khas dari Silat adalah penggunaan langkah. Langkah ini penting di dalam permainan silat yang baik dan benar. Ada beberapa pola langkah yang dikenali, contohnya langkah tiga dan langkah empat. Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.

- 1) Pola langkah lurus. Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupun langkah mundur, yang mana pelaksanaannya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).
- 2) Pola langkah zig-zag. Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag, yang mana pelaksanaannya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong
- 3) Pola langkah ladam atau huruf U. Pelaksanaannya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan,di ikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan rapat kemudian di gerakan samping kiri.kaki kanan ditarik dirapatkan kemudian dilangkahkan kedepan, dan kaki kanan ditarik kembali rapat seperti sikap awal.
- 4) Pola langkah segi tiga. Pelaksanaannya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, ikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5) tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan , tarik kaki kanan keposisi awal.
- 5) Pola langkah huruf S. Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan, geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, ikuti kaki kiri, kaki kiri

ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewat kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.

- 6) Pola langkah segi 4. Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.

Pukulan Dalam Pencak Silat

Pukulan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan:

- 1) Lurus. Pukulan dengan salah satu tangan memukul ke arah depan, sasaran yaitu dada si lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.
- 2) Bandul. Mengayunkan tangan salah satunya berbentuk kepalan ke arah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan ke dia
- 3) Tegak. Sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran
- 4) Melingkar Sasarannya adalah pinggang lawan

Tendangan Dalam Pencak Silat

Tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit

- 1) Tendangan lurus kedepan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu
- 2) Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki
- 3) Tendangan berbentuk huruf T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki
- 4) Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.

Tangkisan Dalam Pencak Silat

- 1) Tangkisan dalam. Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu.
- 2) Tangkisan luar. Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu. Cara dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan dibuang ke kanan atau ke kiri dengan posisi tangan di depan agak siku. Tangkisan atas.

- 3) Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan. gerakan ini dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang datangnya dari depan posisi tangan agak siku melindungi muka.
- 4) Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan melindungi kemaluan dengan posisi tangan seperti huruf X dengan jari-jari terbuka tapi rapat.

Guntingan

Teknik ini dilakukan dengan cara seperti menggunting dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan. Sapuan dan Guntingan adalah salah satu jenis buah (teknik) menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

Hindaran atau elakan

Teknik ini dilakukan untuk menghindari serangan lawan teknik ini dapat dilakukan dengan melangkah dengan satu kaki, ditempat, atau memindahkan dengan dua kaki. Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin.

Kuncian

Kuncian adalah teknik untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh. Kuncian melibatkan gerakan menghindar, tipuan, dan gerakan cepat yang biasanya mengincar pergelangan tangan, lengan, leher, dagu, atau bahu musuh.

Kembangan

Kembangan adalah gerakan tangan dan sikap tubuh yang dilakukan sambil memperhatikan, mewaspadaai gerak-gerik musuh, sekaligus mengintai celah pertahanan musuh. Kembangan utama biasanya dilakukan pada awal laga dan dapat bersifat mengantisipasi serangan atau mengelabui musuh. Seringkali gerakan kembangan silat menyerupai tarian atau dalam bahasa Sunda menyerupai ngibing (berjoget). Kembangan adalah salah satu bagian penilaian utama dalam seni pencak silat yang mengutamakan keindahan gerakan. Setiap gerakan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Sikap dan Kuda- kuda

1) Sikap dan Gerak

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerakgerak* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

2) Kuda-kuda dalam Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa indonesia yang sudah turun temurun. Kuda- kuda adalah memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri di saat kita melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan. Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada tiga yaitu sikap berdiri tegak, sikap kangkang, dan sikap kuda-kuda. Ada 6 kuda - kuda yang mendasari dalam pencak silat, yaitu :

a. Kuda- Kuda Depan

Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki didepan ditekuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.



Gambar 60: Sikap kuda-kuda depan

b. Kuda-kuda Belakang

Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki



Gambar 61: Sikap kuda-kuda belakang

c. Kuda-Kuda Tengah

Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.



Gambar 62: Sikap kuda-kuda tengah

d. Kuda- kuda samping

Kuda-kuda ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.



Gambar 63: Sikap kuda-kuda samping

e. Kuda-kuda Silang Depan

Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.



Gambar 64: Sikap kuda-kuda silang depan

f. Kuda-kuda Silang Belakang

Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.



Gambar 65: Sikap kuda-kuda silang belakang



Latihan Soal :

1. Berikut yang merupakan unsur-unsur dari sikap pasang adalah

 - A. Sikap kuda-kuda
 - B. Sikap tubuh
 - C. Sikap lengan
 - D. Sikap mata
 - E. Sikap kaki

2. Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah.....

 - A. Persilat
 - B. IPSI
 - C. PRSI
 - D. Persinas
 - E. PHSI

3. Sasara tinggi ditunjukkan kearah berikut kecuali

 - A. Uluh hati
 - B. Pinggang
 - C. Dagu
 - D. Leher
 - E. Dada

4. Pertandingan pencak siat di tentukan dengan

 - A. Game
 - B. Set
 - C. Babak
 - D. Regu
 - E. Ketentuan sendiri

5. Berikut yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah.....

 - A. Langkah
 - B. Tangkisan
 - C. Tendangan
 - D. Pukulan
 - E. Jatuhan



6. Dalam pencak silat teknik tendangan yang masuk sasaran mendapat nilai

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

7. Tujuan gerak menangkis adalah

 - A. Menghindari pukulan lawan
 - B. Menghindari tendangan lawan
 - C. Menghindari tebasan lawan
 - D. Menghindari serangan lawan
 - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan

8. Berikut ini yang tidak termasuk teknik elakan adalah

 - A. Elakan bawah
 - B. Elakan belakang
 - C. Elakan mundur
 - D. Elakan samping
 - E. Elakan atas

9. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah

 - A. Pukulan dengan ujung jari
 - B. Pukulan dengan mengepal
 - C. Pukulan dengan samping telapak tangan
 - D. Pukulan dengan belakang telapak tangan
 - E. Pukulan dengan telapak tangan

10. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah

 - A. Tangkisan samping
 - B. Tangkisan dalam
 - C. Tangkisan bawah
 - D. Tangkisan atas
 - E. Tangkisan luar



11. Pelindung badan yang di gunakan oleh pesilat pada waktu pertandingan disebut A.
Body proyektor
B. *Body countack*
C. *Body language*
D. *Body building*
E. *Body protector*
12. Aliran pencak silat yang berasal dari bali adalah

 - A. Setia hati teratai
 - B. Cikalong
 - C. Bhakti Negara
 - D. Merati putih
 - E. Cimande

13. Sikap dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bola serang disebut teknik

 - A. Member salam
 - B. Sikap kuda-kuda
 - C. Sikap pasang
 - D. Sapuan
 - E. Sikap berdiri

14. Ukuran panjang dan lebar gelanggang pencak silat adalah

 - A. 7 m x 7 m
 - B. 3 m x 4 m
 - C. 5 m x 6 m
 - D. 13 m x 13 m
 - E. 11 m x 11 m

15. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah.....

 - A. Teknik pukulan
 - B. Teknik guntingan
 - C. Teknik tendangan
 - D. Teknik tangkapan
 - E. Teknik ungkitan



16. Tujuan gerak menangkis adalah. . . .
 - A. Menghindari pukulan lawan
 - B. Menghindari tendangan lawan
 - C. Menghindari tebasan lawan
 - D. Menghindari serangan lawan
 - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan
17. Berikut yang tidak termasuk teknik elakan adalah elakan
 - A. Bawah
 - B. Belakang
 - C. Mundur
 - D. Samping
 - E. Atas
18. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah pukulan dengan. . . .
 - A. Ujung jari
 - B. Mengepal
 - C. Samping telapak tangan
 - D. Belakang telapak tangan
 - E. Telapak tangan
19. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan. . . .
 - A. Samping
 - B. Dalam
 - C. Bawah
 - D. Atas
 - E. Luar
20. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah teknik. . . .
 - A. Pukulan
 - B. Guntingan
 - C. Tendangan
 - D. Tangkapan
 - E. Ungkitan



Kunci Jawaban

- | | |
|-------|-------|
| 1. C | 11. E |
| 2. B | 12. C |
| 3. B | 13. B |
| 4. C | 14. A |
| 5. C | 15. D |
| 6. A | 16. E |
| 7. E | 17. C |
| 8. C | 18. B |
| 9. B | 19. A |
| 10. A | 20. D |

F. KEBUGARAN JASMANI**Standar Kompetensi**

1. 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.

Modul ini terdiri dari empat bagian, yaitu: bagian pertama komponen pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, bagian kedua latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dengan berbagai permainan, bagian ketiga pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana, dan bagian keempat perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pengembangan kebugaran jasmani. Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:

- a. Memahami dan mencermati materi pelatihan.
- b. Mengerjakan latihan-latihan/ tugas/ kasus, menyelesaikan masalah/ kasus.
- c. Menyimpulkan mengenai fakta, konsep, prosedur komponen-komponen pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dengan berbagai permainan, pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana, dan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pengembangan kebugaran jasmani.
- d. Melakukan refleksi.

2. Aktivitas kelompok meliputi:

- a. Mendiskusikan materi pelatihan
- b. Bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan latihan.
- c. Membuat rangkuman tentang materi komponen-komponen pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dengan berbagai permainan, pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana, perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

1. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*). Komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

a. Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- 1) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.
- 2) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diposphate*), ADP yang ditambah PC (*posphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon diokside* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

b. Kekuatan (*strength*).

Kekuatan (*Strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi *strength* adalah:

- 1) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan cepat (*elastic/speed strength*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*))

- 2) Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*)
- 3) Daya tahan kekuatan (*strength endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

c. Komposisi tubuh.

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

d. Kelentukan (*flexibility*).

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelenturan terdiri dari kelenturan dinamis dan kelenturan statis.

e. Kecepatan (*speed*).

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan;

- 1) **Kecepatan siklis**, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda
- 2) **Kecepatan asiklis**, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil

- 3) **Kecepatan reaksi**, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

f. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

g. Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja sistem syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

h. Koordinasi (*coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya. Selain pengelompokan jenis kebugaran tadi, juga ada pengelompokan lainnya yang dikemukakan oleh Johnson dan kawan-kawan dalam yaitu; 1. *Medical fitness*, 2. *Functional fitness* dan 3. *Motor fitness*.

2. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak peserta didik SD, menurut Wall dan Murray (1994) dapat dilakukan latihan melalui aktivitas : (1) menari (*dance*), (2) permainan (*game*), dan (3) senam (*gymnastic*). Kemudian Ateng (1992) menyatakan bahwa penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Dimana menurut Monks dkk. (1989) menyatakan bahwa usia SD adalah usia masa kanak-kanak.

Masih menurut Ateng (1992) dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan

berperan sebagai kendaraan pertama untuk memperajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Penjas dan olahraga di SMA/SMK harus dikemas secara lengkap dengan memperhatikan aspek gerak melalui permainan, karena dunia anak adalah dunia bermain. Kaitannya dengan pengembangan kebugaran jasmani, guru harus mampu mendesain model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani:

a. Latihan Kekuatan

1) Latihan Kekuatan otot lengan

Bentuk latihan kekuatan otot lengan secara sederhana melalui permainan antara lain sebagai berikut :

(1) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : Tanpa alat
- (c) Tempat : di dalam atau di luar ruangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik dibariskan di sisi panjang lapangan
- (b) Tidak boleh ada yang bergerak sebelum ada aba-aba dari guru, peserta didik yang bergerak duluan sebelum ada aba-aba dianggap gugur.
- (c) Peserta didik yang berdiri paling duluan merupakan pemenang dalam permainan ini.
- (d) Peserta didik yang pertama berdiri diberi kepercayaan untuk mengawasi dan menentukan pemenang dalam permainan selanjutnya, sampai ditemukan peserta didik yang paling akhir berdiri.

(3) Cara Bermain

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.

- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (c) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (d) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (e) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.
- (f) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

2) Latihan Kekuatan Otot Kaki

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot kaki secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan.

(1) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

- (a) Cara melakukannya adalah sebagai berikut :
- (b) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (c) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (d) Tempat : di lapangan olahraga
- (e) Susunan kelas : lihat gambar

(2) Aturan Permainan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang sama.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali, apabila ada kuda yang berlari sebelum ada aba-aba dari guru maka dinyatakan gugur.
- (c) Jarak tempuh masing-masing lintasan \pm 30 meter.
- (d) Kuda yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (e) Apabila joki terjatuh dari kudanya maka kelompok tersebut dinyatakan gugur.
- (f) Pemenangnya ditentukan kuda terakhir pada masing-masing kelompok menyentuh garis finish.

3) Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

(1) Perlombaan Gerobak Dorong

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (c) Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- (d) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (e) Susunan kelas: lihat gambar.

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik saling berpasangan, yang tidak kebagian pasangan bertugas menjadi juri membantu guru mengawasi permainan.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali
- (c) Pasangan yang bergerak lebih dulu sebelum ada abaaba akan mendapatkan peringatan dari guru, kalau mengulangi hal yang sama maka pasangan tersebut akan didiskualifikasi (dianggap gugur)
- (d) Jarak tempuh pada masing-masing lintasannya ± 10 meter.
- (e) Gerobak yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (f) Pemenangnya ditentukan oleh gerobak yang pertama menyentuh garis finish.

(3) Cara Bermain

- (a) Guru menyiapkan 4 lintasan permainan dengan jarak lintasannya ± 10 meter.
- (b) Masing-masing pasangan bersiap-siap dibelakang garis start, pada tiap-tiap lintasan.



- (c) Pada aba-aba yang pertama peserta didik yang bertindak sebagai pemilik gerobak memegang pergelangan kedua kaki peserta didik yang berperan sebagai gerobak.
- (d) Aba-aba kedua gerobak segera bergerak dengan cara merangkak/berjalan menggunakan kedua tangan sementara kedua kaki dipegang sama pemilik gerobak.
- (e) Selanjutnya gerobak bergerak menuju garis finish yang sudah ditentukan, setelah sampai digaris finish maka segera tukar posisi, yang semula bertindak sebagai gerobak sekarang menjadi pemilik gerobak dan sebaliknya. Kemudian tanpa menunggu aba-aba lagi segera berlari menuju garis start pertama yang sekarang akan dijadikan garis finish.
- (f) Permainan terus dilanjutkan pada pasangan berikutnya.
- (g) Setelah itu dilombakan lagi pasangan yang menang dengan pasangan yang menang sampai menemukan pasangan yang tidak pernah kalah, dan pasangan itulah pemenangnya.
- (h) Pemenang dalam permainan ini akan mendapatkan hadiah

b. Latihan Keseimbangan

1) Bentuk-bentuk latihan keseimbangan

Latihan keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut:

(1) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- (c) Tangan kanan diluruskan ke samping.

- (d) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

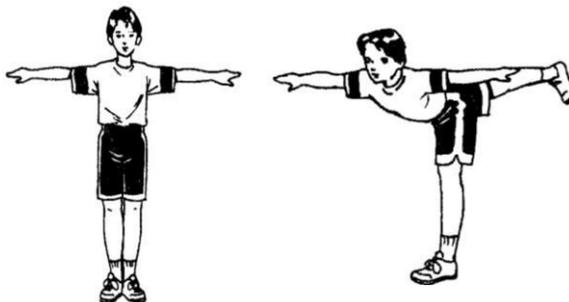


Gambar 66: Latihan keseimbangan berdiri

(2) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



Gambar 67 : Latihan keseimbangan sikap kapal

c. Latihan Kelenturan

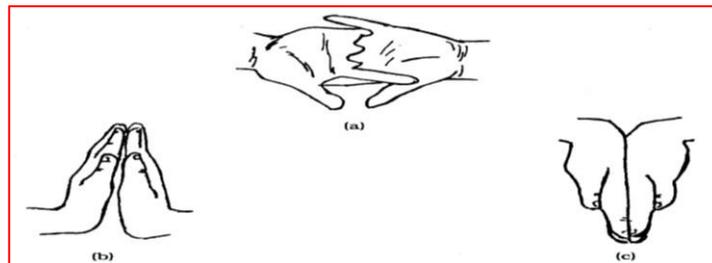
1) Bentuk-bentuk latihan kelenturan

(1) Latihan kelenturan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Pautkan jari-jari tangan satu sama lain putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan-lengan dan regangkan selama 3 detik.

- (b) Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.

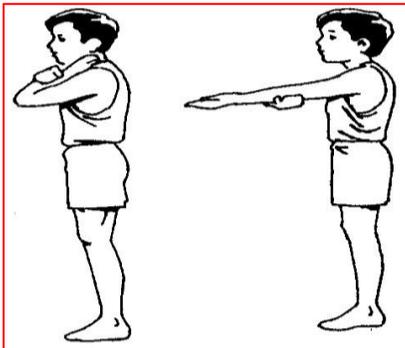


Gambar 68: Latihan kelenturan pergelangan

(2) **Latihan kelenturan siku**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- (b) Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.



Gambar 69: Latihan kelenturan

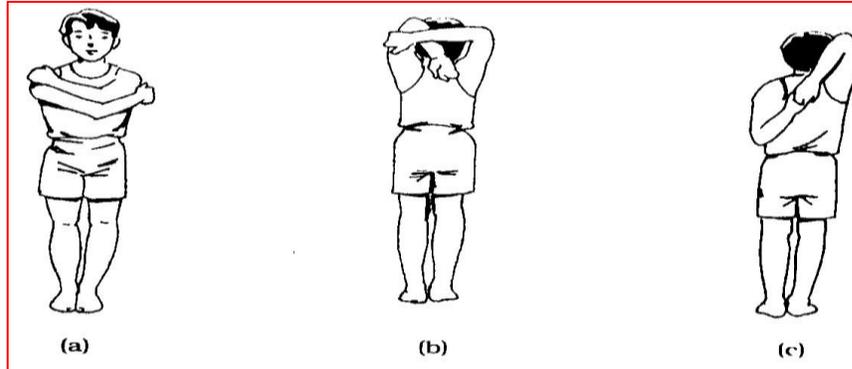
(3) **Latihan kelenturan bahu**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.
- (b) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.

(c) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di ban, buat topangan tahan 3

dengan sisi yang lain.



Gambar 70: Latihan kelenturan bahu

(4) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (b) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (d) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.

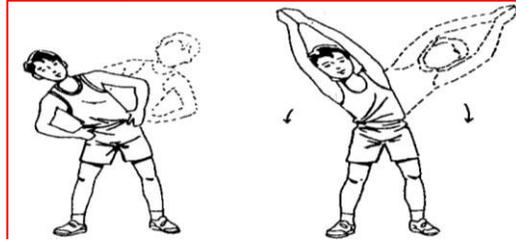
(5) Latihan kelenturan batang tubuh

(a) Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

Tangan-tangan di atas pinggang dan bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik setiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali setiap sisi.

Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3

sampai 5 kali tiap sisi.

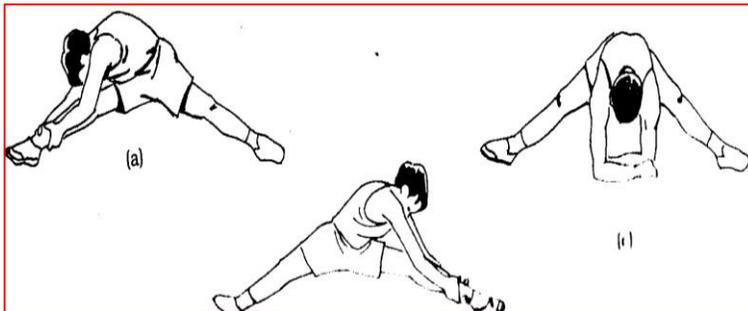


Gambar 71: Latihan kelenturan batang tubuh

(6) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.



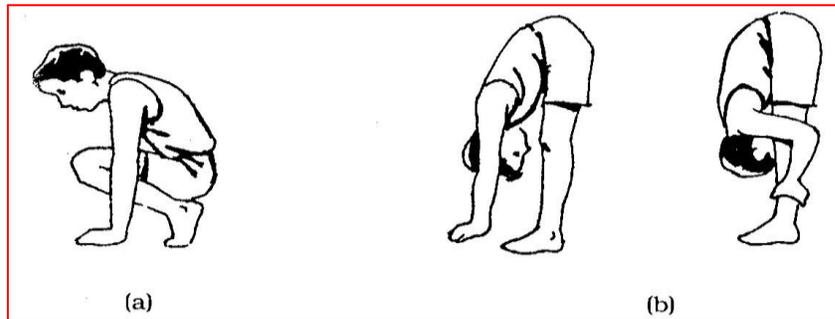
Gambar 72: Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

(7) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- (b) Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.
- (d) Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.

(e) Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.



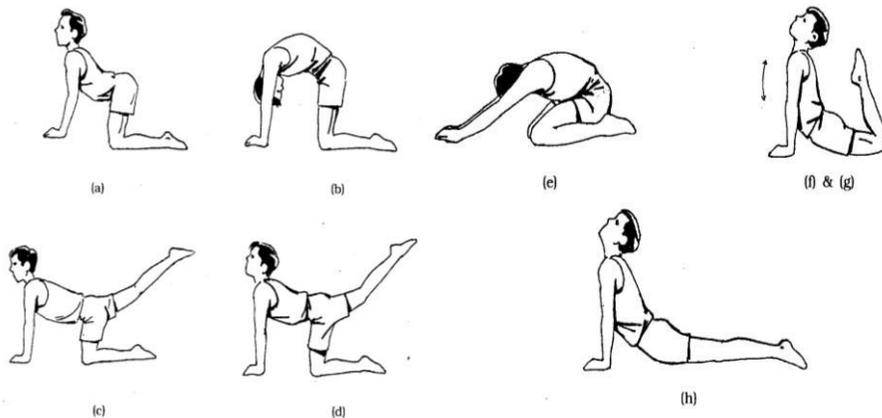
Gambar 73: Latihan kelentukan tungkai dan punggung

(8) Latihan kelenturan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- (g) Ke depan, pertahankan selama 3 detik.

selama 3 detik.



Gambar 74: Latihan kelenturan punggung

- (h) Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan

d. Latihan Kecepatan

1) Kecepatan reaksi

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan, untuk melatih kecepatan dapat dilakukan melalui permainan sebagai berikut:

(1) Nama Permainan: Membuat Kelompok

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : Tidak terbatas
- (b) Alat yang digunakan : Tanpa alat
- (c) Tujuan permainan: Untuk melatih reaksi dan sosialisasi
- (d) Tempat : Halaman sekolah atau ruangan olahraga
- (e) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran

(2) Aturan Permainan:

- (a) Semua peserta didik harus terlibat dalam permainan ini
- (b) Posisi guru boleh ditengah-tengah atau di luar lingkaran
- (c) Peserta didik tidak boleh bergerak sebelum ada aba-aba dari guru baik tepukan atau bunyi pluit
- (d) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok mendapat hukuman berdasarkan kesepakatan semua peserta didik dan guru

(3) Cara bermain

- (a) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
- (b) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.



- (c) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
- (d) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (e) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.

2) Latihan Kecepatan Reaksi

Latihan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan. Bentuk-bentuk latihan tersebut antara lain :

- (1) Nama permainan: “Hitam Hijau”
- (2) Cara bermain:
 - (a)Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
 - (b)Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.
 - (c)Bertanding lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

e. Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

1) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi dengan permainan

(1) Nama Permainan: Ular Makan Ekornya

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan: tanpa alat
- (c) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar
- (b) Setiap kelompok dibagi dalam 3 peran yang berbeda, yaitu: peserta didik yang berada paling depan bertindak sebagai kepala ular, bagian tengah anggota kelompok bertugas sebagai badan ular, dan paling belakang dari kelompok bertindak sebagai ekor ular.
- (c) Peserta didik dibarisan kedua sampai belakang harus memegang perut temannya.
- (d) Kelompok yang terlepas pegangannya dinyatakan kalah.
- (e) Pemenang ditentukan oleh kelompok yang pertama menyentuh ekor ular.
- (f) Kelompok yang melakukan kecurangan dinyatakan kalah dan diberi hukuman sesuai kesepakatan.

(3) Cara Bermain

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.
- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindar dari kepala ular.



- (c) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
- (d) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
- (e) Kelompok yang paling pertama ekor ularnya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
- (f) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
- (g) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.



3. Latihan Soal

- 1) Tujuan utama dari permainan membuat kelompok adalah....
 - A. Melatih keterampilan bergerak
 - B. Melatih keterampilan lari dan kerjasama
 - C. Memupuk disiplin
 - D. Melatih kecepatan
- 2) Salah satu lingkup pembelajaran dalam program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas pengembangan, unsur yang dikembangkan dalam aspek pengembangan adalah:
 - A. Daya tahan
 - B. Kelenturan
 - C. Kekuatan
 - D. Kebugaran
- 3) Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang, kecuali:
 - A. Cuaca
 - B. Usia,
 - C. Lemak tubuh,
 - D. Tingkat aktivitas.
- 4) Komponen kebugaran dikelompokkan menjadi dua, yang pertama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kedua Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Berikut ini adalah komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kecuali:
 - A. Daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*)
 - B. Komposisi tubuh (*body composition*)
 - C. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
 - D. Daya ledak (*explosive power*),
- 5) Kemampuan tubuh menggerakkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan adalah:
 - A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kelincahan
 - D. Daya tahan



6. Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan adalah definisi dari:
 - A. Keseimbangan
 - B. Kordinasi
 - C. Kelincahan
 - D. Kekuatan
7. Dalam permainan perlombaan naik kuda, bagian otot mana yang harus lebih kuat apabila berperan sebagai kuda!
 - A. Tangan
 - B. Kaki
 - C. Punggung
 - D. Lengan
8. Bentuk permainan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi yaitu :
 - A. Ular Makan Ekornya
 - B. Siapa Cepat Berdiri
 - C. Hijau Hitam
 - D. Membuat Kelompok
9. Permainan ular makan ekornya dapat melatih
 - A. Kelincahan
 - B. Koordinasi
 - C. Reaksi
 - D. Kelincahan, Koordinasi Dan Reaksi
10. Permainan berdiri menirukan bangau untuk melatih
 - A. Kesimbangan
 - B. Koordinasi
 - C. Reaksi
 - D. Kelincahan, Koordinasi Dan Reaksi

G. SENAM**Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 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.

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi di dalam modul yang berisi tentang gerak dasar senam serta rencana pembelajaran senam, peserta Diklat diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Dalam mempraktekkan gerak dasar senam ini diharapkan peserta diklat untuk membuat kelompok belajar/ pembelajaran kecil)

Tahapan Pembelajaran	Kegiatan
Mengamati	Peserta mendengarkan dan mengamati instruktur menjelaskan tentang aktivitas gerak senam (materi yang diajarkan) dengan menunjukkan gambar atau video gerak senam ritmik serta memberikan pedoman langkah belajarnya serta tugas geraknya
Menanya	Peserta berkelompok sesuai pembagian tugas untuk mendiskusikan materi dan bertanya apa yang belum diketahuinya baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain(teman dan guru)
Mengumpulkan informasi	Peserta secara berkelompok mencoba gerakan yang dianggap sudah bisa dilakukan dan berusaha untuk menyempurnakan beberapa variasi gerakan serta mencoba mencipta gerakan/variasi baru
Mengasosiasikan	Peserta mencoba untuk menyimpulkan beberapa gerakan yang sudah dia praktekan bersama kelompoknya
Mengomunikasikan	Peserta menyampaikan hasil gerakan yang berhasil dia ciptakan bersama kelompoknya.

Latihan Gerakan untuk Pelelasan

Pengertian aktivitas senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Gerakan pelepasan membantu untuk melepaskan ketegangan yang membatasi gerak dan membantu pengembangan kesadaran gerak tubuh yang wajar.

1. Latihan Tegangan dan Relaksasi

Gerakannya :

- A. Berdiri dengan lengan di samping badan.
- B. Luruskan lengan di atas kepala.
- C. Tegangkan semua otot.
- D. Kemudian lemaskan badan.
- E. Biarkan jatuh ke depan.
- F. Lengan, kepala, dan bahu harus benar-benar rileks.

2. Latihan Ayunan

Maksud latihan ayunan ini adalah untuk mengembangkan kebebasan tubuh dalam tipe gerakan rileks dan mengayun.

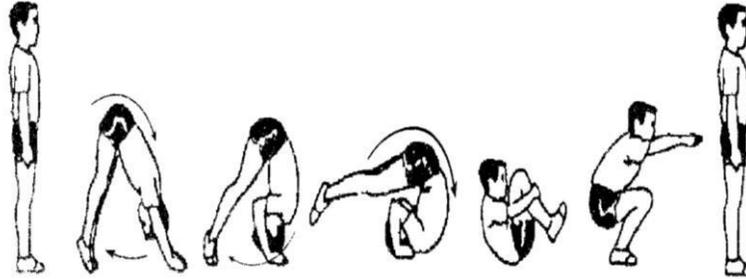
Gerakannya :

- A. Berdiri dengan kaki sejajar.
- B. Lengan teregang di atas kepala.
- C. Ayun lengan ke bawah ke belakang sambil lutut diluruskan.

Guling Depan

Kegiatan orientasi:

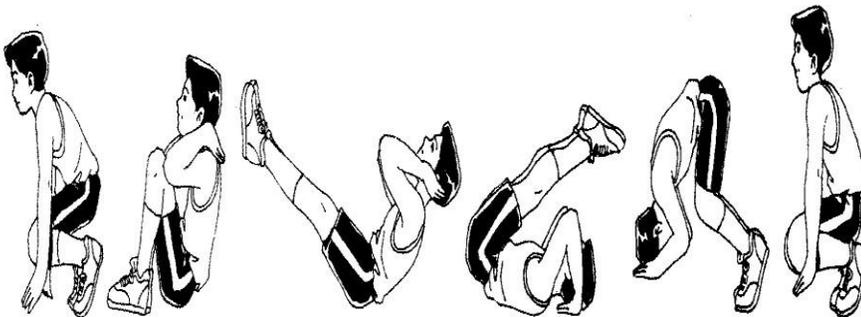
- Mengguling badan



Gambar 75. latihan gerakan mengguling

- Guling depan dari posisi berdiri
- Posisi awal jongkok.

Guling Belakang



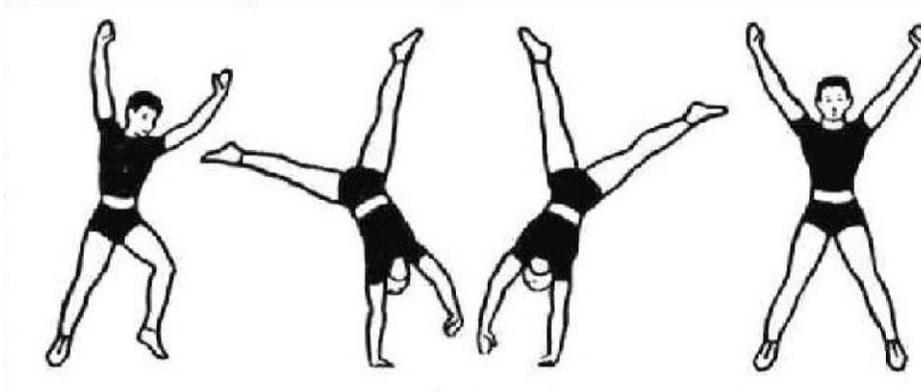
Gambar 76 latihan gerakan mengguling depan belakang

Meroda/*Cartwheel*

Melakukan latihan gerakan meroda dengan berpasangan, yang satu melakukan sedangkan yang satunya menolong, baik dilakukan dari jongkok atau langsung berdiri dengan posisi mendarat menghadap samping, depan atau belakang dan dengan variasi-variasi lain. Keberhasilan gerakan ini ditentukan oleh kemampuan bertumpu dan kelentukan otot-otot samping tubuh dan sendi pinggul. Pra-syarat: Mahapeserta didik harus sudah memiliki kemampuan bertumpu dalam macam-macam posisi.

Kegiatan Orientasi:

Meroda adalah gerakan yang memerlukan ketepatan urutan pelaksanaan. Karenanya, mahapeserta didik perlu diajarkan urutan gerak yang benar: sikap awal,, menyimpan tangan pertama, kemudian tangan kedua, kemudian kaki pertama, lalu kaki kedua. Iramanya adalah “tangan...tangan...kaki...kaki.” Gambar:



Gambar 77. latihan gerakan baling-baling

Latihan Soal:

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar!

- 1) Senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat disebut . . .
 - a. senam artistik
 - b. senam akrobatik
 - c. *aerobic sport*
 - d. senam trampolin
- 2) Senam yang mengandalkan gerakan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran, sementara pesenamnya harus mendarat di tempat-tempat yang sulit disebut.....
 - a. senam artistik
 - b. senam akrobatik
 - c. *aerobic sport*
 - d. senam trampolin



- 3) Senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertentu, digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit dinamakan....
- A. senam artistik
 - B. senam akrobatik
 - C. *aerobic sport*
 - D. senam trampolin
- 4) Senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam....
- a. senam artistik
 - b. senam akrobatik
 - c. *aerobic sport*
 - d. senam umum
- 5) Pada waktu badan berguling, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok, merupakan gerakan....
- a. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. loncat harimau
- 6) Gulingkan badan ke belakang dengan kedua lutut ditekuk rapat, dagu menempel di dada. Pada waktu badan berguling ke belakang kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok....
- a. guling ke depan
 - b. guling ke belakang
 - c. guling lenting
 - d. loncat harimau
- 7) Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus disebut....
- A. guling ke depan
 - B. guling ke belakang



- C. guling lenting
D. loncat harimau
- 8) Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas disebut.... A. *handstand*
B. meroda
C. guling lenting
D. loncat harimau
- 9) Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *handstand* adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas. . . .
A. *lunak*
B. kasur empuk
C. keras
D. tidak berbahaya
- 10) Latihan meloncat melewati peti lompat sebaiknya didahului dengan latihan meloncat.....
A. perlahan-lahan di atas peti lompat
B. tumpukan box terbuat dari kardus
C. rintangan-rintangan kayu
D. punggung teman.

Kunci Jawaban:

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



H. AKTIVITAS AKUATIK

Standar Kompetensi

1. 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.

Pertolongan Kecelakaan di Air

Usaha seseorang menyelamatkan diri dari kemungkinan terjadinya suatu kecelakaan di air sangat diperlukan. Karena tanah air kita adalah negara yang berbentuk kepulauan, dimana setiap orang memahami dan mempelajari bagaimana sebaiknya menghindarkan diri dari kecelakaan di air. Yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana mencari jalan keluar atau mencari langkah-langkah pertolongan.

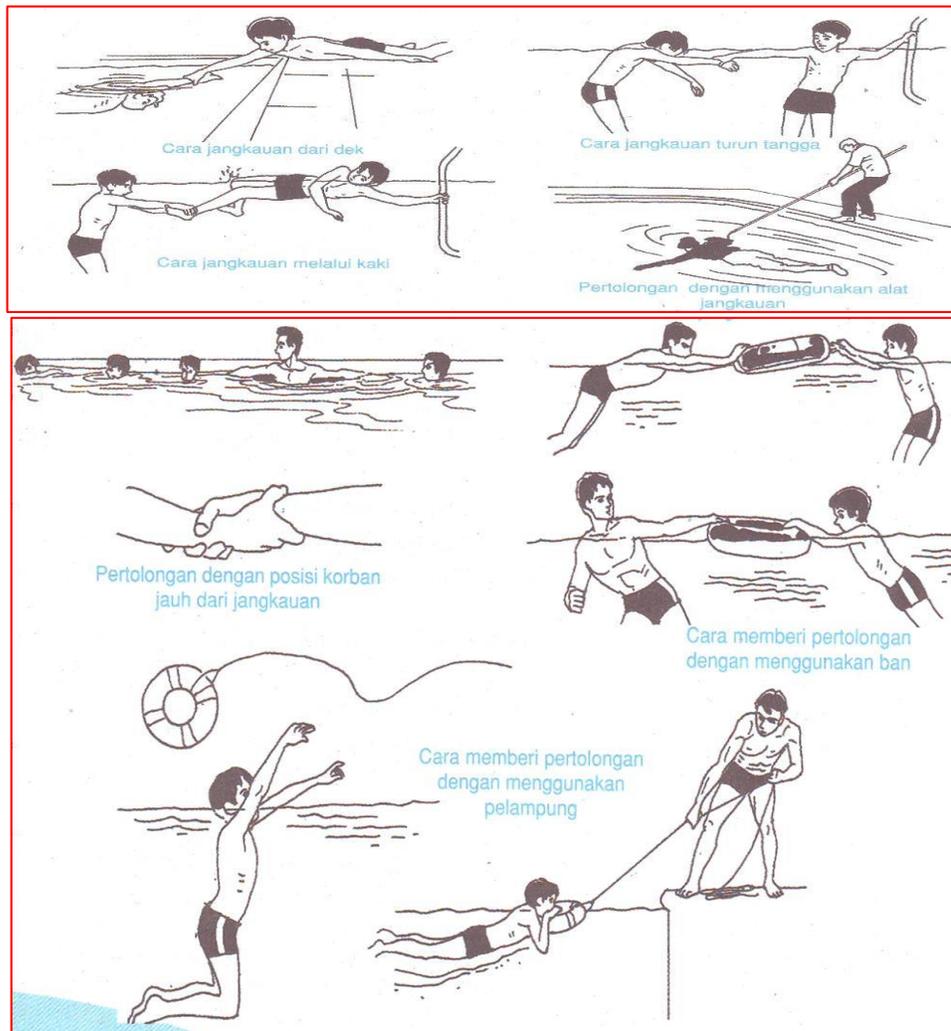
Setiap orang hendaknya harus mampu mengendalikan dirinya terhadap kemungkinan terjadinya kecelakaan di air. Pengendalian diri yang baik dapat menghindarkan kemungkinan terjadinya suatu kecelakaan merupakan langkah pertama sebagai usaha menghindarkan bahaya kematian akibat tenggelam. Salah satu kejadian yang terlihat begitu sederhana namun akibatnya fatal di sekitar air adalah kematian. Apabila mulut dan hidung tertutup air melebihi takaran dan kemudian memungkinkan tidak mampu bernafas, maka kematian akan terjadi. Hanya dengan mempelajari bagaimana cara berenang yang baik serta mengetahui kapan dan dimana berenang kemudian mengetahui serta memahami bahayabahaya yang mungkin terjadi disekitar air, maka akan terhindar lebih mudah dari bahaya tenggelam bahkan akan menikmati kesenangan disekitar air. Olahraga renang merupakan aktivitas yang menyenangkan. Akan tetapi kita harus sadar segala resiko yang mungkin terjadi terhadap bahaya di air. Bahaya itu justru karena timbul dari diri sendiri. Penyebab terjadinya bahaya di air antara lain : (1) Panik (gugup), (2) sulit bernapas, (3) kejang otot, dan (4) ombak.

Pertolongan Kecelakaan di Air

Seringkali kita menjadi bingung jika salah seorang teman ataupun keluarga terancam bahaya tenggelam. Gugup akan makin menjadijadi, bahkan berkembang menjadi panik oleh karena tidak ada satupun yang sanggup memberi pertolongan dan umumnya berdalih tidak bisa berenang. Kalaupun bisa berenang hanya ala kadarnya, sehingga tidak mungkin bisa memberi pertolongan. Ketakutan semacam itu bisa saja menghantui setiap orang yang belum mampu berenang dengan baik. Bahkan sering timbul kesan bila dirinya memberi pertolongan, bisa-bisa ia terbawa menjadi korban. Untuk menghindari kesan demikian, sebenarnya tidak perlu terjadi apabila penolong tidak panik. Bagaimanapun korban sangat membutuhkan pertolongan dengan segera, sebab suatu keterlambatan akan berakibat menjadi kematian.

a) Latihan memberi pertolongan dengan jangkauan

Cara memberi pertolongan dengan jangkauan dari atas kolam dilaksanakan oleh karena korban berada di dekat jangkauan. Cara memberikan pertolongan dengan jangkauan antara lain:



Gambar 77. Macam-macam cara memberikan pertolongan kecelakaan di kolam

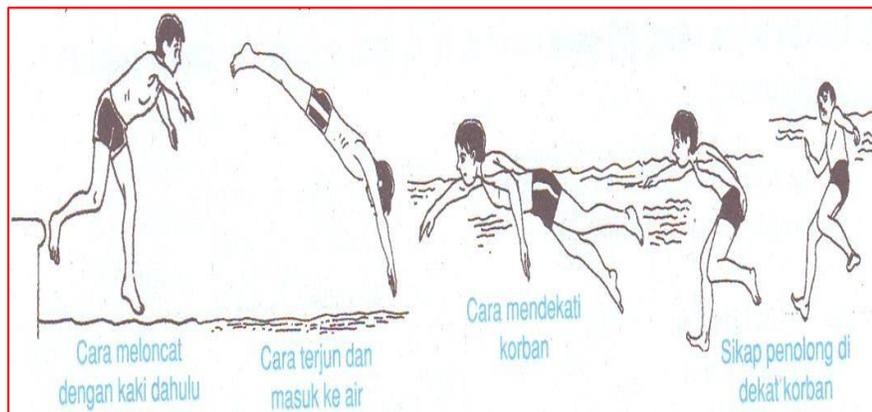
b) Latihan teknik-teknik dasar pertolongan

Untuk memberikan pertolongan di air, cara masuk ke permukaan air ada 4 macam. Hal ini banyak tergantung kepada dimana korban itu berada.

Langkah-langkah memberikan pertolongan

Langkah-langkah teknik masuk ke air dalam memberikan pertolongan sebagai berikut:

- Meloncat dengan kaki dahulu (*stride jump*).
- Lari kemudian masuk air (*run and plunge dive*)
- Terjun dekat jangkauan jauh (*long, shallow dive*)
- Cara mendekati korban (*approach stroking*)

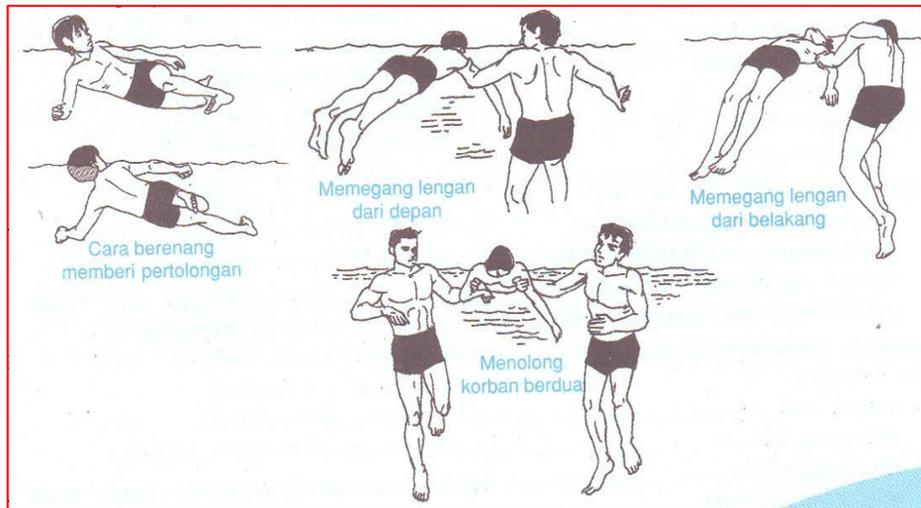


Gambar 78. Langkah-langkah dalam memberikan pertolongan di air

c) Latihan teknik-teknik membawa korban kecelakaan di air

Teknik dasar membawa korban kecelakaan di air sebagai berikut :

- (1) Melakukan renang pertolongan dengan baik.
- (2) Memegang lengan dari depan.



- (3) Memegang lengan dari belakang.
- (4) Memegang lengan korban dengan dua orang penolong.

Gambar 79 Teknik-teknik membawa korban

Usaha-usaha Penyelamatan Diri di Air

Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri di air antara lain:

1. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik, paling tidak mampu untuk menyelamatkan diri sendiri jika terjadi bahaya saat di air.
2. Jangan berenang sendiri. Hendaklah berenang bersama dengan orang lain yang memang mampu ataupun mempunyai keahlian memberikan pertolongan jika diperlukan.
3. Berenang di tempat atau daerah-daerah yang memang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
4. Berusaha sebaik-baiknya mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku di kolam renang/pantai.

5. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberikan pertolongan atau penyelamatan diri, bila terjadi kecelakaan.

Renang Gaya Bebas

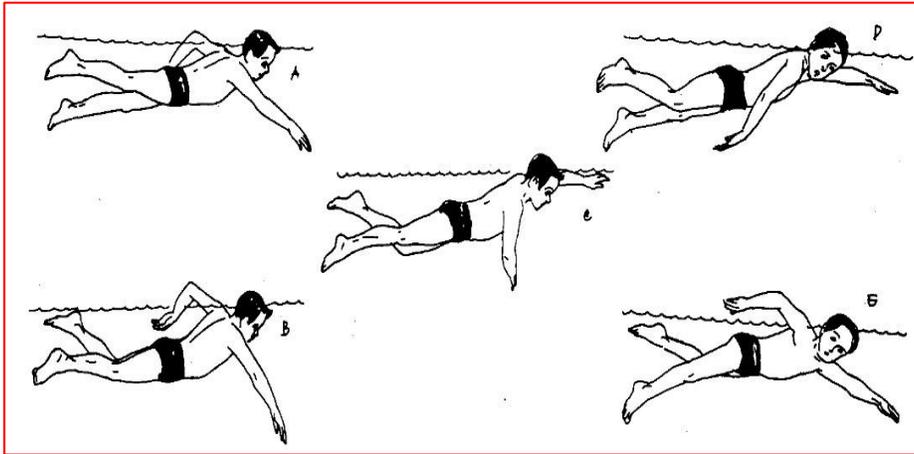
Pada cabang olahraga renang mempunyai gaya-gaya tertentu yang diantaranya gaya bebas. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu, gaya ini disebut gaya “*Crawl*” yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog style*). Gaya bebas ini disebut juga gaya “*Rimau*”, yang berasal dari kata “*Harimau*”.

Gerakan gaya bebas yang pertama adalah “*Crawl Australia*”, yaitu yang dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan. Teknik renang gaya bebas antara lain: (1) Posisi tubuh, (2) gerakan kaki, (3) mengambil napas, (4) koordinasi gerakan kaki dan pernapasan, (5) rotasi tangan dan seterusnya. Teknik-teknik renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

a. Latihan Posisi Tubuh (*Body Position*)

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang adalah sebagai berikut:

- Posisi tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
- Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tumbuh menjadi naik-turun atau meliuk-liukkan badan.
- Sikap kepala yang normal:
 - Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan agak lurus ke depan).
 - Untuk perenang jarak menengah dan jauh sikap kepala agak rendah (arahkan pandangan sedikit membentuk sudut dengan dasar kolam)



Gambar 80. Latihan posisi tubuh

b. Latihan Gerakan Kaki (*Kicking*)

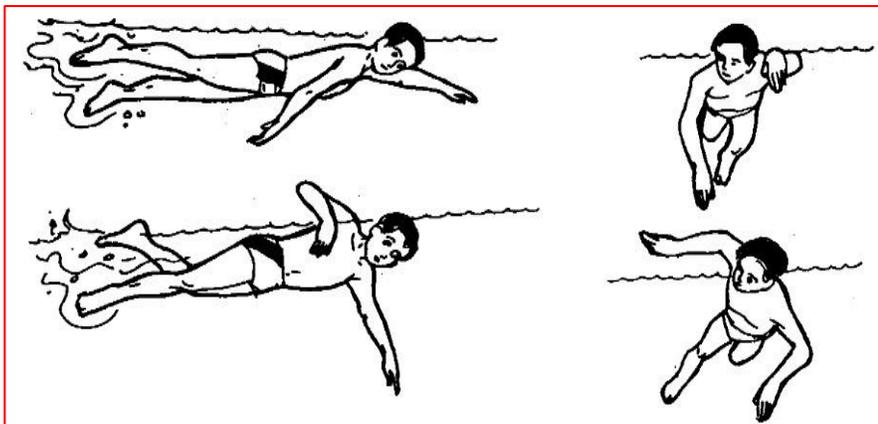
Cara melakukan latihan gerakan kaki adalah sebagai berikut :

1. Naik turun kaki mengarah lurus (*flutter kick*).
2. Naik turun kaki 2 pukulan kaki, artinya 2 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan.
3. Naik turun kaki 4 pukulan kaki, artinya 4 kali gerakan kaki 2 kali dengan lengan.
4. Naik turun kaki 6 pukulan kaki, artinya 6 kali gerakan kaki 2 kali dengan lengan.
5. Naik turun kaki 8 pukulan kaki, artinya 4 kali gerakan kaki 2 kali dengan lengan.
6. Pada fase istirahat (disaat lutut membengkok, membentuk sudut untuk memukul dan melecut) mempunyai sudut berkisar antara 30-40°.
7. Kedalaman paha ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul dan melecut adalah 25-30 cm dari permukaan air.
8. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan kaki sekitar 30-35 cm.

c. Latihan Gerakan Lengan (*Handrotation*)

Dalam proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga fase, yaitu sebagai berikut: (1) Fase menarik, (2) fase mendorong, dan (3) fase istirahat. Cara melakukan latihan teknik gerakan lengan renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

- (1) Gerakan menarik dimulai setelah siku masuk kedalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal. Setelah itu dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.
- (2) Kemudian dilanjutkan dengan recovery, yaitu setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari secara.
- (3) Gerakan lengan pada waktu pull, harus dilakukan dengan kuat, dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan berada di bawah dada. Selanjutnya dengan tenaga yang kuat tangan didorongkan ke belakang sampai siku lurus.
- (4) Kemudian siku ditarik ke atas rileks, terus digeser ke depan pelan-pelan seirama dengan lengan yang lain yang sedang ditarik sampai segaris dengan bahu. Telapak tangan dan jari-jari mengikuti gerakan siku secara pasif.



Gambar 81 latihan lengan



d. Latihan Gerakan Pernapasan (*Breathing*)

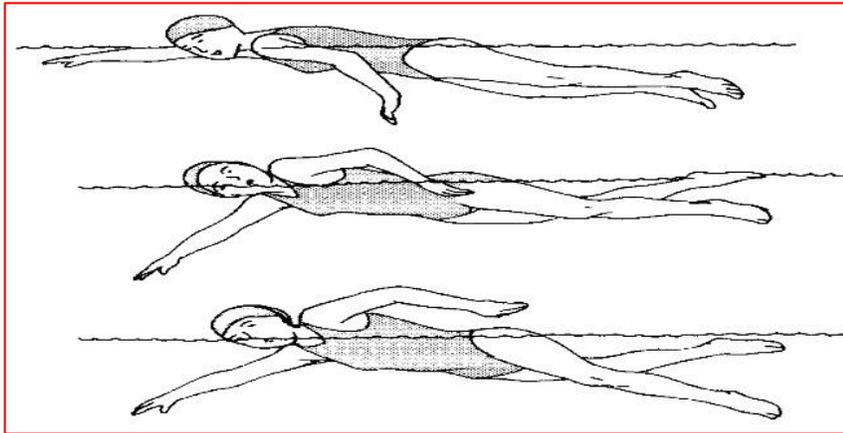
Teknik gerakan mengambil napas sebagai berikut:

a) Sikap permulaan:

Peserta didik berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan air, muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.

b) Gerakannya:

- 1) Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan
- 2) Sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.
- 3) Gerakan ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah
- 4) Latihan pernapasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar peserta didik dapat mengatur irama pengambilan napas.
- 5) Pengambilan udara dilakukan dengan mulut ialah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.

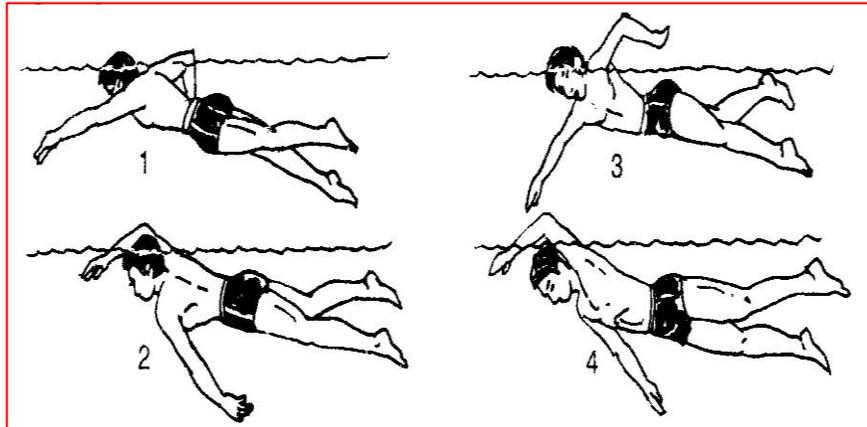


Gambar 82atihan pernapasan

e. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas

Rangkaian renang gaya bebas terdiri dari: (1) Posisi badan, (2) gerakan kaki, (3) gerakan lengan, dan (4) pengambilan napas. Cara melakukan renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan sejajar dan sedatar mungkin, walaupun masih membiarkan kaki cukup dalam di dalam air.
2. Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.
3. Gerakan lengan pada gaya bebas dibagi dalam dua gerakan, yaitu gerakan menekan dan gerakan kembali ke posisi semula.
4. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala diputar kesatu arah), sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara. Seluruh rangkaian renang gaya bebas tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 8. rangkaian gerakan renang gaya bebas

Latihan Soal:

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar

1. Tujuan dari pengenalan air bagi peserta didik adalah.....
 - a. supaya tidak tenggelam
 - b. adaptasi terhadap suhu air
 - c. adaptasi dengan air agar berani.
 - d. agar tidak kram kaki di air.
2. Manfaat dari permainan dalam pembelajaran akuatik bagi peserta didik adalah.....
 - a. Anak merasa senang dan tidak jenuh
 - b. Anak merasa terpacu dalam beraktivitas di air
 - c. Anak cepat beradaptasi dengan air
 - d. Anak akan cepat menguasai gerakan dasar renang
3. Hal –hal yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri di air adalah sebagai berikut, kecuali.....
 - a. Berenang dengan percaya diri.
 - b. Jangan berenang sendiri



- c. Mengetahui kemampuan diri dalam berenang
 - d. Mentaati peraturan di tempat renang.
4. Teknik dasar membawa korban kecelakaan di air ada dibawah ini, kecuali.....
 - a. Melakukan renangan pertolongan dengan baik.
 - b. Memegang lengan dari depan.
 - c. Memegang lengan korban dengan dua orang penolong.
 - d. Memberi beban pada korbannya
5. Posisi badan pada renang gaya bebas yang baik adalah.....
 - a. Berdiri/vertikal
 - b. Horisontal
 - c. Tidur
 - d. Jongkok
6. Gerakan kaki pada renang gaya bebas dimulai dari.....
 - a. Pengkal paha
 - b. Lutut
 - c. Pergelangan kaki
 - d. Jari-jari
7. Pada renang gaya bebas, pengambilan nafas dilakukan dengan cara.....
 - a. Mengangkat kepala ke depan
 - b. Memiringkan kepala
 - c. Membalikan badan
 - d. Alat bantu selang
8. Gerakan kaki pada renang gaya dada menyerupai gerakan binatang.....
 - a. Kupu-kupu
 - b. Harimau
 - c. Katak
 - d. Lumba-lumba
9. Gerakan kaki menendang/mendorong ke belakang pada renang gaya dada dilakukan secara.....
 - a. Bergantian
 - b. Bebas



- c. Naik-turun
 - d. Bersama-sama
10. Pengambilan nafas pada renang gaya dada dilakukan pada saat.....
- a. Lengan diluruskan ke depan
 - b. Kepala berada di dalam air
 - c. Kepala naik ke atas permukaan air
 - d. Kedua kaki di tekuk

Kunci Jawaban :

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

I. BUDAYA HIDUP SEHAT

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

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 penggunanya. Menurut pakar kesehatan narkoba sebenarnya adalah psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini presepsi 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

A. 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 profesional dan pedagogik guru dan berefek pada meningkatkan kompetensi peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.



B. Evaluasi

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari faktor....
 - A. Ciri-ciri dan kecerdasan peserta didik
 - B. Ciri-ciri (indikator) keberbakatan dan minat peserta didik
 - C. Kecerdasan dan keberbakatan peserta didik
 - D. Jenis kelamin, bakat, kecerdasan, usia peserta didik
2. Kelompok dengan cirri-ciri keberbakatan yang tergolong di atas rata-rata adalah
 - A. Kreativitas
 - B. Komitmen
 - C. Kemampuan Umum
 - D. Kemampuan Khusus
3. Ciri-ciri kecenderungan seperti: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras merupakan tipe kepribadian
 - A. Penyelidik
 - B. Sosial
 - C. Suka Usaha
 - D. Realistik
4. Pergelangan kaki sepak ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam. Selanjutnya, bola ditendang dengan punggung kaki bagian luar. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan....
 - A. Kaki bagian dalam
 - B. Kaki bagian luar
 - C. Punggung kaki bagian dalam
 - D. Punggung kaki bagian luar
5. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. kura-kura kaki
 - D. paha



6. Ketika bola akan kontak dengan kaki, maka kaki diturunkan dan pemain berusaha menghentikan bola pada kura-kura kaki. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan
 - A. kaki bagian dalam
 - B. kaki bagian luar
 - C. kura-kura kaki
 - D. paha
7. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dinamakan
 - A. gaya permainan
 - B. gerak dasar permainan
 - C. metode permainan
 - D. taktik/strategi permainan
8. Mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dinamakan
 - A. *passing*
 - B. *passing* bawah
 - C. *passing* atas
 - D. servis bawah
9. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan. Gerakan ini merupakan
 - A. servis bawah
 - B. servis atas
 - C. *passing* bawah
 - D. *passing* atas
10. Pada saat yang bersamaan lengan kanan ke belakang, lalu pukul bola dengan tangan kanan setelah bola turun kira-kira setinggi pinggang di depan badan
 - A. servis bawah
 - B. servis atas
 - C. *passing* bawah
 - D. *passing* atas



11. Lemparan yang berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola adalah....
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
12. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan. Lemparan tersebut adalah
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
13. Operan yang dilakukan dengan cepat dan menggunakan gerak tipu merupakan gerakan lemparan
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
14. Operan yang dilakukan dengan rileks, sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Jarak yang digunakan adalah jarak sedang dan jarak jauh (\square 7 meter). Operan ini merupakan
 - A. lemparan dari atas kepala
 - B. lemparan pantulan
 - C. lemparan dari depan dada
 - D. lemparan dari samping
15. Berdiri dengan kedua kaki agak ditekuk, kaki kanan di depan sedangkan kaki kiri di belakang, lengan kanan berada di depan atas kepala, sikut menghadap ke depan, tangan kiri menjaga bola. Sikap ini merupakan posisi menembak ...
 - A. satu tangan dari atas kepala
 - B. dua tangan dari atas kepala



- C. dua tangan dari depan dada
D. sambil meloncat
16. Cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut
- A. strategi permainan
B. teknik penempatan bola
C. teknik pukulan
D. akurasi pukulan
17. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis disebut
- A. pukulan drive
B. pukulan servis
C. pukulan smash
D. pukulan net
18. Pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan adalah
- A. pukulan *drive*
B. pukulan servis
C. pukulan *smash*
D. pukulan *lob*
19. Teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak dinamakan . .
- A. pukulan *block*
B. pukulan *chop*
C. pukulan *drive*
D. pukulan *push*
20. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka dinamakan
- A. pukulan *chop*
B. pukulan *service*
C. pukulan *drive*
D. pukulan *push*



21. Teknik memukul bola dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup dinamakan
 - A. pukulan *chop*
 - B. pukulan *service*
 - C. pukulan *drive*
 - D. pukulan *push*
22. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola
 - A. lurus mendatar
 - B. melambung
 - C. rendah
 - D. menggelundung
23. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola
 - A. samping
 - B. melambung
 - C. mendatar
 - D. menggelundung
24. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola
 - A. samping
 - B. melambung
 - C. mendatar
 - D. menggelundung
25. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan *rounders*, kecuali
 - A. pukulan samping
 - B. pukulan melambung jauh
 - C. pukulan mendatar
 - D. pukulan rendah
26. Atletik adalah olahraga yang sangat populer dan mendunia. Terjemahan dari atletik itu sendiri adalah:
 - A. *Track and event*



- B. *Track and Field*
C. *Action of Show*
D. *Fitness and Fit*
27. Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang atletik: A. Atletik adalah cabang olahraga yang paling populer di Indonesia
B. Sebagai cabang olahraga yang paling bergengsi dan diminati oleh masyarakat Indonesia
C. Sebagai dasar dari atlet yang akan memilih cabang olahraga tertentu
D. Atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga
28. *Mother of Sport* adalah sebutan lain dari olahraga atletik, alasannya adalah:
A. Atletik adalah olahraga yang paling unggul dan bergengsi dimata dunia.
B. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari unsur jalan, lari, lompat dan lempar yang kesemuanya merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga lain
C. Merupakan induk dari olahraga tertentu yang yang diperlukan sebagai dasar atau fondasinya
D. Unsur yang ada dalam olahraga atletik merupakan refleksi dari olahraga yang dipertandingkan
29. Pengertian dari Lari adalah:
A. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga ada saat tubuh melayang di udara/kedua kaki lepas dari tanah
B. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan tetap menjaga kaki kontak dengan tanah
C. Jarak menengah (*middle distance*), gerakan langkah kaki secepat mungkin sehingga dapat lebih cepat mencapai tujuan
D. Gerakan melayang diudara dengan frekuensi langkah kaki yang cepat secara bertahap dan menimbulkan akselerasi yang tepat
30. Dalam perlombaan atletik nomor lari 5000 meter termasuk pada katagori nomor lari:
A. jarak pendek (*sprint*)
B. jarak menengah (*middle distance*)
C. jarak jauh (*long distance*)
D. halang rintang (*stapple chase*)
31. Pelari dengan jarak 100 meter sering disebut dengan istilah



- A. Atlet
 - B. *Starter*
 - C. *Sprinter*
 - D. *Sprint*
32. Perbedaan bentuk sikap start jongkok dengan yang lainnya, akan terlihat pada aba-aba
- A. Bersedia
 - B. Siap
 - C. Ya!
 - D. Bunyi peluit
 - E. Letusan pistol
33. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak
- A. 100 m
 - B. 200 m
 - C. 300 m
 - D. 400 m
 - E. 100 m, 200 m, dan 400 m
34. Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan merupakan sikap start
- A. *Crouching start*
 - B. *Standing start*
 - C. *Bunch start*
 - D. *Medium start*
 - E. *long start*
35. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba
- A. Persiapan awal
 - B. Bersedia
 - C. Siap
 - D. Ya
 - E. Gerakan lari
36. Tujuan gerak menangkis adalah. . . .
- A. Menghindari pukulan lawan



- B. Menghindari tendangan lawan
 - C. Menghindari tebasan lawan
 - D. Menghindari serangan lawan
 - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan
37. Berikut yang tidak termasuk teknik elakan adalah elakan
- A. Bawah
 - B. Belakang
 - C. Mundur
 - D. Samping
 - E. Atas
38. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah pukulan dengan. . . .
- A. Ujung jari
 - B. Mengepal
 - C. Samping telapak tangan
 - D. Belakang telapak tangan
 - E. Telapak tangan
39. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan. . . .
- A. Samping
 - B. Dalam
 - C. Bawah
 - D. Atas
 - E. Luar
40. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah teknik. . . .
- A. Pukulan
 - B. Guntingan
 - C. Tendangan
 - D. Tangkapan
 - E. Ungkitan
41. Tujuan utama dari permainan membuat kelompok adalah....
- A. Melatih keterampilan bergerak
 - B. Melatih keterampilan lari dan kerjasama



- C. Memupuk disiplin
 - D. Melatih kecepatan
42. Salah satu lingkup pembelajaran dalam program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas pengembangan, unsur yang dikembangkan dalam aspek pengembangan adalah:
- A. Daya tahan
 - B. Kelenturan
 - C. Kekuatan
 - D. Kebugaran
43. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang, kecuali:
- A. Cuaca
 - B. Usia,
 - C. Lemak tubuh,
 - D. Tingkat aktivitas.
44. Komponen kebugaran dikelompokkan menjadi dua, yang pertama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kedua Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Berikut ini adalah komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kecuali:
- A. Daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory)
 - B. Komposisi tubuh (body composition)
 - C. Daya tahan otot (muscle endurance)
 - D. Daya ledak (explosive power),
45. Kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan adalah:
- A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kelincahan
 - D. Daya tahan
46. Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu adalah :
- A. Keseimbangan
 - B. Kordinasi
 - C. Kelincahan



- D. Kekuatan
47. Dalam permainan perlombaan naik kuda, bagian otot mana yang harus lebih kuat apabila berperan sebagai kuda!
- A. Tangan
 - B. kaki
 - C. Punggung
 - D. Lengan
48. Bentuk permainan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi yaitu :
- A. ular makan ekornya
 - B. siapa cepat berdiri
 - C. hijau hitam
 - D. membuat kelompok
49. Permainan ular makan ekornya dapat melatih
- A. kelincahan
 - B. koordinasi
 - C. reaksi
 - D. kelincahan, koordinasi dan reaksi
50. Permainan berdiri menirukan bangau untuk melatih
- A. keseimbangan
 - B. koordinasi
 - C. reaksi
 - D. kelincahan, koordinasi dan reaksi



KUNCI JAWABAN :

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. B | 11. C | 21. A | 31. C | 41. B |
| 2. C | 12. B | 22. C | 32. A | 42. D |
| 3. D | 13. C | 23. C | 33. E | 43. A |
| 4. D | 14. A | 24. B | 34. C | 44. D |
| 5. A | 15. A | 25. D | 35. B | 45. A |
| 6. C | 16. B | 26. B | 36. E | 46. B |
| 7. D | 17. B | 27. D | 37. C | 47. B |
| 8. A | 18. D | 28. B | 38. B | 48. C |
| 9. C | 19. C | 29. A | 39. A | 49. D |
| 10. A | 20. B | 30. C | 40. D | 50. A |



DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar, Mochamad. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jewet, A.E. (1994). *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. Sport Pedagogy* . Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewett; Bain; dan Ennis. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Kemdikbud. 2014. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk SMP*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Siedentop, D., (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Sunarto dan Hartono. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.