



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



PERMAINAN BOLA BASKET
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
TONO SUPRIATNA NUGRAHA
SMA Negeri 1 Nagreg

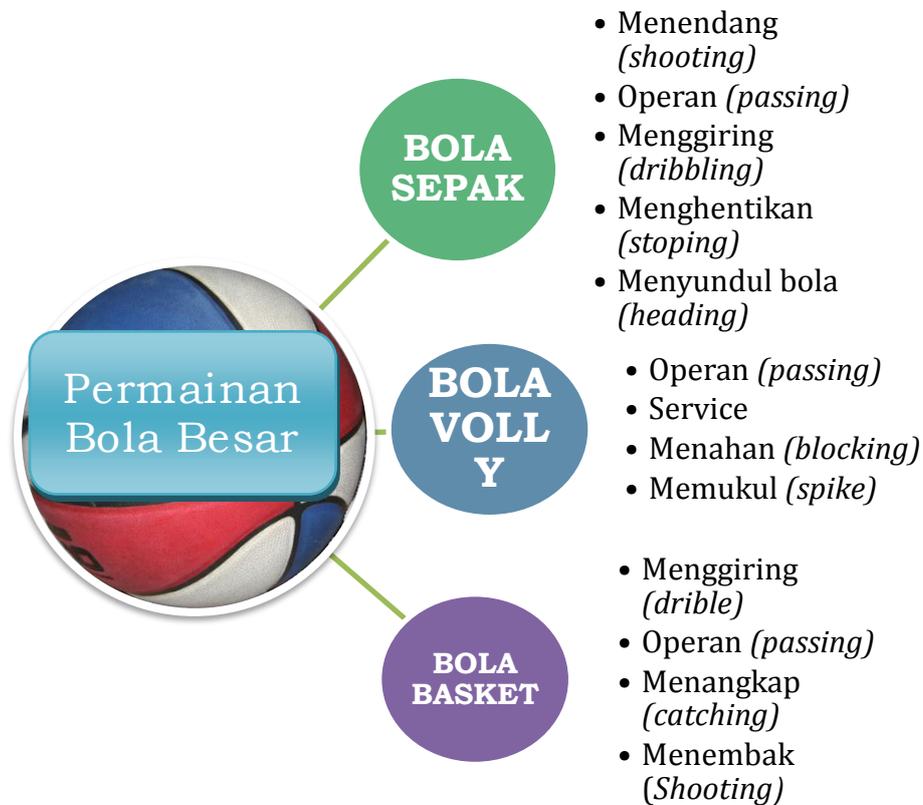
DAFTAR ISI

PENYUSUN.....	2
DAFTAR ISI.....	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN.....	6
A. Identitas Modul.....	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi.....	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	6
KEGIATAN PEMBELAJARAN	8
Teknik Dasar Permainan Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	12
D. Penugasan Mandiri	14
E. Latihan Soal.....	14
F. Penilaian Diri.....	15
G. Evaluasi.....	16
DAFTAR PUSTAKA	18

GLOSARIUM

<i>Dribling</i>	: Menggiring bola
<i>Passing</i>	: Operan bola
<i>Catcting</i>	: Menangkap bola
<i>Chest pass</i>	: Operan bola lurus sejajar dengan dada
<i>Bounce pass</i>	: Operan bola dengan dipatulkan ke lantai
<i>Base ball pass</i>	: Operan dari samping badan
<i>Overhead pass</i>	: Operan bola dari atas kepala.
<i>Shooting</i>	: Memasukan bola ke ring
<i>Lay Up Shoot</i>	: Tembakan dekat keranjang dengan 2 irama langkah kaki).
<i>Jump Shoot</i>	: Memasukan bola ke ring sambil melompat
<i>Jump ball</i>	: Bola loncat
<i>Pivot</i>	: Memurat badan saat menguasai bola dengan satu kaki sebagai poros.
<i>Rebound</i>	: Menangkap bola pantulan setelah tembakan yang tidak menghasilkan angka/point.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: P J O K
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 kali Pertemuan)
Judul Modul	: Permainan Bola Basket

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bolabasket merupakan salahsatu permainan bola besar sebagai cabang olahraga terpilih pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik padamateri ini adalah kemampuan menganalisis dan mempraktikan keterampilan gerak teknik dasar permainan bola basket dengan materi: melempar bola (*passing*), Menangkap bola (*catcing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), *Lay Up shoot*, *Pivot*, *Rebound*.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat untuk kita semua ...
Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Guna meperoleh hasil sesuai yang diharapkan dalam mempermudah memahami, mempraktikkan dan menganalisis materi pembelajaran, disarankan kalian selaku pengguna mempelajari modul ini secara terstruktur. Berikut petunjuk penggunaan modul ini:

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan paksakan diri kalian menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini dengan baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah dengan cara diskusi, demonstrasi, simulasi dan tanya jawab;
3. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan kalian dapat mengakses informasi dari website yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan terkait materi pokok, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian dapat mengulang mempelajari modul ini;

8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan, dan evaluasi di halaman belakang setelah kalian mengerjakan evaluasi;
10. Jika kalian melakukan aktivitas latihan, jangan lupa lakukan pemanasan /pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar untuk menghindari cedera.

E. Materi Pembelajaran

1. Melempar bola (*passing*)
2. Menangkap bola (*catcing*)
3. Menggiring bola (*dribbling*)
4. Menembak bola (*shooting*)
5. Tembakan sambil melayang (*Lay Up shoot*)
6. Memutarakan badan dengan salahsatu kaki menjadi poros (*Pivot*)

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas permainan bola basket;
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas permainan bola basket;
4. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar (bola basket) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik;
5. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar (bola basket) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

B. Uraian Materi

1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith salah seorang guru *Young Men Christian Association, Springfield* Amerika Serikat Pada Tahun 1891. Cabang olahraga bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri da 5 orang pemain. Lama permainan adalah 2 x 20 menit waktu bersih. Selama bermain tiap regu harus berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin. Regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu yang memenangkan pertandingan.

Pada saat permainan berlangsung, bola bisa dipantulkan (*dribbling*), dilempar (*passing*), tembakan ke keranjang lawan (*shooting*), ditepis maupun digulirkan ke segala arah sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dalam permainan bola basket diperlukan kemampuan fisik yang harus dikembangkan: kelincihan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed reactioan*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*).

Selain penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik, pada saat permainan dilakukan diperlukan penguasaan taktik dan strategi yang baik. Taktik dan strategi saat bermain diperlukan kemampuan teknik tersendiri yang meliputi

- Teknik dasar gerakan tanpa bola;
- Teknik dasar dengan bola;
- Teknik lanjutan bertahan dan menyerang.

a. Aturan Pokok Permainan

Beberapa peraturan dasar permainan bola basket yang perlu kalian ketahui, yaitu:

- Masing-masing regu terdiri atas lima orang;
- Waktu bermain 2x20 menit dengan istirahat 10 menit;
- Permainan bola basket dipimpin oleh satu orang wasit utama (*referee*) dan wasit kedua (*umpire*);
- Pertandingan bola basket diawali dengan bola lompat (*jump ball*) di lingkaran garis tengah lapangan;
- Bila bola berhasil dimasukkan, maka regu yang berhasil memasukkan bola akan mendapat nilai dua kecuali tembakan yang dilakukan di luar daerah tembakan mendapat nilai tiga;
- Pemenang pertandingan ditentukan jumlah poin terbanyak;
- Pemain tidak boleh berdiri di daerah bersyarat lebih dari tiga detik (*three second role*);

- Bola loncat bila terjadi wasit satu melemparkan bola ke atas di antara dua pemain yang berlawanan;
- Dalam bola lompat kedua pemain harus berada di dalam setengah lingkaran yang dekat dengan keranjangnya masing-masing;
- Bola hidup dalam permainan bola basket setelah dilakukan *jump ball* dan bola disentuh oleh pemain pertama;
- Bola mati (tidak dimainkan) bola masuk/tercipta poin, terjadi pelanggaran, terjadi kesalahan pemain, waktu pertandingan habis.

b. Pola penyerangan

Merupakan usaha untuk menerobos daerah pertahanan lawan agar dapat membuat angka. Pola-pola penyerangan dapat berupa :

- Penyerangan Bebas (*pree off the ball*) yaitu serangan tanpa bola yang sangat bergantung dari penguasaan teknik, kemampuan fisik dan koordinasi antar pemain.
- Penyerangan Kilat (*fastbreak*) yaitu serangan dengan 2 atau 3 operan harus sudah melakukan tembakan.
- Penyerangan Kilat Berpola yaitu serangan yang dimulai dengan situasi-situasi antara lain bola loncat (*jump ball*) atau lemparan ke dalam (*Throw In*).
- Penyerangan Berpola (*patern*) dengan mengatur setiap pemain yang mempunyai tugas tertentu dan menguasai jalur-jalur gerakan.

c. Pola Pertahanan

Merupakan usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan. Pola-pola pertahanan dapat berupa:

- Pertahanan daerah (*zone deffence*) yaitu setiap pemain diberi tugas menjaga daerah tertentu dengan formasi 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-2-2, atau 2-2-1.
- Pertahanan satu lawan satu (*man to man*), merupakan pola pertahanan dengan menugaskan setiap pemain bertahan untuk menjaga seorang pemain lawan.

<https://ex-school.com/artikel/menganalisis-pola-penyerangan-dan-pertahanan-strategi-dalam-permainan-bolabasket> (25_10_2020)

Untuk menjadi pemain bola basket yang baik maka harus diperhatikan faktor keterampilan teknik dasar, kualitas fisik dan pengetahuan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan uraian di atas
coba jelaskan secara singkat bagaimana menurut kalian
perkembangan permainan bola basket yang di Indonesia

2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

a. Menggiring (*Dribble*)

Menggiring atau *dribbling* bola adalah teknik dasar gerakan memantul bola dalam posisi bergerak/pindah tempat ataupun tidak. Salahsatu tujuan melakukan *dribbling* dalam permaian adalah untuk mempersiapkan formasi untuk bertahan maupun menyerang. Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar. 1
Teknik Dasar Dribbling

Petunjuk latihan keterampilan gerak:

- Berdiri dengan badan condong ke depan dan lutut sedikit dibengkokan;
- Bola didorong untuk dipantulkan oleh satu tangan;
- Pantulan bola tidak terlalu tinggi dan tetap dalam kontrol pemain;

b. Melempar (*Passing*)

Merupakan teknik dasar untuk melakukan lemparan atau operan bola dalam permainan yang dapat dilakukan dengan 1 ataupun 2 tangan.

1. *Chest pass*

Teknik dasar lemparan bola dengan 2 tangan dilakukan dari depan dada, tujuannya agar lemparan bisa dilakukan secara cepat dan akurat. Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar. 2
Teknik Gerakan *Chest Pass*

Petunjuk latihan

- Kedua telapak tangan diletakkan pada bagian samping bola di depan dada;
- Kedua kaki terbuka dengan lutut sedikit ditekuk;
- Bola didorong kedepan dengan kedua tangan;
- Tangan diluruskan setelah bola terlepas, telapak tangan terbuka ke arah luar.
Kemukakan kesulitan yang ditemui kemudian diskusikan !

2. *Bounce pass*

Cara melakukan *bounce pass* pada intinya sama dengan cara melakukan *chest pass*, perbedaannya bola dipantulkan (*bounce*) terlebih dahulu, dengan tujuannya untuk menghindari perebutan bola dari lawan atau mengecoh gerakan lawan terutama lawan dengan tubuh yang lebih tinggi.

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara kelompok.



Gambar. 3
Teknik Dasar *Bounce Pass*

Petunjuk latihan

- Kedua telapak tangan diletakkan pada bagian samping bola di depan dada;
- Kedua kaki terbuka dengan lutut sedikit ditekuk;
- Bola didorong kedepan dengan kedua tangan dengan dipantulkan terlebih dahulu;
- Tangan diluruskan setelah bola terlepas, telapak tangan terbuka ke arah luar.

c. Menangkap (*catching*)

Menangkap bola adalah salahsatu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket. Keterampilan menangkap bola sangat diperlukan agar bola tetap dalam penguasaan. Pada dasarnya teknik dasar menangkap sama seperti halnya kita melakukan tangkapan atau saat memegang bola. Hal yang penting adalah saat bola dalam penguasaan tetap terlindungi dari seragapa atau rebutan pemain lawan.

<https://lib.unnes.ac.id/21783/1/6101409090-S.pdf> 25_10_2020

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan dengan posisi yang benar



Gambar. 4
Menangkap dan Manguasai Bola

Petunjuk latihan

- Bola diterima kedua tangan dengan jari-jari terbuka dan pergelangan yang rileks.
- Sikut dibengkokkan dan bola tetap dekat dengan dada.

d. Menembak

1. *Shooting*

Merupakan teknik dasar memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk meraih poin. Keterampilan menembak diperlukan agar dapat membuat point sebanyak mungkin. Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar. 5
Gerakan Shooting

Petunjuk gerakan:

- Posisi kaki sejajar dan lutut sedikit ditebuk;
- Bola dipegang di atas kepala dengan siku membentuk 90°;
- Pandangan ke arah sasaran;
- Untuk menambah kekuatan lemparan gunakan dorongan tungkai;
- Gerakan tidak terputus dipegang sampai dengan bola terlepas; melempar;
- Pergelangan tangan sebagai pengatur arah bola.

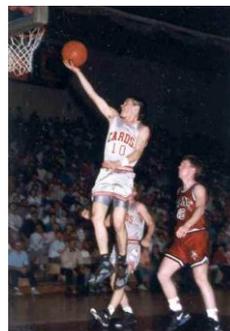
2. *Lay up shoot*

Merupakan teknik dasar memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk meraih poin dengan memposisikan badan melayang sehingga mendekati ring basket. *Lay up shoot* bertujuan agar tembakan lay up dilakukan dekat dengan ring basket, setelah menyelip bola atau menggiring bola dan menghasilkan poin.

Tri ani hastuti tri_anihastuti@uny.ac.id

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297299/pendidikan/2.+Bahan+Ajar+Dasar+Gerak+Bola+Basket+dan+Lay+Up+Shoot.pdf> (26_10_2020)

Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir setelah memegang bola.



Gambar. 6
Gerakan *Lay Up Shoot*

Petunjuk gerakan

- Lakukan *dribbling* bola sampai posisi mendekati area tembakan;
- Saat mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan;
- Setelah lari dengan menggiring bola (*dribbling*) kemudian melakukan tolakan dengan salahsatu kaki;
- saat melompat bersamaan dengan mengangkat lutut segera lakukan tembakan.

e. Gerakan Pivot

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai poros ketika bola masih dalam penguasaan. Posis kaki tumpu sebagai poros tidak boleh terlepas/menggeser saat berputar karena akan berakibat terjadinya kesalahan (*foul*).



Rangkaaian Gerak pivot Saat Maguasai Bola

Petunjuk Gerakan :

1. Gunakan salah satu kaki yang akan di jadikan poros putaran badan;
2. Pertahankan kaki poros agar tidak bergeser atau terangkat saat badan melakukan putaran.
3. Setelah selesai melakukan gerakan *pivot* segeralah kembali pada sikap awal untuk melakukan gerakan selanjutnya.

<https://topteknikdasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2017/03/pengertian-cara-lay-up-shoot-dalam-bola-basket.html> (24_10_2020)

**Praktikan seluruh teknik dasar keterampilan bermain bola basket dengan benar.
Dengan belajar mandiri kalian memiliki kesempatan yang luas untuk mengulang seluruh jenis latihan.
Diskusikan dengan teman jika terdapat kesulitan dalam latihan gerak
Berani Jujur.....Hebat..**

C. Rangkuman

Cabang olahraga bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri da 5 orang pemain. Regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu yang memenangkan pertandingan. Dalam sebuah permainan, bola bisa dipantulkan (*dribbling*), dilempar (*passing*), tembakan ke keranjang lawan (*shooting*), ditepis maupun digulirkan ke segala arah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Selain penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik, saat permainan dilakukan diperlukan penguasaan taktik dan strategi yang baik, yang meliputi teknik dasar gerakan tanpa bola, teknik dasar dengan bola dan tgeknik lanjutan bertahan dan menyerang. Adapun teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permaian bola basket adalah : melempar bola (*passing*), menangkap bola (*catcing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), tembakan sambil melayang (*Lay Up shoot*) dan memutarakan badan saat menguasai bola dengan salahsatu kaki menjadi poros (*pivot*).

D. Tugas Mandiri

1. Buatlah 2 regu untuk bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, jelaskan teknik dasar yang dominan diterapkan saat permainan berlangsung
2. Amati sebuah pertandingan bola basket melalui video kemudian buatlah laporan singkat hasil pertandingan dan jelaskan secara singkat teknik dasar permainan yang bisa kita kembangkan di rumah.

E. Latihan Soal

1. Permaian bola basket merupakan permaian beregu yang menuntut kemampuan keterampilan teknik dasar yang baik. Apa yang kalian ketahui mengenai teknik dasar dalam permaian bola basket.
2. Dalam melakukan passing saat bermain bola basket diperlukan analisis gerakan dan fungsi teknik dasar passing yang dilakukan. Jelaskan perbedaan jenis teknik dasar passing dan tujuannya.
3. Gerakan yang cukup kompleks dalam permaian bola basket adalah teknik dasar *lay up shoot*. Jelaskan urutan gerak tersebut.

Kunci jawaban

Soal Nomor 1

Teknik dasar permainan bola basket meliputi :

Dribbling : menggiring bola

Passing : lemparan bola

Shooting : tembakan untuk menghasilkan poingt

Soal Nomor 2

Chesst Pass : lempara sejajar dengan dada

Bound pass : lemparan dengan dipantulkan untuk menghindari penguasaan bola oleh lawan

Over head pass : lemparan di atas kepala untuk operan jarak jauh

Soal Nomor 3

Rangkaian gerak **lay up shoot**:

Saat menggiring bola mendekati area tembakan, kaki melangkah kemudian meloncat sambil membawa bola dan saat melayang tangan mendorong bola dimasukan ke ring lawan.

Rubrik Penilaian

Soal nomor 1

Skor 3, jika jenis disebut berurutan secara lengkap

Skor 2, jika jenis disebut secara lengkap tidak berurutan

Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

Soal nomor 2

Skor 3, jika perbedaan disebutkan dengan benar dan lengkap

Skor 2, jika perbedaan disebutkan tetapi tidak lengkap

Skor 1, jika perbedaan tidak disebutkan

Soal nomor 3

Skor 3, jika urutan rangkaian gerak disebutkan

Skor 2, jika urutan rangkaian gerak disebutkan secara kurang lengkap

Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

F. Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab

Rubrik Penilaian

No	Pernyataan	Skor	
		ya	tidak
1	Saya megerti dan memahami definisi permainan bola basket.		
2	Saya mengerti dan memahami rangkaian teknik dasar <i>dribbling</i> dan kesalahan gerak yang mungkin terjadi saat melakukan gerak.		
3	Saya mengerti kesalahan yang dalam melakukan <i>passing</i> dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut.		
4	Saya mengerti jenis-jenis keterampilan gerak <i>shooting</i> dan melakukan koreksi terhadap kesalahan gerak saat berlatih.		
5	Saya dapat menganalisis teknik dasar bola basket dan mampu mempraktikkannya.		

Skor Jawaban Ya = 1 Tidak = 0 Skor Maksimal = 5

Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal
--

Bila ketercapaian nilai ≥ 60 maka kalian bisa melanjutkan materi berikutnya, jika belum maka segera lakukan perbaikan dengan berlatih keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

EVALUASI

1. Memasukan bola pada saat badan melayang setelah melangkah dan menolak mendekati ring baske merupakan salahsatu teknik *shooting* dengan istilah :
 A. *dribble* B. *shooting* C. *chest pass* D. *bounce pass* E. *lay up shoot*
2. *Passing* yang untul menghindari lawan dengan badan yang lebih tinggi maka sebaiknya melakukan :
 A. *bounce pass* B. *baseball pass* C. *chest pass* D. *back pass* E. *overhead pass*
3. Gerakan lanjutan/*follow through*, setelah melakukan shooting dalam permainan bola basket diperlukan untuk :
 A. melihat sasaran saat *shooting* gagal manciptakan poin
 B. menjaga keseimbangan badan saat setelah melakukan tembakan.
 C. mendorong lawan mengindari rebutan
 D. tangan diatas kepala saat *shooting*
 E. melakukan lemparan ulang agar poin dapat dibuat kembali
4. Dalam melakukan *dribble*, bola dipantulkan ke lantai dilakukan dengan cara?
 A. didorong B. dipukul C. ditekan D. dilemparan E. digulirkan
5. Tangkapan bola yang baik saat menerima operan adalah dengan cara:
 A. dipegang dengan kedua tangan dan dedekat mungkin dengan bagian badan
 B. dipegang dengan satu tangan dan diangkat ke atas.
 C. dipegang sambil melomat untuk menghindari rebutan lawan.
 D. dipegang dan segera dilemparkan.
 E. dipegang dengan jari kedua tangan terbuka dan dirapatkan di depan dada.

Skor Jawaban

jawaban salah = 0

jawaban benar = 1

Penilaian :

Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal
--

Kunci jawaban

1. E. Lay up shoot
Merupakan salah satu teknik shooting sambil melayang sehingga jarak bola sedekat mungkin dengan keranjang untuk dapat mencetak poin.
2. C. *Bounce pass*
Dilakukan untuk menghindari usaha penguasaan bola dari lawan dengan badan yang lebih tinggi
3. B. menjaga keseimbangan badan saat setelah melakukan tembakan
Setelah melakukan tembakan badan tidak akan stabil saat jatuh, maka gerakan lanjutan ini efektif untuk menjaga keseimbangan tubuh.
4. A. didorong
Teknik dasar dribbling dilakukan dengan memantulkan bola dengan cara didorong, hal dilakukan agar tetap dapat mengontrol bola sehingga pantulan akan lebih terarah.
5. C. dipegang dengan jari kedua tangan terbuka dan dirapatkan di depan dada.
Hal ini dilakukan agar bola tidak lepas kembali dan menghindari rebutan lawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti Tri ani tri_2007. anihastuti@uny.ac.id Prusak, Keven. A. *Permainan Bola Basket*. Citra Aji Parama Yogyakarta.
- Wiradiharja, Sudrajat dan Syarifudin, (2017) Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X Edisi Revisi, Kememterian Pendidikan Dan Kebudayaan Jakarta.
- <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297299/pendidikan/2.+Bahan+Ajar+Dasar+Gerak+Bola+Basket+dan+Lay+Up+Shoot.pdf> (26_10_2020)
- <https://ex-school.com/artikel/menganalisis-pola-penyerangan-dan-pertahanan-strategi-dalam-permainan-bolabasket> (25 10 2020)
- <https://topteknikdasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2017/03/pengertian-cara-lay-up-shoot-dalam-bola-basket.html> (24 10 2020)
- <https://bolabasket.web.id/pengertian> (diakses 22_10_2020)
- <https://lib.unnes.ac.id/21783/1/6101409090-S.pdf> 25_10_2020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



PERMAINAN BOLA VOLI
PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
TONO SUPRIATNA NUGRAHA
SMA Negeri 1 Nagreg

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	12
D. Penugasan Mandiri	13
1. Buatlah 2 regu untuk bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, jelaskan teknik dasar yang dominan diterapkan saat permainan berlangsung ...	13
2. Amati sebuah pertandingan bola voli melalui video kemudian buatlah laporan singkat hasil pertandingan dan jelaskan secara singkat teknik dasar permainan yang bisa kita kembangkan.	13
E. Latihan Soal	13
F. Penilaian Diri	13
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	14
A. Tujuan Pembelajaran	14
B. Uraian Materi	14
C. Rangkuman	17
D. Penugasan Mandiri	18
1. Buatlah 2 regu untuk bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, jelaskan teknik dasar yang dominan diterapkan saat permainan berlangsung. ..	18
2. Amati sebuah pertandingan bola voli melalui video kemudian buatlah laporan hasil pertandingan secara singkat meliputi :	18
- Tim yang bertanding	18
- Susunan pemain	18
- Hasil pertandingan	18
- Kesalahan saat bertanding	18
E. Latihan Soal	18

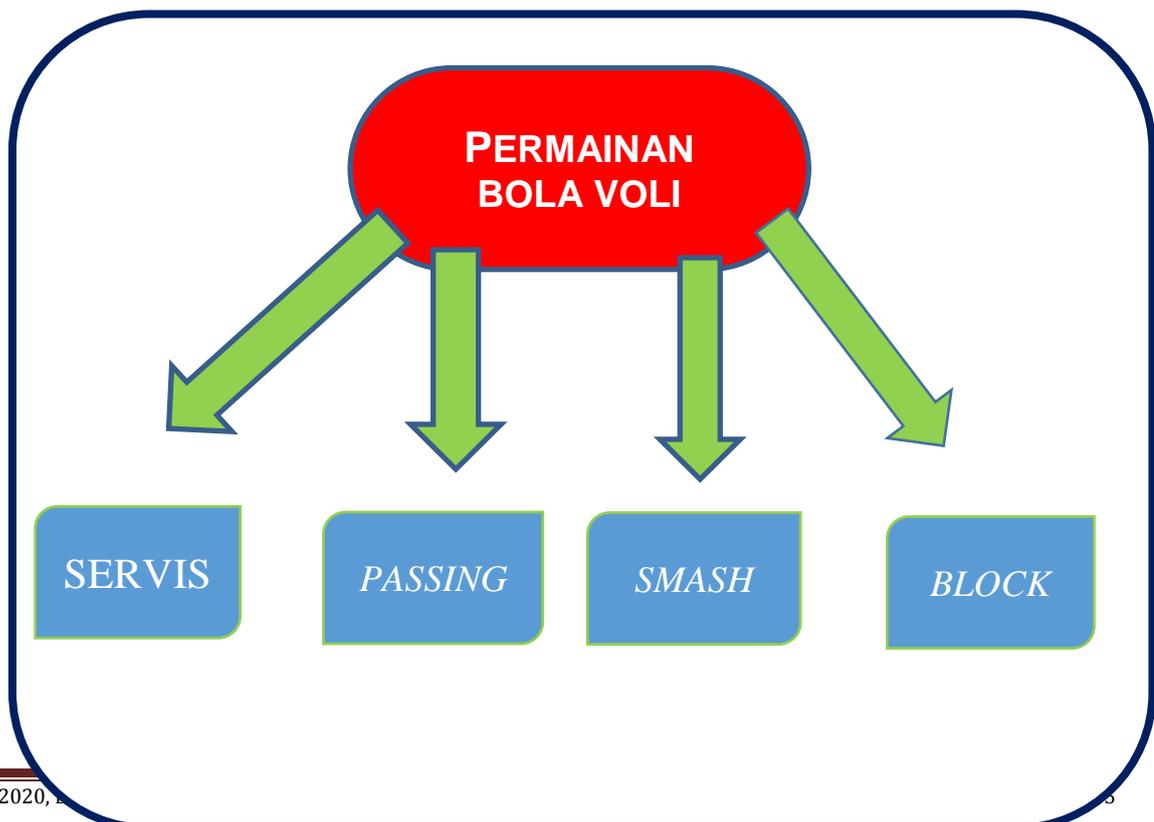
F. Penilaian Diri	18
EVALUASI	19
DAFTAR PUSTAKA.....	21

GLOSARIUM

<i>Driving service</i>	: istilah yang di berikan kepada bola service yang melengkung keras tepat di atas net.
<i>Blocking</i>	: Membendung serangan lawan dengan tangan di depan net
<i>Jumping service</i>	: istilah untuk service yang di lakukan dengan melompat.
FIVB	: Federation International Volley Ball (federasi bola voli Internasional)
Libero	: Pemaian yang bertugas untuk bertahan dan tidak diperbolehkan untuk melakukan serangan menahan serangan.
<i>Passing atas</i>	: Melakukan operan bola dengan bola dengan bantuan dorongan lengan dan kelenturan jari-jari tangan dengan posisi dari atas kepala.
<i>Passing bawah</i>	: Melakukan operan/menahan bola dengan dua lengan dari Bawah.
<i>Push smash</i>	: <i>smash</i> dengan umpan dorongan bola smash
PBVI	: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
Servis	: Pukulan permulaan untuk memainkan bola ataupun serangan untuk membuka pertahanan lawan.
<i>Smash</i>	: Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan untuk
<i>Semi smash</i>	: <i>smash</i> dengan umpan bola tanggung. membuka serangan dan membongkar pertahanan lawan.
Topspin	: Pukulan bola pada bagian atas bola sehingga bola bergerak menukik
Universal	: Pemaian serba guna dalam permainan bola voli.
<i>Volley</i>	: Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.
<i>Quicker</i>	: Pemukul bola cepat dalam permainan bola voli.
<i>Quic smash</i>	: Pemain yang mempunyai kemampuan untuk <i>smash</i> cepat

PETA KONSEP

PETA KONSEP TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Kelas	: X (sepuluh)
Alokasi Waktu	: 6 JP (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Permainan Bola Voli

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)
- 4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola voli merupakan salahsatu materi pembelajaran pada kompetensi permainan bola besar. Kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik pada materi ini adalah adalah kemampuan menganalisis dan mempraktikan keterampilan gerak teknik dasar permaian bola voli dengan materi: *Passing, Servis, Smash/spike dan Block/bendungan*.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat untuk kita semua ...
Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Guna meperoleh hasil sesuai yang diharapkan dalam mempermudah memahami, mempraktikkan dan menganalisis materi pembelajaran, disarankan kalian selaku pengguna mempelajari modul ini secara terstruktur. Berikut petunjuk penggunaan modul ini:

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan paksakan diri kalian menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini dengan baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah dengan cara diskusi, demonstrasi, simulasi dan tanya jawab;

3. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan kalian dapat mengakses informasi dari website yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan terkait materi pokok, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian dapat mengulang mempelajari modul ini;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan, dan evaluasi di halaman belakang setelah kalian mengerjakan evaluasi;
10. Jika kalian melakukan aktivitas latihan, jangan lupa lakukan pemanasan /pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar untuk menghindari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

1. Passing bawah
2. Passing atas
3. Servis bawah
4. Servis atas
5. *Smash/spike*
6. *Block/ bendungan*

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif
3. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
4. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola voli (*passing, servis dan smash*) dengan benar.

B. Uraian Materi

1. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh Willam C. Morgan, seorang direktur pendidikan jasmani pada organisasi "Young Man Christian Assosiation (YMCA) pada tahun 1895, di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli ini di kenal dengan nama "mintonette". Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah menjadi bola voli oleh Alfred T. Halstead sesuai dengan ciri khas permainannya yaitu bola dalam permainan tetap melambung dan tidak boleh menyentuh tanah (*volley*).

https://www.academia.edu/24506611/MAKALAH_OLAHRAGA_Voli (25_10_20)

Induk organisasi olahraga bola voli internasional adalah FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*), sedangkan di Indonesia induk organisasi bola voli PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 6 orang pemain. Posisi pemain pada permainan bola voli yaitu *tosser/setter, smashter, libero* dan *defender* (pemain bertahan). *Tosser/setter* adalah pengumpan yaitu pemain yang bertugas untuk mengumpangkan bola kepada teman dan mengatur jalannya permainan. *Smashter* atau *spiker* adalah pemain yng bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan dan mematikan permainannya. Disamping itu ada juga *Libero* adalah seorang pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh melakukan *smash*. Sedangkan *defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima setiap serangan lawan.

2. Peraturan Permainan

Aturan dasar permainan bola voli diantaranya adalah setiap tim hanya bisa menyentuh bola sebanyak 3 kali. Pada awal pertandingan salah seorang pemain wajib melakukan servis ke area pertahanan lawan dengan melambungkan bola terlebih dahulu sebelum

dipukul. Tim yang berhasil mematikan lawan (memenangkan sebuah *rally*) berhak mendapat satu poin serta memiliki hak untuk melakukan servis.

Pemain harus bertukar posisi dengan memutar searah jarum jam setelah *rally* telah selesai. Blocking hanya bisa dilakukan oleh 3 pemain depan, sedangkan pemain lainnya bertugas memukul bola melewati net, dari belakang garis serang atau garis tiga meter (garis yang memisahkan garis depan dengan belakang lapangan). Pertandingan permainan voli terdiri atas lima set, 4 set pertama menggunakan sistem 25 rally point, sedangkan pertandingan terakhir menggunakan sistem 15 poin.

(Putri, Kompas 16_10_2020)

Vanya Karunia Mulia Putri

<https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/06/133000869/istilah-dan-peraturan-dalam-permainan-bola-voli?page=all>. (16_10_2020)

3. Teknik Dasar Bola Voli

a. *Passing* bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli untuk memberikan umpan kepada teman, menerima servis atau menahan serangan lawan. Adapun rangkaian gerakannya adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan;
 - Kedua lengan dirapatkan dan luruskan di bagian depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.;
 - Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan dengan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat;
 - Titik sentuh bola usahakan agar sedikit di atas pergelangan tangan;
 - Lutut diluruskan agar badan dalam posisi stabil serta kedua tetap lengan lurus.
- Perhatikan gambar berikut, kemudian praktikan secara perorangan atau kelompok.



Gambar 1
Gerak *Passing* Bawah

Sumber: <https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>

b. Passing atas

Passing sangat tepat untuk memberikan umpan sebuah serangan/*smash*. Gerakan dasar *passing* atas rangkaian gerakannya adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan kedua kaki dengan 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 kepala;
- Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik dengan tumit sedikit terangkat;
- Titik sentuh bola tepat mengenai jari-jari tangan;
- Saat mulai mendorong bola, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

Perhatikan gambar berikut, kemudian praktikan secara perorangan atau kelompok.



Gambar 2

Rangkaian Gerak Passing Atas

Sumber: <https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>

c. Servis atas

Servis adalah pukulan bola ke area lapangan lawan yang dilakukan pada awal permainan. Servis merupakan serangan untuk menghentikan dan membuka pertahanan lawan. Rangkaian gerak servis atas adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan salahsatu kaki berada di depan (melangkah);
- Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang;
- Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan;
- Saat melakukan pukulan pergelangan melecutkan saat melakukan pukulan;
- Pada akhir gerakan, berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkahi kaki ke depan.

Perhatikan gambar berikut, kemudian praktikan secara perorangan atau kelompok.



Gambar. 3
Gerak Servis Atas

<https://www.youtube.com/?hl=id&gl=I>

d. Servis bawah

Sama halnya dengan manfaat servis atas, servis bawah juga sebagai serangan untuk membuka pertahanan lawan. Rangkaian gerak servis bawah adalah sebagai berikut:

- Salahsatu kaki berada di depan dengan lutut sedikit bengkok;
- Tangan mengepal dan kemudian diayunkan dari arah belakang;
- Bola dilambungkan/dilepas dan kemudian tangan pemukul diayunkan hingga memukul tepat pada bagian bawah bola;
- Bola dipukul hingga melewati net ke daerah lawan.

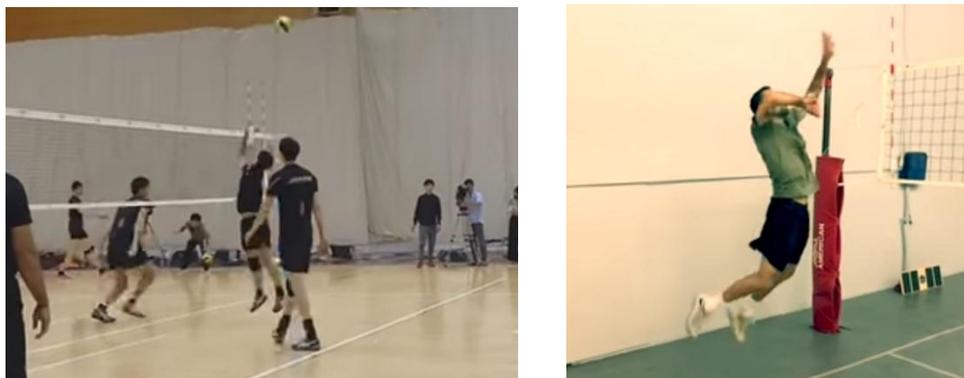
Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan atau kelompok.

e. Smash

Smash merupakan upaya serangan untuk mematikan lawan dengan pukulan yang cepat dan keras melewati net. Rangkaian gerak *smash* adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah net;
- Berat badan pada kaki depan, diawali dengan beberapa langkah kaki dan melebar pada langkah terakhir;
- Kedua kaki menolak ke atas dengan ketinggian menyesuaikan dengan bola dan diikuti dengan ayunan lengan ke depan atas untuk melakukan pukulan;
- Pukulan pada bola dengan telapak tangan tepat pada bagian atas bola;
- Setelah melakukan pukulan, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, diikuti dengan lutut yang dilenturkan/direndahkan;

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan atau kelompok



Gambar 5
Pukulan *smash*

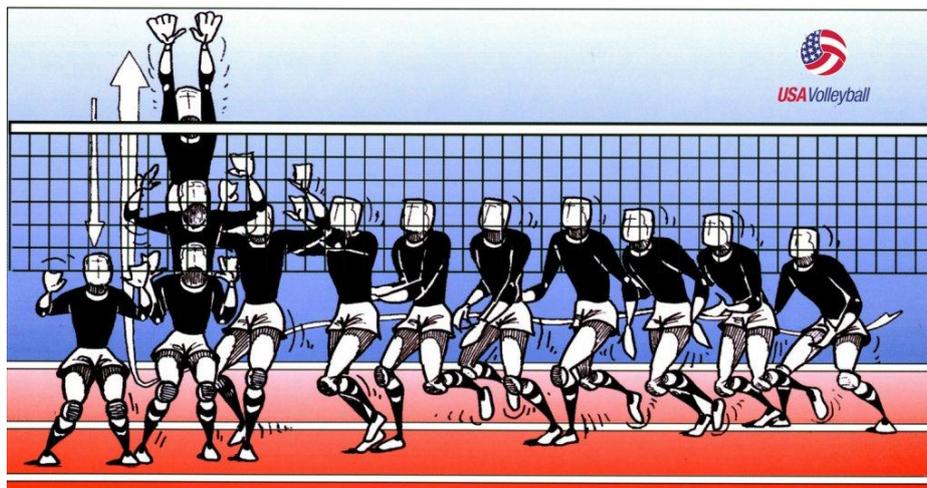
f. Blocking (Bendungan)

Blocking atau bendungan dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang dilakukan dengan cara menahan bola pukulan/*smash* yang dilakukan pemain lawan agar bola voli tidak berhasil melewati net atau menembus daerah pertahanan. Gerakan ini dilakukan dengan menahan pukulan/*smash* yang diberikan lawan sehingga bola voli. Rangkaian gerakan dalam melakukan *blocking* adalah sebagai berikut:

- Bergerak mendekati net dengan posisi berada di depan bola yang akan di *smash* lawan.
- Lakukan lompatan dengan dua kaki secara bersamaan, kemudian menjangkau bola dengan kedua tangan untuk dihadang atau dibendung;
- Saat pendaratan setelah membendung, kemudian mendarat dan kembali ke tempat tolakan dengan posisi tungkai lentur.

Perhatikan contoh gerakan dalam gambar, kemudian lakukan latihan dengan secara individu atau berkelompok.

<https://penjaskes.co.id/teknik-block-bola-voli/> (27 10 2020)



Gambar. 6

Rangkaian Gerak Dasar *Blocking* (Bendungan)

<https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>

C. Rangkuman

Passing, *smash* dan servis merupakan teknik dasar menjadi kunci permainan bola voli. Setiap gerakan teknik dasar tersebut bisa dikembangkan menjadi teknik yang sempurna sehingga mampu menampilkan permainan yang baik. *Passing* bisa dikembangkan menjadi beberapa teknik dan menjadi kombinasi gerak keterampilan. *Passing* bawah biasa digunakan untuk memberikan umpan ataupun menahan bola, sedangkan *passing* atas biasanya dipergunakan untuk mengumpan yang berada di depan net untuk posisi pemain 4, 5 dan 6.

Seiring dengan perkembangan teknik permainan bola voli, servis berkembang menjadi teknik serangan awal, karena prinsipnya seperti pada teknik dasar *smash* yang bisa mematikan lawan. Teknik dasar lanjutan dalam permainan bola voli adalah *blocking* atau membendung pukulan bola, membendung memerlukan kemampuan teknik yang tinggi. *Blocking* dilakukan ketika untuk membendung pukulan yang biasanya dilakukan oleh seorang pemain bola voli yang memiliki keterampilan bermain yang baik.

D. Penugasan Mandiri

1. Buatlah 2 regu untuk bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, jelaskan teknik dasar yang dominan diterapkan saat permainan berlangsung
2. Amati sebuah pertandingan bola voli melalui video kemudian buatlah laporan singkat hasil pertandingan dan jelaskan secara singkat teknik dasar permainan yang bisa kita kembangkan.

E. Latihan Soal

Kerjakan semua soal di bawah ini kemudian cocokkan dengan alternatif penyelesaiannya!

- 1) Sebutkan keterampilan gerak teknik dasar permainan bola voli.
- 2) Apakah yang dimaksud dengan servis dalam permainan bola voli ?
- 3) Jelaskan cara melakukan gerakan *passing* atas dalam permainan bola voli.
- 4) Mengapa dalam melakukan *passing* bawah perkenaan bola sebaiknya antara pergelangan tangan sampai siku ?
- 5) Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar pass bawah dalam permainan bola voli.

Jawaban dan Pembahasan :

- 1) Teknik servis, *passing*, *smash*, *block*.
- 2) Servis adalah jenis pukulan seorang pemain untuk memulai permainan. Servis merupakan serangan pertama kepada tim bertahan untuk mematikan atau membongkar pertahanan.
- 3) Cara melakukan gerakan *passing* atas dalam permainan bola voli : Berdiri menghadap arah datangnya bola, lutut sedikit ditekuk, berat badan bertumpu pada kedua kaki, Tangan berada di atas depan kepala dengan posisi telapak tangan terbuka penuh, jari-jari saling berhadapan (misalnya ibu jari tangan kanan berhadapan dengan ibu jari tangan kiri), Saat bola datang, tarik lengan searah datangnya bola. Kemudian dorong bola ke atas atau ke arah yang akan dituju dengan menggunakan jari-jari dibantu lecutan pergelangan tangan hingga kedua lengan lurus, Perkenaan bola yakni di ujung-ujung jari tangan.
- 4) Agar jalannya bola lebih terarah dan terkontrol.
- 5) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik dasar pass bawah dalam permainan bola voli : Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu, Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut, Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, Bola mendarat di lengan daerah siku.

F. Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggung jawab
Rubrik Penilaian.

No	Pernyataan	Skor	
		ya	tidak
1	Saya mengetahui dan mengerti definisi permainan bola voli.		
2	Saya dapat melakukan dan <i>passing</i> dalam permainan bola voli dan memperbaiki kesalahan saat berlatih.		
3	Saya mengerti kesalahan saat melakukan servis atas maupun bawah dan berusaha memperbaiki kesalahan tersebut.		
4	Saya memahami teknik dasar <i>Shooting</i> dan mengetahui		

	variasinya saat bermain,		
5	Saya mampu menganalisis teknik dasar permainan bola voli dan mempraktikannya dalam permainan.		

Skor Jawaban Ya = 1 Tidak = 0 Skor Maksimal = 5

<p>Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal</p>

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
4. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola voli dengan kombinasi latihan (*passing*, servis dan *smash*) dan bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.

B. Uraian Materi

Aktivitas Latihan

1. Latihan Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bolavoli

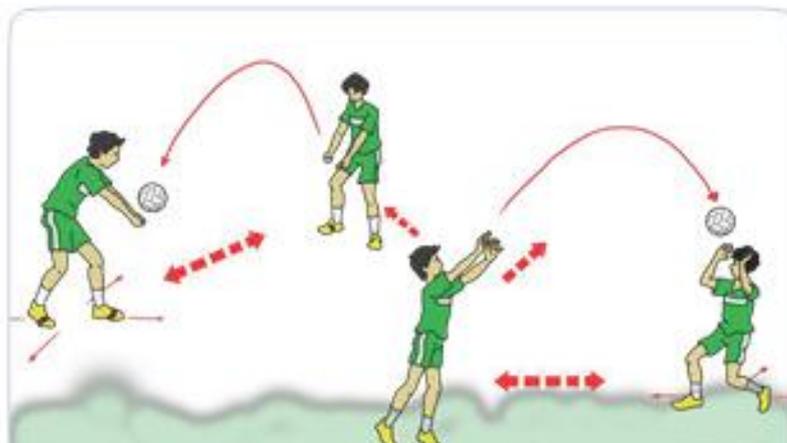
Pola latihan permainan bola voli dapat dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak teknik dasar *passing*, servis, maupun *smash*. Setelah kalian pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bola voli, maka dapat kalian praktikan materi tersebut melalui beberapa kombinasi latihan secara berkelompok.

a. Kombinasi Teknik *passing*

- Dilakukan secara berpasangan, saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
- Bola dilambungkan dari depan secara berulang-ulang secara bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara kelompok



Gambar. 1
Gerak Kombinasi *Passing* Berpasangan
<https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>

- b. Kombinasi Teknik *Passing* Melewati Net
- Dilakukan secara berkelompok 3 – 6 orang;
 - Bola dilambungkan melewati net dan dikembalikan dengan teknik *passing* (atas/bawah) secara bergantian.

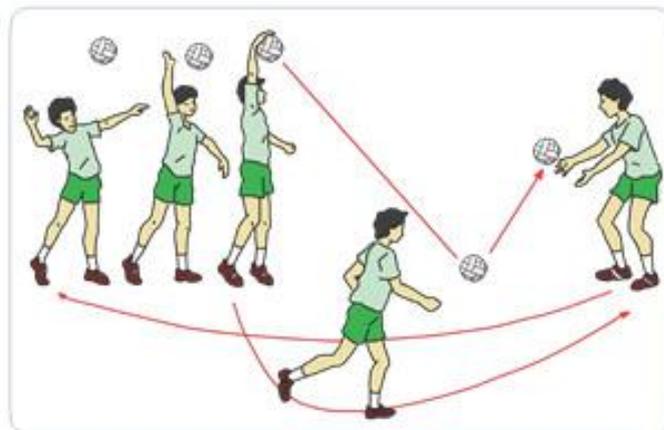
Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif



Gambar. 6
Gerak Kombinasi *Passing* Berpasangan Melewati Net
<https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>

- c. Latihan *Smash*
- Dilakukan berpasangan dengan berhadapan (jarak \pm 3 m);
 - Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas;
 - Pukulan bola ke lantai diawali dengan melentingkan badan;
 - Setelah pukulan dilakukan kemudian berpindah tempat.

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara kelompok
Latihan dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar. 7
Latihan Ketepatan *Smash*
<https://www.youtube.com/?hl=id&gl=ID>

d. Latihan Kombinasi *Smash* dan *Passing*

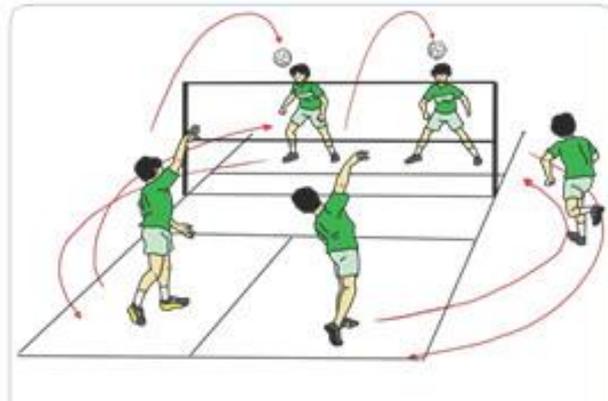
Bentuk latihan sama dengan gambar. 7, bola dikembalikan dengan *passing* oleh teman yang lain.

e. Latihan Kombinasi *Servis*, *Passing* Melewati Net

- Berdiri saling berhadapan dibatasi dengan jarak ± 1 m dari garis serang;
- Setelah melakukan pukulan segera bergerak pindah tempat;
- Lakukan latihan dengan jarak bertambah sesuai dengan kemampuan;
- Lakukan secara berulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara kelompok.



Gambar. 4
Latihan Kombinasi *Servis*, *Passing* Melewati Net
[http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453190/pengabdian/TEKNIK+\(26_10_20\)](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453190/pengabdian/TEKNIK+(26_10_20))

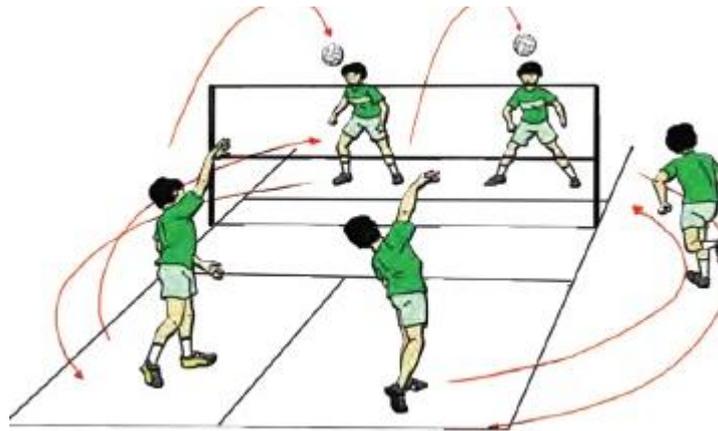
2. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

a. Bermain bola voli 4 lawan 4

- Jumlah pemain 4-5 orang/regu;
- Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m;
- Diawali dengan pukulan servis atas;
- Bola harus diterima dan dikembalikan kembali dengan menggunakan *passing* bawah;
- Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.

Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan:

- Bola menyentuh tanah/lantai;
- Bola keluar lapangan dan pemain menyentuh tali/net;
- Pemain menginjak lapangan garis tengah/ daerah lawan;
- Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m, tinggi net disesuaikan.



Gambar. 10

Bermain Bola Voli Dengan Peraturan Dimodifikasi

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453190/pengabdian/TEKNIK+DASAR> (27_10_20)

- b. Bermain bola voli dengan keterampilan *passing*
- Bagi siswa menjadi dua kelompok;
 - Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net;
 - Bola yang dilempar lawan harus diterima menggunakan *passing* atas;
 - Lakukan *passing* atas/tidak lebih dari 3 (sentuhan) untuk menyebrangkan bola ke lapangan lawan;
 - Setiap pemain tidak boleh melakukan *passing* secara berturut turut;
- c. Bermain bola voli dengan menggunakan gerak *passing* atas dan bawah, *smash* dan *blocking*.
- Permainan dimulai dengan servis atas dari belakang lapangan/tengah lapangan melalui atas net;
 - Permainan mendekati peraturan yang sebenarnya

Latihan melalui permainan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas dan kompetitif selain keterampilan gerak dan kebugaran jasmani (Winarno, 2013)

https://www.academia.edu/24506611/MAKALAH_OLAHRAGA_Voli (25 10 20)

C. Rangkuman

Untuk memenangkan sebuah pertandingan dalam permainan bola voli kalian harus bisa menerapkan berbagai kombinasi keterampilan teknik. Beberapa konsep variasi dan kombinasi permainan bola voli yang dipraktikkan secara berkelompok merupakan teknik dasar yang dapat diaplikasikan dalam permainan menjadi. Kombinasi teknik dasar servis, *passing*, *smash* maupun *block* merupakan pengembangan teknik dasar dalam permainan. Menahan bola, mengatur posisi, memberikan umpan, memukul bola (*smash*) dan mengarahkan bola ke daerah yang kosong atau ketika lawan lengah dalam diperlukan teknik, taktik dan strategi yang sempurna. Permainan bola voli bisa menjadi olahraga prestasi dengan latihan yang intensif, terukur dan terprogram.

D. Penugasan Mandiri

1. Buatlah 2 regu untuk bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, jelaskan teknik dasar yang dominan diterapkan saat permainan berlangsung.
2. Amati sebuah pertandingan bola voli melalui video kemudian buatlah laporan hasil pertandingan secara singkat meliputi :
 - Tim yang bertanding
 - Susunan pemain
 - Hasil pertandingan
 - Kesalahan saat bertanding

E. Latihan Soal

Amatilah sebuah pertandingan bola voli melalui video (*link youtube*) atau mengamati langsung kemudian laporkan hasil pengamatan tersebut.

Lembar Penilaian

Nama :

Kelas :

No	Pertanyaan	Skor		
		1	2	3
1	Sebutkan tim yang bertanding yang Kalian amayi			
2	Sebutkanlah susunan pemain yang mengikuti pertandingan tersebut			
3	Sebutkan kombinasi teknik keterampilan yang dipregakan dalam pertandingan tersebut(<i>servis, passing, smash</i>)			
4	Sebutkan kejadian-kejadian saat pertandingan berlangsung			
Skor =				

Rubrik Penilaian:

Jawaban no 1

Skor 3 Jika disebutkan tim dan susunan pemain

Skor 2 Jika disebutkan tim saja

Skor 1 Jika tidak menyebutkan tim dan susunan pemainnya

Jawaban no 2

Skor 1 Jika 3 teknik dasar dijelaskan

Skor 2 Jika 2 teknik dasar dijelaskan

Skor 1 Jika hanya 1 teknik dasar dijelaskan

Jawaban no 3

Skor 3 Jika menyebutkan 3 kombinasi teknik dasar

Skor 2 Jika menyebutkan 2 kombinasi teknik dasar

Skor 1 Jika menyebutkan 1 kombinasi teknik dasar

Jawaban no 4

Skor 3 Jika menyebutkan 3 kelebihan dan 3 kekurangan

Skor 2 Jika menyebutkan 2 kelebihan dan 2 kekurangan

Skor 1 Jika hanya menyebutkan 1 kelebihan dan 1 kekurangan

Skor Maksimal = 12

Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal
--

F. Penilaian Diri

No	Pernyataan	Skor	
		ya	tidak
1	Saya mengerti dan memahami definisi permainan bola basket		
2	Saya mengerti, memahami dan mampu mempraktikan rangkaian teknik dasar <i>passing</i> dan mengoreksi kesalahan gerak yang mungkin terjadi saat melakukan gerak.		
3	Saya mengerti, memahami dan mampu mempraktikan rangkaian teknik dasar servis dan mengoreksi kesalahan gerak yang mungkin terjadi saat berlatih.		
4	Saya mengerti, memahami dan mampu mempraktikan rangkaian teknik dasar <i>smash</i> dan mengoreksi kesalahan gerak yang mungkin terjadi saat melakukan latihan.		
5	Saya dapat menganalisis teknik dasar permainan bola voli dan mampu mempraktikkan kombinasi keterampilan geraknya dengan penuh percaya diri dan tanggung jawab.		

Skor Jawaban Ya = 1 Tidak = 0 Skor Maksimal = 5

Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal
--

Bila ketercapaian nilai ≥ 60 maka kalian bisa melanjutkan materi berikutnya, jika belum maka segera lakukan perbaikan dengan berlatih keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

EVALUASI

1. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan servis dalam permainan bola voli, diantaranya adalah
 - A. bola harus dilambungkan terlebih dahulu
 - B. bola boleh mengenai teman satu regunya
 - C. bola harus dipegang salah oleh satu tangan
 - D. bola dipukul harus menggunakan tangan kanan
 - E. kaki server boleh menginjak garis belakang lapangan
2. Pada saat melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli, jari-jari tangan terbuka dengan siku lentur, dimaksudkan agar :
 - A. bola bisa berhenti
 - B. gerakan dapat diamati
 - C. bisa meredam kecepatan bola hasil *smash*
 - D. tidak membentir muka
 - E. bisa menetralkan gerakan bola sehingga umpan yang akurat
3. *Blocking* atau membendung bola dalam permainan bola voli, selain untuk mematahkan serangan lawan, juga untuk mematikan permainan lawan. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *block*, antara lain..
 - A. lawan yang diduga akan melakukan servis
 - B. lawan yang diduga akan melakukan umpan
 - C. lawan yang diduga akan melakukan *smash*
 - D. lawan yang diduga akan melakukan *passing*
 - E. lawan yang diduga akan melakukan defence

4. Kelangsungan gerakan memukul (*smash*) bola dalam permainan bola voli merupakan rangkaian gerakan dari...
 - A. awalan, tolakan, memukul bola dan mendarat
 - B. tolakan, awalan, memukul bola dan mendarat
 - C. awalan, tolakan, mendarat dan memukul bola
 - D. awalan, memukul bola, menolak dan mendarat
 - E. tolakan, awalan, melompat, memukul bola dan mendarat
5. Keberhasilan *blocking* dalam permainan bola voli tergantung pada...
 - A. perkiraan bola dan hasil loncatan yang tinggi
 - B. teknik melakukan *blocking* secara konsisten
 - C. perkenaan bola dan tumpuan yang kuat
 - D. loncatan yang tinggi dan jangkauan lengan terhadap bola
 - E. jangkauan lengan terhadap bola dan prediksi datangnya bola

Kunci Jawaban:

1. A. bola harus dilambungkan teman satu regunya
Salahsatu aturan permainan bola voli, saat melakukan servis adalah harus dilambungkan/terlepas dari tangan sebelum dilakukan pukulan. Selain itu dengan dilambungkan bola lebih mudah diatur kecepatan dan tempat jatuhnya bola.
2. E. menetralkan gerakan bola sehingga umpan lebih akurat
Jari tangan terbuka dengan sikut yang lentur saat melakukan *passing* atas akan membantu menetralkan gerakan bola, sehingga gerakan bola lebih terkontrol arah dan ketinggiannya saat mengumpan.
3. C. lawan yang diduga akan melakukan *smash*
Saat melakukan *blocking* diperlukan kemampuan untuk melihat posisi lawan dan datangnya bola. Dengan demikian *blocker* akan lebih mudah melihat kemungkinan pemain lawan yang akan melakukan *smash*.
4. A. awalan, tolakan, memukul bola dan mendarat
Rangkaian gerak teknik dasar *blocking* diperlukan koordinasi rangkaian gerak awalan, tolakan, memukul bola dan pendaratan.
5. E. jangkauan lengan terhadap bola dan prediksi datangnya bola
Keberhasilan dalam melakukan *blocking* adalah tolakan dan jangkauan lengan dan kemampuan memprediksi datangnya bola menjadi penentu keberhasilan *blocking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Winarni, Prof. Dr. H. M.E. Winarno, M.Pd Drs. Agus Tomi, M.Pd Drs. Imam Sugiono Dona Shandy, S.Pd, (2013) M.Or JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MALANG.
- Wiradiharja, Sudrajat dan Syarifudin, (2017) Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X Edisi Revisi, Kememterian Pendidikan Dan Kebudayaan Jakarta.
- Vanya Karunia Mulia Putri
<https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/06/133000869/istilah-dan-peraturan-dalam-permainan-bola-voli?page=all>. (16_10_2020)
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453190/pengabdian/TEKNIK+DASAR+BOLAVOLI.pdf>
- www.penjas.edu.org
[www.physicaleducation.int//or.gml//.....](http://www.physicaleducation.int/or.gml//.....)
<https://penjaskes.co.id/teknik-block-bola-voli/> (27_10_2020)
https://www.academia.edu/24506611/MAKALAH_OLAHRAGA_Voli (25_10_20)
www.basicalsport.int.athleticamateur.com
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453190/pengabdian/TEKNIK+DASAR+BOLAVOLI.pdf> (25_10_2020)
<http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/11/cara-meakukan-smash> (26_10_2020)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



PERMAINAN BULUTANGKIS
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
WIDYANTORO, S.Pd
SMA Negeri 9 Bogor

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN	9
A. Tujuan Pembelajaran	9
B. Uraian Materi	9
C. Rangkuman	17
D. Penugasan Mandiri	17
E. Latihan Soal	20
F. Penilaian Diri	21
EVALUASI	22
DAFTAR PUSTAKA	26

GLOSARIUM

<i>Shuttlecock</i>	: Bola yang terbuat dari bulu angsa yang digunakan untuk permainan bulutangkis
<i>Badminton</i>	: Nama lain dari permainan bulutangkis
<i>Footwork</i>	: Gerak kaki/langkah kaki
<i>Best of three</i>	: Pemenang dua babak dalam pertandingan bulutangkis
<i>Raket</i>	: Alat pemukul yang digunakan untuk permainan bulutangkis
<i>Forehand</i>	: Gerakan memukul bola yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet mengarah ke depan
<i>Backhand</i>	: Pukulan dengan tangan kanan dengan posisi dari sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan
<i>Strokes</i>	: Teknik memukul bola
<i>Service</i>	: pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan
<i>Flick service</i>	: Pukulan service yang dilakukan secara cepat/tiba-tiba ke arah bagian belakang lawan dengan tujuan mengecoh lawan.
<i>Lob</i>	: Pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan
<i>Smash</i>	: Pukulan overhead yang mengandalkan kekuatan dan kecepatannya lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemukik
<i>Dropshot</i>	: Pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat net pada lapangan lawan
<i>Drive</i>	: Jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar
<i>Netting</i>	: Pukulan pendek yang dilakukan di dekat net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran
Judul Modul	: Permainan Bulutangkis

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*
- 4.2 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bulutangkis di Indonesia sangat digemari dari zaman dulu hingga sekarang. Kalian pasti ingat bahwa permainan bulutangkis Indonesia cukup disegani di dunia Internasional. Permainan bulutangkis adalah sebuah cabang olahraga yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Bulutangkis atau badminton merupakan sebuah olahraga raket yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yaitu satu lawan satu untuk permainan tunggal. Ataupun permainan ganda memakai dua pasangan yang saling berlawanan. Permainan olahraga ini hampir sama dengan tenis. Mirip dengan tenis, bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (“kok” atau “shuttlecock”) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Pemain juga harus mencoba mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya.

Bulutangkis adalah permainan yang mudah dilakukan mengingat raketnya yang ringan, serta bola yang berjalan lurus dan teratur tanpa putaran. Keberadaan bulutangkis ini sangat diterima oleh masyarakat luas. Sehingga keberadaannya hingga menjangkau ke seluruh dunia. Tujuan dari permainan bulutangkis ini sendiri yaitu mengumpulkan poin hingga mencapai 21. Pemain yang mampu mengumpulkan poin hingga 21 terlebih dahulu berarti ialah yang memenangkan permainan. Permainan bulutangkis ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Di atas lapangan dibatasi dengan garis-garis dengan ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang ditanam di pinggir lapangan. Karena itu penguasaan teknik dan lapangan adalah modal utama dalam permainan bulutangkis. Jika kalian kelak ingin menjadi pemain bulutangkis yang handal dan profesional, maka rajin-rajinlah belajar dan berlatih .

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasah materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Hallo para pencari ilmu, jumpa kembali dalam kesempatan ini kalian akan belajar tentang modul bulutangkis. Tentunya kalian selalu sehat dan tetap semangat dalam belajar. Di Indonesia, olahraga bulutangkis sangat populer dan para atletnya sering mencetak prestasi membanggakan di pertandingan internasional. Kalian pun bisa seperti para atlet tersebut yang dapat mengharumkan nama Indonesia. Namun tentu harus dimulai dari niat dan semangat tinggi untuk terus berlatih dan berusaha.

Bulutangkis memang terlihat mudah dilakukan, tetapi olahraga ini butuh latihan dan kerja keras tinggi untuk benar-benar bisa menguasainya. Belum lagi ada sederet peraturan yang harus kalian pahami apabila berniat menekuni olahraga yang satu ini. Ada beberapa hal yang harus kalian pahami terlebih dahulu soal bulu tangkis, baik itu sejarah, teknik, dasar, maupun peraturannya. Dalam permainan bulu tangkis ada banyak teknik dasar yang harus dikuasai guna menjadi modal awal atau dasar untuk menjadi seorang pemain bulu tangkis profesional.

Dalam pembelajaran ini diharapkan kalian dapat menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis untuk menghasilkan koordinasi yang baik dan mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis untuk menghasilkan koordinasi yang baik sesuai dengan apa yang kalian pelajari sekarang ini. Semoga apa yang kalian pelajari ini bermanfaat bagi diri kalian sendiri maupun bagi orang lain. Ayo teruslah belajar dan berlatih agar menjadi orang yang sukses !

Modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama: Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis.
2. Mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis.
3. Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis.

B. Uraian Materi

Kegiatan pembelajaran pada modul kali ini akan membahas materi tentang keterampilan gerak teknik dasar permainan bulutangkis. Perlu kalian pahami bahwa permainan bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Cabang olahraga yang menjadikan raket dan shuttlecock sebagai dua peralatan utama dalam permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal atau empat orang (2 pasang) dalam permainan ganda. Bulutangkis memiliki 5 tipe pertandingan, yakni tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Secara harfiah, bulutangkis berasal dari dua kata yakni bulu dan tangkis. Kata “bulu” diambil dari wujud shuttlecock yang terbuat dari bulu angsa. Sedangkan kata “tangkis” diambil dari kata dasar menangkis, dimana inti gerakan dari permainan cabang olahraga ini adalah menangkis pergerakan dari shuttlecock (bulu) tersebut. Berbagai pendapat muncul perihal awal mula dan asal permainan bulu tangkis. Pendapat pertama mengatakan bahwa permainan ini berasal dan berkembang di Mesir kuno 2000 tahun lalu. Pendapat selanjutnya mengatakan permainan ini berasal dari India dan daratan Tiongkok. Namun berkembangnya permainan ini hingga akhirnya dikenal luas oleh masyarakat dunia adalah pada abad pertengahan di Inggris, yakni dari sebuah permainan tradisional anak-anak setempat yang bernama Battledore dan Shuttlecocks. Permainan tradisional ini sangat populer di kalangan masyarakat hingga akhirnya sebuah majalah bernama “Punch” mempublikasikan permainan ini.

Penentuan kemenangan di olahraga bulutangkis ini menggunakan sistem best of three (pemenang dua babak). Jadi, permainan bulutangkis bisa berlangsung sebanyak 2-3 babak. Apabila ada pemain yang memenangkan dua set berturut-turut, babak ketiga tidak perlu dilakukan. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, terlebih dahulu kalian harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik/keterampilan dasar permainan bulutangkis ini. Untuk mempermudah kalian dalam pembelajaran bulutangkis, dalam modul ini akan diuraikan tentang keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu kalian pelajari, secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu :

1. Cara Memegang Raket

Cara memegang raket tidak begitu sukar, karena raket bulutangkis relatif ringan, dan dalam kehidupan sehari-hari keterampilan memegang seperti itu sering kalian lakukan. Cara memegang raket adalah faktor utama yang paling

berpengaruh terhadap kualitas pukulan yang dihasilkan. Seorang pemain yang baru belajar bermain bulutangkis harus benar-benar menguasai teknik dasar ini terlebih dahulu guna mampu melanjutkan ke teknik dasar permainan bulutangkis berikutnya.

Teknik memegang raket bulutangkis yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat digunakan untuk menerima atau mengembalikan kok dengan mudah. Cara memegangnya pun menggunakan jari-jari tangan, bukan menggunakan telapak tangan. Dengan menggunakan jari-jari tangan akan memudahkan pergelangan tangan untuk menggerakkan raket secara leluasa. Pengenalan fungsi pegangan raket, sebaiknya kalian pelajari terlebih dahulu agar dapat memilih cara pegangan yang dibutuhkan. Ada beberapa macam tipe pegangan raket, meliputi:

a. Pegangan Forehand

Pegangan forehand (pegangan dasar), Pegangan ini dapat di peroleh dengan cara mendirikan raket yang sisinya tegak dengan lantai. Pegangan ini hampir sama dengan posisi tangan sedang bersalaman/berjabat tangan. Bentuk “V” tangan diletakkan pada bagian gagang raket. Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah. Letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 1. Pegangan Forehand

Sumber : <https://olahragapedia.com/cara-memegang-raket-bulu-tangkis>

b. Pegangan backhand

Cara memegang raket secara backhand adalah geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam, kemudian bantalan ibu jari berada pada pegangan raket yang lebar. Raket dipegang dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :

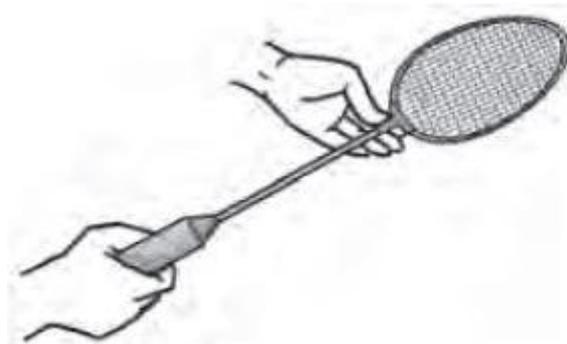


Gambar 2 : Pegangan backhand

Sumber : <https://olahragapedia.com/cara-memegang-raket-bulu-tangkis>

c. Pegangan Campuran

Cara pegangan campuran dilakukan dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah dan jenis pukulan yang dilakukan. Teknik pegangan campuran biasanya dipakai oleh para pemain bulutangkis karena tak perlu mengubah kembali posisi pegangan raket ketika hendak melakukan pukulan terhadap kok. Hanya saja, kelemahan yang terdapat pada teknik memegang raket ini adalah bahwa pemain akan mengalami kesulitan dalam pukulan kok yang telah melewati tubuh pemain sendiri. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 3 : Pegangan campuran

Sumber : <https://olahragapedia.com/cara-memegang-raket-bulu-tangkis>

2. Gerak Kaki (Foot Work)

Gerakan kaki biasanya disebut footwork atau kerja kaki. Footwork adalah gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar footwork bagi pemain adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut.

Fungsi gerakan footwork adalah sebagai penyangga tubuh guna menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Agar mampu memukul dengan posisi yang baik, seorang pemain

harus mempunyai kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak dapat dicapai apabila gerakan kaki tidak teratur. Latihan untuk menguasai footwork dengan berpedoman pembiasaan. Karena kualitas footwork yang baik ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah. Maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan kalian lakukan latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis.

Gerakan langkah kaki dalam permainan bulutangkis dibedakan sebagai berikut:

- 1) Langkah berurutan
- 2) Langkah bergantian atau bersilang
- 3) Langkah lebar dengan lompatan

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar gerak langkah kaki di bawah ini:



Gambar 4 : Gerak kaki (footwork)

Sumber : <https://penjaskes.co.id/pengertian-footwork-bulu-tangkis/>

3. Teknik Pukulan (Stroke)

Teknik dasar permainan bulutangkis diantaranya : servis, lob, smash, dropshot, cop drive dan netting. Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu adanya kaidah-kaidah yang harus dilakukan dalam latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

a. Servis

Secara umum, teknik servis dalam permainan bulutangkis dilakukan dengan cara mengarahkan shuttlecock ke kanan, kiri, depan ataupun belakang pemain lawan. Hal yang harus dihindari ketika melakukan servis adalah posisi shuttlecock yang tanggung dan berada tepat di depan lawan. Hal ini sama saja dengan bunuh diri karena dengan begitu lawan akan dapat dengan mudah mengembalikan servis sekaligus mematikan pergerakan pemain.

Pukulan servis merupakan pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan. Dalam permainan bulutangkis servis dibagi dalam :

1) Servis Pendek

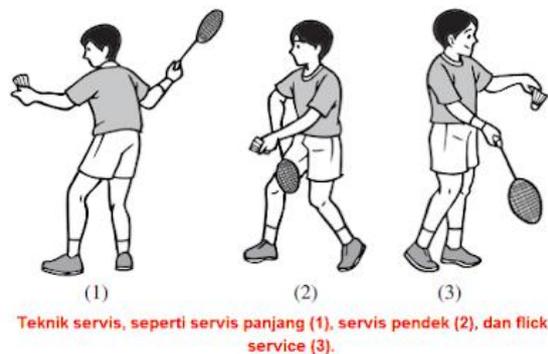
Diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya dilakukan dalam permainan ganda, tetapi pemain tunggal pun banyak yang melakukan servis pendek, pemain berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena menerima servis pendek, dipaksa untuk mengembalikan kok dari bawah atau dari samping yang mengakibatkan kok naik. Servis ini dapat dilakukan dengan pukulan forehand dan backhand.

2) Servis Panjang

Dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan. Biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan dengan “deep single service”. Jenis ini dilakukan dengan pukulan forehand.

3) Flick Servis

Flick servis adalah cara servis yang dilakukan seperti servis pendek. Namun ketika kepala raket hampir menyentuh kok, secara tiba-tiba pergelangan tangan dilecutkan sehingga laju kok menjadi kencang dan melambung ke bagian belakang daerah servis. Jenis servis ini sering digunakan dalam permainan ganda. Pada saat kok dipukul, tangkai raket yang melakukan servis harus mengarah ke bawah, dan seluruh bagian kepala raket yang melakukan servis tersebut berada lebih rendah dari tangan yang memegang raket. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini:



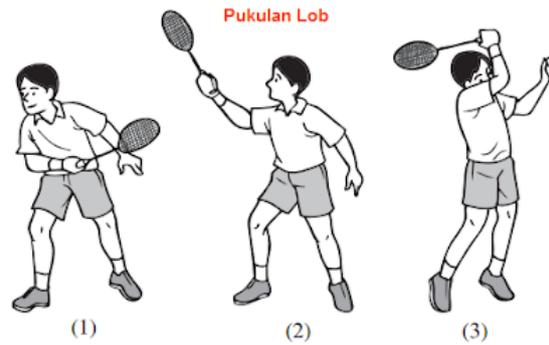
Gambar 5 : Pukulan servis

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

b. Pukulan Lob/Clear

Teknik ini dilakukan dengan cara memukul kok agar bisa terbang setinggi mungkin dan jatuhnya di belakang garis lapangan area tim lawan. Pukulan seperti ini biasanya akan membuat lawan kewalahan sehingga mereka pun jadi cepat lelah.

Cara melakukannya adalah : berdiri rileks, posisi badan di tempatkan sedemikian rupa di belakang kok, sementara salah satu kaki berada di depan dan berat badan jatuh di kaki belakang. Kok dipukul di depan di atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas yang dilanjutkan dengan meluruskan lengan sepenuhnya. Lecutkan pergelangan tangan ke depan . Setelah raket menyentuh kok, dilanjutkan dengan memukul sehingga raket berada di samping. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



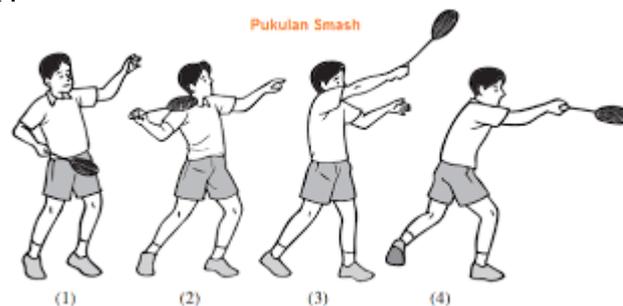
Gambar 6 : Pukulan Lob

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

c. Pukulan Smash

Gerakan dalam smash ini dilakukan dengan sekuat tenaga dari posisi atas dan menukik diarahkan ke posisi bawah lawan. Pukulan smash ini biasanya dilakukan untuk mematikan langkah lawan dalam mendapatkan poin. Dalam melakukan teknik pukulan smash membutuhkan beberapa aspek kekuatan otot kaki, bahu, lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak harmonis karena dalam melakukan teknik pukulan ini yang keras dan cepat.

Teknik pukulan smash dapat dilakukan secara berdiri, diam ataupun sambil meloncat. Jenis-jenis pukulan smash yang terdapat dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut : pukulan smash penuh, pukulan smash potong, pukulan smash backhand dan pukulan smash melingkar di atas kepala. Untuk setiap pemain bulutangkis harus bisa menguasai semua teknik smash tersebut secara bertahap karena manfaatnya sangat berpengaruh dalam sebuah pertandingan. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 7 : Pukulan Smash

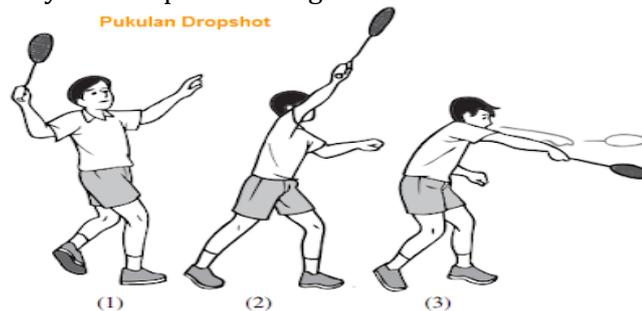
Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

d. Pukulan Dropshot

Pukulan Dropshot adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jaring/met pada lapangan lawan. Pukulan dropshot ini merupakan jenis pukulan yang hampir sama dengan pukulan smash, yang menjadi perbedaan hanya pada posisi raket pada saat akan melakukan pukulan. Jika pukulan smash dilakukan dengan kekuatan penuh, maka pada pukulan dropshot hanya dilakukan dengan dorongan saja. Pukulan dropshot yang baik jika jatuhnya bola/shuttlecock berada dekat dengan net serta

tidak melebihi pada garis ganda. Pukulan dropshot akan semakin mematikan jika disertai dengan gerak tipu atau gerakan yang membuat lawan menjadi tertipu.

Berikut ini adalah tahap-tahap melakukan dropshot dalam permainan bulutangkis : Posisikan tangan dengan pegangan forehand dan raket dengan posisi menyamping badan, Peganglah raket dengan rileks dan bergeraklah dengan cepat agar posisi badan berada di belakang bola/shuttlecock. Pukul raket dengan posisi tangan lurus serta dorong atau sentuh bola/shuttlecock dengan halus. Arah bola/shuttlecock melengkung ke arah kanan apabila akan memberikan pukulan dropshot ke arah forehand serta arahkan bola/shuttlecock melengkung ke arah kiri apabila akan melakukan pukulan backhand dan posisi akhir raket mengikuti arah shuttlecock/bola. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



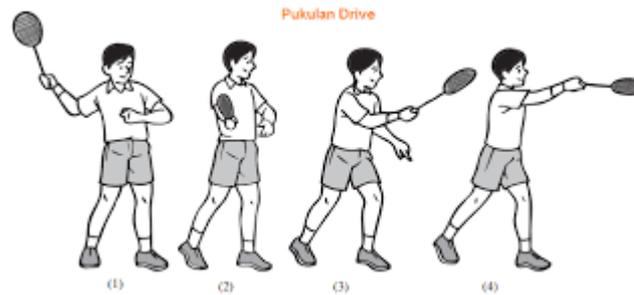
Gambar 8 : Pukulan Dropshot

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

e. Pukulan Drive

Pukulan drive adalah jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar. Pukulan drive biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke arah lawan, baik dengan forehand maupun backhand. Pukulan ini biasa digunakan untuk shuttlecock yang datangnya mendatar atau tidak ada lagi kesempatan bagi kalian untuk melakukan pukulan overhead. Manfaat dari pukulan drive ini adalah untuk mempercepat tempo permainan dengan meluncurkan shuttlecock serendah-rendahnya dan rata dengan net. Selain itu pukulan drive juga berfungsi untuk mengacaukan posisi lawan. Jadi bisa kalian simpulkan dengan menguasai salah satu jenis pukulan ini kalian bisa menjadi pemain bulutangkis yang hebat.

Tujuan dari pukulan drive adalah untuk menghindari serangan dari lawan atau memaksa lawan untuk mengangkat bola. Pukulan drive menuntut pemain untuk terampil dalam memainkan grip raket, mempunyai reflek yang cepat serta memiliki kekuatan dalam pergelangan tangan. Cara melakukan pukulan drive sebenarnya sangat sederhana, yaitu ambil dan pukul shuttlecock dari samping badan pada ketinggian pinggang. Apabila kalian mengambil shuttlecock dari tempat lebih rendah, misalnya setinggi lutut maka pukulan drive akan kehilangan daya serangnya, lagi pula amat mudah dicegat dan ditebas oleh lawan. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 9 : Pukulan Drive

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>

f. Pukulan Netting

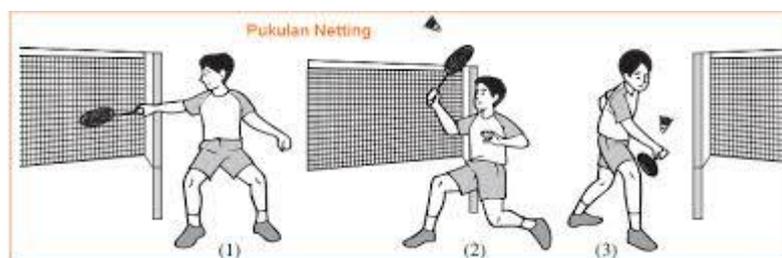
Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan. Pukulan yang dilakukan dengan pelan oleh pemain ke arah permainan lawan seringkali membuat lawan kewalahan, apalagi jika lawan sudah mengalami kelelahan sehingga kecermatannya mulai berkurang saat mengembalikan shuttlecock. Permainan netting dalam bulutangkis memang tidaklah mudah, dibutuhkan kecermatan serta keahlian yang cukup untuk melakukannya, kalau tidak maka shuttlecock tidak akan menyeberang dan hanya akan menyangkut di net pada daerah permainan sendiri, hal ini tentu saja malah akan memberikan keuntungan bagi lawan.

Pukulan-pukulan dalam permainan netting merupakan pukulan-pukulan yang cukup sulit dalam permainan bulutangkis karena sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa pukulan ini memang memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (feeling). Dalam permainan net ini tenaga hampir tidak diperlukan sama sekali, dengan tenang yang bersifat lentur, shuttlecock yang ringan itu dengan sendirinya akan memantul. Hal ini terutama dalam permainan net di mana shuttlecock diambilnya di atas.

Prinsip dasar saat melakukan keterampilan gerak netting :

- 1) Pegang raket dengan rileks sebisa yang kalian lakukan.
- 2) Shuttlecock harus di ambil di atas atau setinggi mungkin.
- 3) Usahakan laju shuttlecock serendah mungkin dengan bagian atas net.
- 4) Usahakan jatuhnya shuttlecock serapat atau sedekat mungkin dengan net

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 10 : Pukulan Netting

Sumber : <https://wisnuadi.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>

C. Rangkuman

Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Tidak tanggung-tanggung, permainan ini hampir di setiap wilayah Indonesia, permainan bulu tangkis menjadi olahraga favorit masyarakat. Cabang olahraga yang menjadikan raket dan shuttlecock sebagai dua peralatan utama dalam permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal atau empat orang (2 pasang) dalam permainan ganda. Bulutangkis memiliki 5 tipe pertandingan, yakni tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

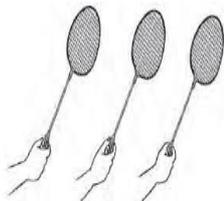
Bulutangkis merupakan sebuah permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang yang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam hal ini pada permainan bulutangkis mempunyai sebuah tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan shuttlecock di daerah sebuah permainan lawan dan berusaha agar lawan ini tidak dapat memukul shuttlecock dan juga menjatuhkan di daerah sendiri. Tidak dapat di pungkiri bahwa pada permainan olahraga bulutangkis ini selain untuk olahraga dapat juga di jadikan salah satu objek yang memiliki berbagai manfaat. Dalam permainan olahraga bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai sebagai modal dasar atau modal awal kalian untuk menjadi seorang pemain bulutangkis profesional. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis, adalah sebagai berikut : cara memegang raket, gerak kaki/footwork dan teknik dasar pukulan. Kesemuanya itu harus dipelajari dan dilatih dengan baik agar kelak menjadi pemain yang handal

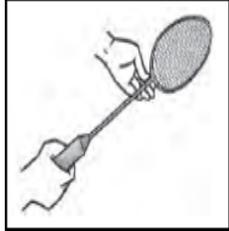
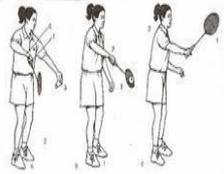
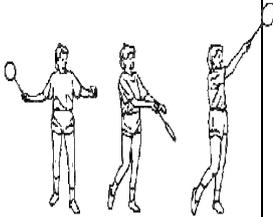
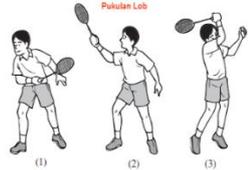
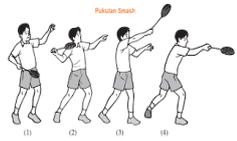
D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya !!!

LEMBAR TUGAS PEMBELAJARAN BULUTANGKIS

- Pelaku : Lakukan berbagaimacam cara memegang raket, servis dan teknik pukulan sebanyak 5 kali secara mandiri dengan teman kalian
- Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat hasilnya. Gantilah peran setelah masing-masing set yang terdiri dari 5 kali

Hal-hal yang diamati	Siswa 1		Siswa 2		Gambar
Cara Memegang Raket					 <p>American grip, backhand grip, dan forehand grip</p>
A. Forehand Grip	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Raket dipegang dalam posisi miring.					
2. Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.					
3. Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.					
B. Backhand Grip	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Raket dipegang dalam posisi miring.					
2. Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang					

tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.					
C. Combination Grip	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Raket yang dipegang dalam posisi miring.					
2. Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekuk di bawah tangkai raket.					
Servis	Siswa 1		Siswa 2		Gambar
A. Servis Pendek Backhand	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.					
2. Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola					
3. Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.					
B. Long Service Forehand	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola					
2. Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang					
Teknik Pukulan					
A. Pukulan Lob	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri posisi badan di belakang kok, salah satu kaki berada di depan dan berat badan di kaki belakang					
2. Kok dipukul di depan atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas dilanjutkan meluruskan lengan					
3. Lecutkan pergelangan tangan ke depan dan lanjutkan memukul sehingga raket berada di samping					
B. Pukulan Smash	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring					
2. Mulailah dengan lengan yang tidak memegang raket menunjuk ke arah					

shuttlecock sementara lengan yang memegang raket di angkat, dengan siku ditekuk dan pergelangan tangan tegak sehingga raket berada di atas dan menunjuk keatas					
3. Putarlah bahu pada tangan yang memegang raket ke arah depan dan ke arah bawah, Sementara lengan bawah di ayun ke depan, lecutlah (tekuk) pergelangan tangan.					
C. Pukulan Drop shot	YA	TIDAK	YA	TIDAK	
1. Pegang raket dengan menggunakan teknik forehand, posisi tubuh menyamping ke arah bahu dan berada di belakang shuttlecock					<p style="text-align: center;">Pukulan Dropshot</p>
2. Memukul raket dengan posisi tangan lurus, kemudian lakukan gerakan seperti halnya melakukan smash tetapi cukup berikan sedikit dorongan dan sentuhan pada shuttlecock.					
3. Arahkan shuttlecock ke posisi yang kosong dari area pemain lawan (daerah yang kira-kira tidak bisa dijangkau oleh pemain lawan), baik ke kanan, kiri ataupun depan.					

E. Latihan Soal

Untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga permainan bulutangkis, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Cara memegang raket bulutangkis yang dilakukan dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit adalah ...	
2	Prinsip dasar footwork bagi pemain adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai ...	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan memegang raket dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik ...</p>	
4	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik ...</p>	
5	Jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar dalam permainan bulutangkis dinamakan ...	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar permainan bulutangkis			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang cara memegang raket dalam permainan bulutangkis			
3.	Saya dapat menganalisis teknik gerakan pukulan smash dalam permainan bulutangkis			
4.	Saya dapat melakukan teknik gerakan pukulan lob dalam permainan bulutangkis			
5.	Saya dapat melakukan teknik gerakan pukulan drop shot dalam permainan bulutangkis			

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini !

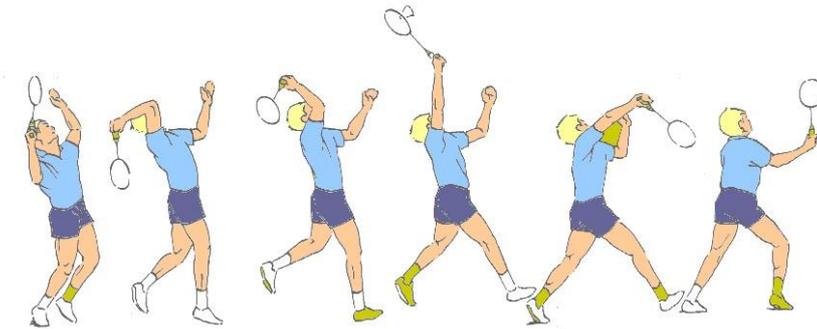
1. Teknik melangkahkahkan kaki (footwork) dalam permainan bulutangkis, antara lain langkah...
 - a. berurutan dan silang
 - b. silang dan lebar
 - c. lebar dan mundur
 - d. mundur dan samping
 - e. berurutan, silang dan lebar
2. Teknik pukulan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan merupakan jenis pukulan ...
 - a. dropshot
 - b. servis
 - c. smash
 - d. drive
 - e. lob
3. Teknik melangkahkahkan kaki/footwork dalam permainan bulutangkis berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan ...
 - a. gerakan lari
 - b. gerakan pukulan
 - c. langkah ke depan
 - d. gerakan loncatan
 - e. langkah ke belakang
4. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam permainan bulutangkis gerakan tersebut sering dilakukan oleh pemain. Gerakan tersebut merupakan teknik pukulan...

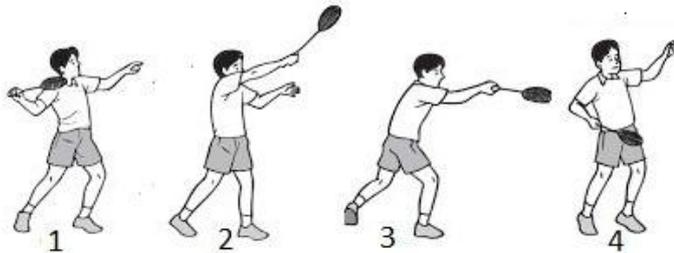
- a. servis pendek
 - b. servis panjang
 - c. servis datar
 - d. flick servis
 - e. drive servis
5. Pukulan drive merupakan pukulan permainan bulutangkis yang berada di samping badan dan dilakukan mendatar lurus atau menyamping digunakan untuk ...
 - a. memberikan umpan lawan
 - b. persiapan melakukan smash
 - c. menyerang atau mengembalikan kok
 - d. mengecoh pertahanan lawan
 - e. persiapan dalam pertahanan

6. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan rangkaian gambar gerakan pukulan pada permainan bulutangkis, yaitu teknik pukulan ...

- a. smash
 - b. lob
 - c. drive
 - d. netting
 - e. drop shot
7. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar tersebut merupakan rangkaian gerakan teknik pukulan smash dalam permainan bulutangkis. Urutan gerakan smash yang benar adalah ...

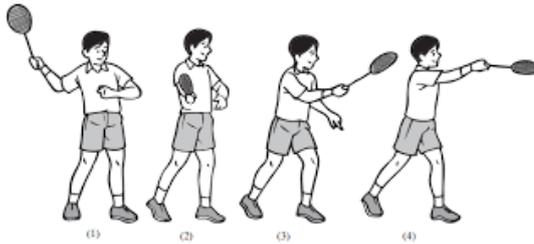
- a. 1, 2, 3, 4
 - b. 2, 4, 1, 3
 - c. 2, 3, 4, 1
 - d. 1, 3, 2, 4
 - e. 4, 3, 2, 1
8. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan rangkaian gerakan dalam permainan bulutangkis, yaitu teknik gerakan ...

- a. servis pendek
- b. pukulan backhand
- c. pukulan drive
- d. servis panjang
- e. pukulan netting

9. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan rangkaian gambar gerakan pukulan pada permainan bulutangkis, yaitu teknik pukulan ...

- lob
 - drive
 - smash
 - netting
 - drop shot
10. Untuk menghasilkan pukulan netting yang tipis, maka pemain harus konsentrasi dengan baik sehingga saat memukul bola sedapat mungkin posisi bola masih di atas atau jarak dengan bibir net masih tipis dan sedikit melibatkan otot besar atau mengurangi ...
- tenaga untuk memukul
 - perkenaan kok dengan raket
 - langkah kaki ke depan
 - pukulan yang mengecoh lawan
 - kontraksi otot yang berlebihan

KUNCI JAWABAN

Kunci Jawaban dan Pembahasan Latihan :

1. Pegangan backhand
Pembahasan : Cara memegang raket secara backhand adalah geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam, kemudian bantalan ibu jari berada pada pegangan raket yang lebar. Raket dipegang dengan bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit.
2. Sesuai arah tangan
Pembahasan : prinsip dasar footwork bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (right handed) adalah kaki kanan selalu berada di ujung, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan.
3. Memegang raket cara campuran
Pembahasan : Cara pegangan campuran dilakukan dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah dan jenis pukulan yang dilakukan.
4. Dropshot
Pembahasan : Posisi tangan dengan pegangan forehand dan raket dengan posisi menyamping badan, posisi badan berada di belakang bola / shuttlecock
5. Drive
Pembahasan : Pukulan drive adalah jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendarat. Pukulan drive biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke arah lawan, baik dengan forehand maupun backhand.

Kunci Jawaban Evaluasi :

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

DAFTAR PUSTAKA

Marta Dinata dan Herman Tarigan, Bulutangkis, Cerdas Jaya, Jakarta, 2004.

Sapta Kunta Purnama, Kepelatihan Bulutangkis Modern, Yuma Pustaka, Surakarta, 2010

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta, 2016.

<https://www.sumberpengertian.id/pengertian-bulu-tangkis>

<https://www.dosenpendidikan.co.id/bulu-tangkis/>

<https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bulu-tangkis>

<http://www.lensabulutangkis.web.id/teknik-smash-dalam-permainan-bulu-tangkis/>

<https://www.kamusdata.com/teknik-dasar-cara-melakukan-drop-shot-dalam-permainan-bulutangkis/>

<https://www.olahragamo.com/2018/01/teknik-pukulan-drive-dalam-bulutangkis.html>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



NOMOR LARI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
WIDYANTORO, S.Pd
SMA Negeri 9 Bogor

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	14
G. Penugasan Mandiri	15
H. Latihan Soal	16
I. Penilaian Diri	18
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	19
A. Tujuan Pembelajaran	19
B. Uraian Materi	19
C. Rangkuman	25
D. Penugasan Mandiri	26
E. Latihan Soal	28
F. Penilaian Diri	29
EVALUASI	30
DAFTAR PUSTAKA	33

GLOSARIUM

Start	: Suatu persiapan awal seorang pelari sebelum melakukan gerakan berlari.
Sprint	: Salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat.
Finish	: Hal yang paling menentukan kalah atau menangnya seorang pelari dan ditindih oleh pantat.
Bunch start	: Start pendek
Medium start	: Start menengah
Long start	: Start panjang
Performa	: Penampilan
Short sprint	: Lari sprint dengan jarak 100 meter
Medium sprint	: Lari sprint dengan jarak 200 meter
Long sprint	: Lari sprint dengan jarak 400 meter
Crouching start	: Start jongkok
Skipping	: Suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya
Fase topang	: Suatu fase atau posisi dalam lari jarak pendek dengan tujuan mengurangi hambatan pada saat kaki menyentuh tanah dan memaksimalkan daya dorong ke depan agar kencang
Fase melayang	: Suatu fase atau posisi lari jarak pendek dengan tujuan memaksimalkan dorongan ke depan dan mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika menyentuh tanah
Tungkai	: Seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah
Ball heel ball	: Kaki akan menapak di ujung tumit dan menolak di ujung kaki
Standing start	: Start berdiri
<i>Space judgement</i>	: Pertimbangkan langkah
<i>Speed</i>	: Kecepatan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Nomor Lari

B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*
- 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*

C. Deskripsi Singkat Materi

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *biomotorik*, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan.

Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat, yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belkalian Atletik, dalam bahasa Jerman Athletik.

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari orang. Dalam berlari yang dibutuhkan adalah kekuatan dan kecepatan. Ada bermacam-macam nomor lari. Salah satunya adalah lari atletik. Nah, ternyata lari atletik juga dibagi menjadi bermacam-macam nomor lari dalam atletik. diantaranya adalah lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh dan lari sambung. Pada pembahasan modul kali ini kalian akan belajar tentang nomor lari. Untuk itu pelajari dan lakukan latihan tentang nomor lari ini agar kalian kelak menjadi pelari yang handal.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Aktivitas keterampilan nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.

Kedua : Aktivitas keterampilan nomor lari jarak menengah dan jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak pendek.
2. Mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak pendek.
3. Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak pendek.

B. Uraian Materi

Dalam modul ini kalian akan belajar materi tentang keterampilan gerak teknik nomor lari. Perlu kalian pahami bahwa nomor lari merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Berlari adalah olahraga yang murah. Cukup berbekal sepatu lari, kaus oblong, dan celana pendek atau training, kalian sudah bisa berlari ke mana saja kalian suka, seperti di jalan raya, lintasan atletik, lapangan rumput, tepi pantai, atau di daerah pegunungan sekalipun.

Nomor-nomor lari yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik meliputi: lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Dalam modul pembelajaran I ini kalian akan belajar tentang lari jarak pendek. Mungkin kalian sudah tidak asing lagi mendengar lari jarak pendek, alias *sprint* dalam bahasa Inggrisnya. Masih kurang familiar dengan kategori lari atletik yang satu ini ? Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang atletik yang sangat terkenal di dunia, termasuk di Indonesia, yang memiliki atlet lari jarak pendek atau sprinter berbakat yang menorehkan prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional.

Kalian mungkin pernah mendengar nama Purnomo, Mardi Lestari atau juga Suryo Agung Wibowo yang berhasil membuat catatan waktu 10,20 detik pada Sea Games 2009 dan menjadi sprinter tercepat se-Asia Tenggara. Sepuluh tahun kemudian, sprinter muda, Lalu Muhammad Zohri, berhasil memecahkan rekor tersebut dengan catatan waktu 10,15 detik. Sementara itu, di tingkat dunia ada Usain Bolt yang memiliki rekor waktu 9,58 detik untuk jarak 100 meter.

Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish. Lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang diikuti oleh peserta dimana semua peserta harus berlari menggunakan kecepatan penuh. Peserta harus sampai pada garis finish paling cepat untuk memenangkan perlombaan. Adapun sebutan bagi pelari diberi nama sprinter. Lari jarak pendek ini membutuhkan jarak dimulai dari 100 meter, 200 meter serta 400 meter. Pada dasarnya gerakan pelari sprint sama, yang berbeda hanya terletak pada penggunaan tenaga dan nafas yang dibutuhkan. Start lari jarak pendek yakni dengan menggunakan start jongkok.

Seperti namanya, jarak lintasan yang digunakan berlari benar-benar pendek, yaitu sepanjang 100 hingga 400 meter. Dengan jarak sependek itu, terlihat mudah untuk dilakukan, bukan ? Tapi nyatanya tak selalu demikian. Kalian harus benar-benar fit untuk bisa sampai ke garis finish. Postur tubuh yang baik dan benar saat berlari

dapat meningkatkan kecepatan lari kalian di lintasan. Salah postur atau salah posisi bisa menambah waktu kalian berlari. Bukan hanya itu, postur tubuh sempurna bisa mengurangi risiko cedera. Nah, jika kalian ingin berlari secepat kilat bak Bolt, simak tips lari jarak pendek oleh pelatih Nick Anderson yang dikutip dari Runners World berikut :

- a. Pundak dan Kepala
Jaga posisi pundak turun serta rileks. Kepala sejajar garis lurus dengan anggota tubuh di bawahnya. Jaga pundak tetap lurus dan hindari rotasi pada pundak.
- b. Pinggang
Coba bayangkan bahwa badan kalian tertarik ke atas dengan seutas tali pada kepala kalian. Ini untuk membuat berat pada pinggang terasa pas. Kencangkan otot perut untuk bisa mendapatkan postur yang pas.
- c. Lutut
Dorong lutut kalian ke depan dan angkat dengan tinggi. Ini akan menghasilkan kekuatan lebih dan mendorong jangkauan langkah lebih jauh.
- d. Kaki
Sesaat bagian telapak kaki akan menyentuh lintasan, angkat jari kaki kalian ke arah tulang kering, hingga telapak kaki kalian ada pada posisi horizontal. Pastikan kalian mendaratkan telapak kaki kalian dengan bagian tengah dan posisinya berada di bawah tubuh, bukan beradadi depan tubuh kalian.
- e. Tumit
Setelah menyentuh lantai, pastikan tumit kalian membentuk gerakan melingkar penuh hingga belakang ke arah bokong, namun tidak sampai menyentuh. Jangan langsung gerakkan tumit ke depan sebelum hampir menyentuh bokong. Ini akan membuat tolakan semakin kuat.

Ada beberapa jenis latihan yang dapat meningkatkan performa lari jarak pendek yang kalian lakukan. Berikut ini adalah beberapa di antaranya yang disarankan oleh Jenny Hadfield, seorang pelatih olahraga lari dari Chicago :

Pertama, lakukan pemanasan dengan benar. Ini penting karena semakin keras kalian memaksa tubuh untuk berlari cepat, semakin besar pula risiko cedera pada otot kalian. Jalan dan berlari kecil untuk lima hingga 10 menit bisa dilakukan sebelum kalian melakukan lari jarak pendek.

Untuk pemanasan, kalian bisa berlatih dengan melakukan latihan *high knees*, atau gerakan mengangkat lutut kalian tinggi-tinggi secara bergantian, atau yang biasa kalian dengar dengan jalan di tempat. Selain itu, kalian bisa melakukan *butt kickers*. Mirip dengan gerakan jalan di tempat, namun hanya bagian lutut ke bawah yang bergerak dan tumit menyentuh bokong. Skipping atau lompat tali juga bisa dilakukan.

Karena itu lari jarak pendek atau sprint adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengkalikan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenang lomba ini ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Untuk bisa menang, atlet lari jarak pendek (sprinter) harus memiliki reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, teknik berlari yang efisien, ketepatan sewaktu melakukan start dan mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis akhir.

Dalam pertandingan resmi lari jarak pendek dibagi menjadi beberapa kategori lomba, diantaranya adalah; Lari jarak pendek 100 meter (short sprint), lari jarak pendek 200 meter (medium sprint) dan lari jarak pendek 400 meter (long sprint). Agar kalian dapat menguasai pembelajaran lari jarak pendek, maka akan dipaparkan tentang :

1. Pengetahuan Dasar Lari Jarak Pendek

Sebelum melangkah ke teknik berlari cepat, seorang pelari harus mengetahui pengetahuan dasar berlari cepat atau lari jarak pendek. Menurut Bompa (1999), hal-hal dasar yang harus diketahui pelari jarak pendek adalah sebagai berikut:

- a. Tubuh sedikit condong ke depan saat berlari, kedua lengan sedikit fleksi 90 derajat dan diayunkan searah dengan gerakan saat berlari.
- b. Otot-otot bagian depan dan kedua lengan tetap dalam keadaan rileks.
- c. Tungkai bawah ditolakan dengan kuat sampai lurus, dan pengangkatan pada depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah.
- d. Pinggang tetap dalam posisi ketinggian yang sama selama berlari.
- e. Ketika mencapai finish, badan dicondongkan dengan serentak ke depan untuk mengantarkan bagian dada menyentuh pita.

2. Teknik Dasar

Nah, dalam melakukan lari jarak pendek, terdapat 3 (tiga) teknik dasar yang wajib kalian pelajari. Ketiga teknik dasar tersebut ialah teknik start, teknik saat berlari, dan teknik saat memasuki garis finish. Mau tahu lebih banyak tentang ketiga teknik lari jarak pendek yang paling mendasar? Simak penjelasannya berikut ini! :

a. Teknik Start

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari sebelum melakukan gerakan berlari. Tujuan utama dari start dalam lari jarak pendek adalah mengoptimalkan pola lari cepat. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek (sprint) adalah start atau pertolakan karena keterlambatan atau ketidak telitian pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek. Start atau pertolakan yang digunakan dalam lari jarak pendek start jongkok (crouching start). Dilihat dari cara melakukannya, start jongkok dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu :

1) Start pendek (Bunch Start)

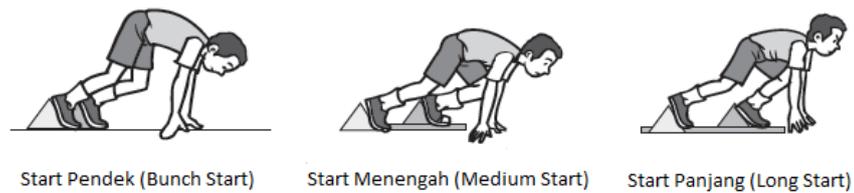
Teknik *start* pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis *start*. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kalian di depan, sementara lutut kaki kanan kamu diletakkan tepat di sebelah kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kalian lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.

2) Start menengah (medium start)

Teknik *start* pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis *start*. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kalian di depan, sementara lutut kaki kanan kalian diletakkan tepat di sebelah kanan tumit kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kalian lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.

3) Start panjang (long start)

Teknik *start* pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis *start*. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kalian di depan, sementara lutut kaki kanan kalian diletakkan di belakang kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kalian lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 1 : Teknik start jongkok

Sumber : edukasicenter.blogspot.co.id

Setelah mengetahui ketiga teknik *start* jongkok di atas, kalian juga perlu mengetahui tentang bagaimana cara bersikap ketika disebutkan 3 macam aba-aba, yaitu aba-aba *bersedia*, *siap*, dan *mulai/ya*. Nah, untuk mengetahui apa sebenarnya yang harus kalian lakukan di saat mendengar ketiga macam aba-aba tersebut, berikut informasinya :

1) Aba-aba bersedia

- Pelari menempatkan diri ke garis start
 - Kaki di tempatkan di balok start (kaki yang kuat di tempatkan di depan)
 - Berlutut (lutut kaki belakang menempel di lintasan, lutut kaki depan bergantung lemas)
 - Tangan diletakkan tepat di belakang garis start
 - Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik
 - Pandangan ke bawah, sekitar 1 meter dari garis start
 - Tubuh rileks, jangan tegang dan berat badan di tengah-tengah
- Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 2 : Teknik aba-aba bersedia

Sumber : kajianpustaka.com

2) Aba-aba siap

- Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sedikit lebih tinggi dari bahu
 - Saat panggul terangkat disertai terangkatnya lutut kaki belakang dari tanah, sehingga sudut tungkai depan 90° dan sudut tungkai belakang berkisar $100^\circ - 120^\circ$
 - Kepala rendah, leher tetap kendor, pandangan ke bawah 1 – 1,5 meter di muka garis start
 - Lengan tetap lurus, dan berat badan sedikit bergeser bertumpu pada kedua lengan
 - Pada waktu mengangkat panggul ambillah napas dalam-dalam
 - Konsentrasi pikiran dipusatkan pada bunyi pistol
- Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 3 : Teknik aba-aba siap

Sumber : kajianpustaka.com

3) Aba-aba ya

- Mengayun lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat
- Kaki kiri menolak kuat-kuat, kaki kanan melangkah secepat mungkin
- Berat badan harus meluncur lurus ke depan dari sikap jongkok ke sikap lari
- Langkah kaki makin lama makin lebar, enam sampai sembilan langkah pertama merupakan langkah peralihan dari langkah start ke langkah lari dengan kecepatan penuh

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 4 : Teknik aba-aba ya

Sumber : kajianpustaka.com

b. Teknik Gerakan Lari

Setelah mempelajari tentang teknik *start* pada lari jarak pendek, kalian juga perlu mempelajari teknik-teknik yang digunakan ketika berlari. Teknik lari jarak pendek merupakan gerakan tubuh saat berlari. Teknik ini adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam menentukan kemenangan. Bagi pemula yang ingin dapat menguasai teknik ini, dibutuhkan keseimbangan tubuh dan koordinasi yang baik sehingga kecepatannya dapat stabil. Berikut cara melakukannya :

- 1) Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejang lurus.
- 2) Lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul). Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar (lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai).
- 3) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25 – 30 derajat.
- 4) Lengan bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90 derajat. Tangan menggenggam dalam kondisi rileks.
- 5) Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
- 6) Pandangan lurus ke depan.

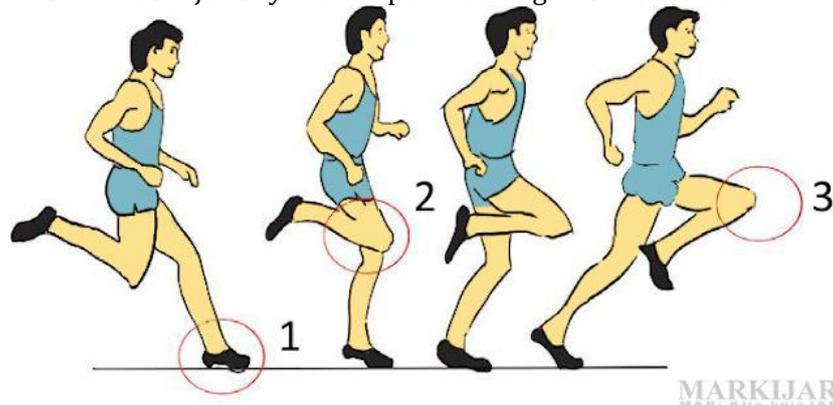
Menurut Purnomo (2007), ada dua fase dalam berlari cepat, yaitu fase layang dan fase topang.

1) Fase Topang

Fase topang memiliki tujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan memperkecil hambatan ketika kaki menyentuh tanah. Fase topang terdiri atas topang dorong dan topang depan. Berikut cara melakukannya :

- Mendarat pada bagian telapak kaki.
- Lutut kaki topang bungkuk.
- Gerakan kaki dipercepat.
- Mata kaki, sendi lutut dan pinggang dari kaki topang harus diluruskan sekuat mungkin ketika bertolak.
- Paha kaki diayunkan naik dengan cepat ke posisi horizontal.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 5 : Teknik fase topang

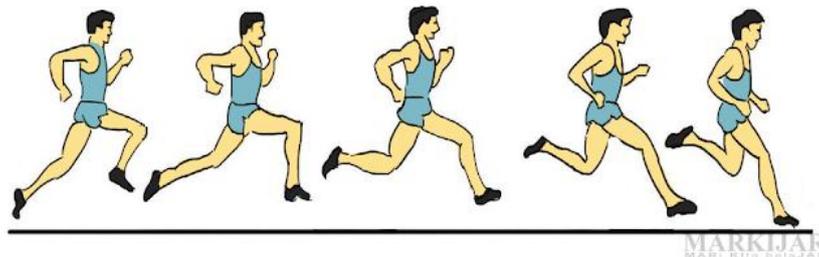
Sumber : <http://www.markijar.com/2019/10/3-teknik-lari-jarak-pendek-lengkap.html>

2) Fase melayang

Fase layang memiliki tujuan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Berikut cara melakukannya :

- Lutut kaki diayunkan ke depan dan ke atas.
- Lutut kaki topang bungkuk pada fase pemulihan.
- Kedua lengan aktif diayunkan, tapi tetap rilek.
- Gerakan kaki topang ke belakang.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 6 : Teknik fase melayang

Sumber : <http://www.markijar.com/2019/10/3-teknik-lari-jarak-pendek-lengkap.html>

c. Teknik Saat memasuki Garis Finish

Melewati garis finish merupakan hal yang paling menentukan kalah atau menangnya seorang pelari. Maka dari itu gerakan pencapaian garis finish perlu diperhatikan secara khusus. Ada 3 cara melewati garis finish, yaitu :

- 1) Lari terus tanpa mengubah arah
- 2) Mencondongkan badan ke depan dan kedua tangan diayunkan ke bawah belakang
- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 7 : Teknik memasuki garis finish

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/01/teknik-lari-jarak-pendek-dan-teknik.html>

Di samping itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melewati garis finish, yaitu :

- 1) Jangan dilakukan dengan melompat, karena akan menghambat kecepatan
- 2) Tidak perlu melihat ke kiri atau ke kanan
- 3) Jangan mengurangi kecepatan sebelum melewati garis finish
- 4) Setelah melewati garis finish jangan berhenti mendadak

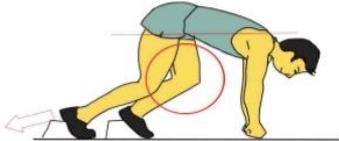
C. Rangkuman

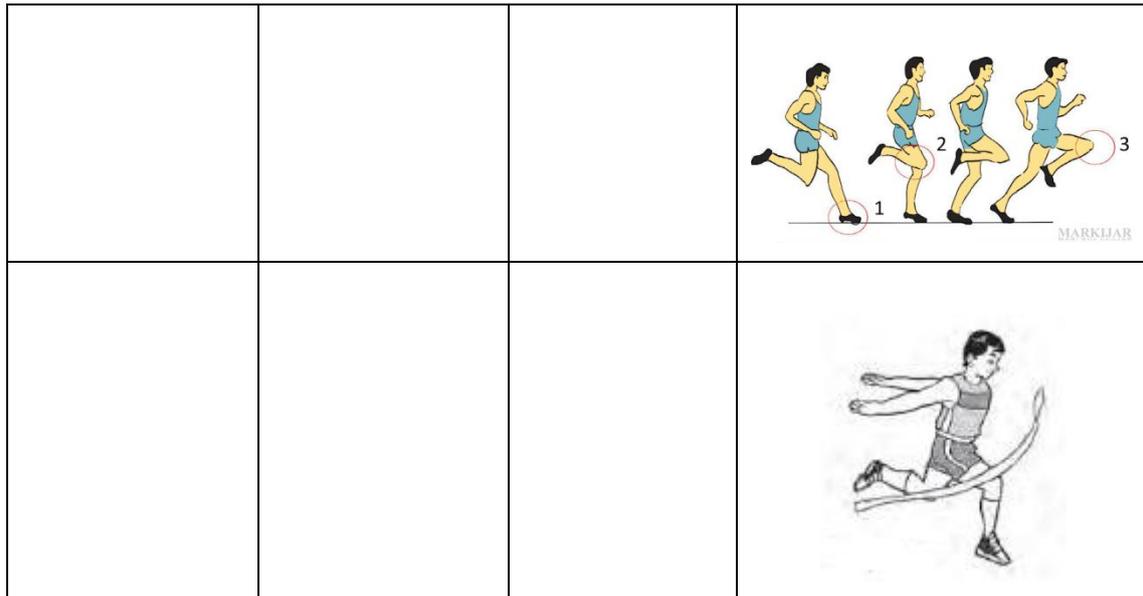
Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Terdapat tiga jarak lintasan yang dilombakan pada lari jarak pendek, yaitu lari jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Adapun gerakan yang harus dilakukan dalam lari jarak pendek adalah sebagai berikut. Pertama yakni dengan mengambil start jongkok yang harus dilakukan di belakang garis. Start jongkok harus dilakukan dengan pandangan lurus ke depan. Kemudian dengarkan aba-aba dari wasit, adapun ada-adanya yakni "siap" kemudian diiringi "ya". Setelah mendengar aba-aba yang berbunyi "ya" maka Kalian harus berlari secepatnya dan sekencang-kencangnya dengan mengatur nafas serta pandangan tetap lurus ke depan. Antara lengan dan gerakan kaki harus berayun sesuai irama. Dalam lari jarak pendek ini terdapat perbedaan jarak tempuh, oleh sebab itu semakin jauh jarak tempuhnya maka semakin banyak pula tenaga yang diperlukan. Oleh sebab itu setiap pelari harus bisa mengatur napas agar tidak kehabisan napas sebelum sampai ke garis finish.

D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya !!!

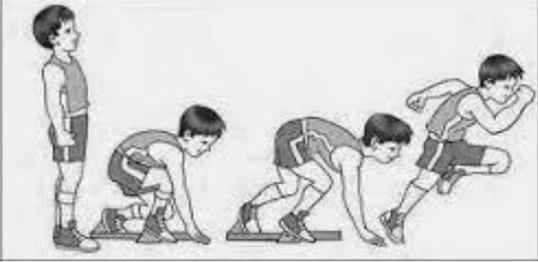
LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA LARI JARAK PENDEK		Nama : Kelas :	
PERINTAH			
1. Diskusikanlah dengan teman anda lembar kriteria gerak berikut ini ! 2. Amatilah teman-teman kalian yang sedang melakukan latihan keterampilan teknik gerakan lari jarak pendek! 3. Perhatikan beberapa keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika keterampilan teknik gerakan lari jarak pendek tersebut dilakukan! 6. Tampilkan keterampilan gerak yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran dan sebagai bentuk latihan yang kalian lakukan, sesuai petunjuk Guru !			
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan
			
			
			



E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga lari jarak pendek, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Yang perlu diperhatikan pada saat aba-aba bersedia, pelari maju menuju garis start untuk menempatkan kaki tumpu pada balok start, kaki yang kuat diletakkan di ...	
2	Pada saat melakukan lari jarak pendek/sprint posisi badan agak condong ke depan, hal ini dikarenakan ...	
3	Jika pada saat pelari jarak pendek memasuki garis finish terdapat dua atau lebih pelari secara bersamaan maka untuk menentukan yang menjadi juara adalah ...	
4	Perhatikan gambar di bawah ini !	

	 <p>Pada gambar tersebut merupakan teknik yang sering dijumpai dalam melakukan lari jarak pendek, yaitu saat ...</p>	
5	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Pada gambar tersebut merupakan rangkaian teknik gerakan dalam lari jarak pendek, yaitu ...</p>	

Kunci Jawaban dan Pembahasan :

1. Depan
Pembahasan : karena dalam aba-aba bersedia kaki depan berfungsi untuk melakukan tolakan, yakni dengan mendorong sekuat tenaga ke arah depan.
2. Tolakan kaki tumpu depan yang kuat
Pembahasan : hal ini karena tolakkan kaki penumpu depan yang kuat, otomatis pada awalan lari badan akan condong ke depan, dan jika posisi badan terlalu tegak akan menghambat kecepatan, terlalu membungkuk akan mengganggu pernafasan. Posisi yang tepat adalah tubuh condong ke depan.
3. Dilihat dari foto finish
Pembahasan : dalam lomba lari terutama di nomor 100 meter kadang hal ini terjadi, untuk itu diperlukan foto finish agar dapat diketahui perbedaan posisi anggota badan pelari yang mana pertama kali menyentuh garis saat memasuki finish dalam menentukan juara yang waktu tempuhnya sama.
4. Aba-aba bersedia
Pada gambar tersebut letak kedua kaki berada pada balok tumpuan, lutut menyentuh tanah, telapak tangan dan jari-jari terbuka menapak tanah, pandangan atau kepala melihat ke depan yang merupakan sikap saat aba-aba bersedia.
5. Sikap start jongkok
Start atau pertolakan yang digunakan dalam lari jarak pendek start jongkok (crouching start)

F. Penilaian Diri

Berilah tkalian \surd pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjelaskan teknik start jongkok dalam lari jarak pendek			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang teknik gerakan memasuki garis finish dalam olahraga lari jarak pendek			
3.	Saya dapat menganalisis teknik gerakan lari sprint dalam nomor lari jarak pendek			
4.	Saya dapat melakukan gerakan start jongkok dalam lari jarak pendek			
5.	Saya dapat melakukan keterampilan teknik gerakan lari jarak pendek			

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak menengah jarak jauh.
2. Mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak menengah dan jarak jauh.
3. Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar nomor lari jarak menengah dan jarak jauh

B. Uraian Materi

Pada modul pembelajaran yang sebelum kalian sudah mempelajari tentang materi keterampilan gerak teknik dasar lari jarak pendek. Untuk pembelajaran kali ini, kalian akan menganalisis keterampilan gerak teknik lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari adalah sebuah kegiatan yang terlihat sederhana. Jika kalian lihat, kesannya hanyalah aktivitas yang membutuhkan kerjasama antara dua kaki untuk menghasilkan gerakan yang lebih cepat dibandingkan berjalan. Fungsi lari sangat banyak macamnya, salah satunya untuk mengatasi obesitas. Makanya seiring kesadaran terhadap kebugaran jasmani semakin meningkat, semakin banyak orang yang senang beraktivitas lari.

Setiap orang pasti pernah melakukan olahraga, walaupun tidak secara rutin. Salah satu olahraga yang paling sering kita lakukan adalah lari. Lari merupakan salah satu cabang atletik yang cukup populer, dimana cabang olahraga ini terbagi menjadi beberapa nomor diantaranya yaitu lari jarak jauh, lari jarak menengah, lari jarak pendek, dan lari estafet. Kali ini kita akan membahas mengenai lari jarak menengah dan jarak jauh.

1. Lari Jarak Menengah

Nomor lari yang ada dalam jarak menengah sering disebut dengan nomor lintasan. Yang dimaksud nomor lintasan dalam hal ini adalah nomor yang ditandingkan di dalam perlombaan atletik selain nomor lompat dan nomor lempar. Ciri yang jadi strategi utama dalam lari jarak menengah adalah menggunakan energi sehemat mungkin, dengan pengaturan panjang dan frekuensi langkah yang dilakukan. Lari jarak menengah ini bisa diikuti oleh pelari putra ataupun pelari putri. Biasanya, jarak yang dilombakan adalah 800 meter dan 1500 meter. Dalam melakukan lari jarak menengah terdapat berbagai teknik agar kalian bisa memaksimalkan peluang untuk mencapai kecepatan terbaik. Berbagai aspek seperti kecepatan, kekuatan dan stamina sangatlah dibutuhkan.

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing – masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari–pelari itu boleh masuk ke dalam lintasan pertama. Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan / stamina dari masing -masing pelari.

Gerakan untuk melakukan lari jarak menengah sedikit berbeda dengan gerakan yang dilakukan untuk lari sprint. Perbedaannya ada di cara kaki yang menapak di atas lintasan. Di lari jarak menengah, kaki akan menapak secara ball heel-ball yang berarti kalau kaki akan menapak di ujung tumit dan menolak di ujung kaki. Sedangkan di lari sprint, kaki akan menapak di ujung-ujung kaki dengan tumit yang menyentuh tanah. Namun, tumit ini sangat sedikit menyentuh tanah sehingga tampak melayang. Hal ini dilakukan untuk bisa menghemat tenaga. Nah, sekarang kalian sudah tahu tentang nomor-nomor yang digunakan dalam lari jarak menengah. Dan berikut adalah beberapa teknik lari jarak menengah yang bisa kalian pelajari.

a. Teknik melakukan awalan start

Dalam melakukan teknik lari jarak menengah, start yang digunakan adalah dengan menggunakan start berdiri, sama seperti teknik lari marathon. Dan berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan start berdiri pada lari jarak menengah :

- 1) Ketika aba-aba “bersedia”, kalian diharuskan untuk menempati posisi dibelakang garis start,
 - 2) Saat aba-aba “siap” maka tempatkan kaki kiri didepan dengan sedikit menekuknya, sedangkan kaki kiri di tempatkan di belakang dengan posisi lurus.
 - 3) Condongkonkan tubuh sedikit kedepan dan beban tubuh bertumpu pada kaki kiri.
 - 4) Tangan dibiarkan tergantung dengan rileks, dan siku sedikit ditekuk dan berada didekat beban.
 - 5) Posisi kepala menghadap kedepan dengan leher diposisikan dalam keadaan yang rileks, dan arahkan pandangan lurus kedepan.
- Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 8 : Teknik start jarak menengah

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=2vfmX0w5pWk>

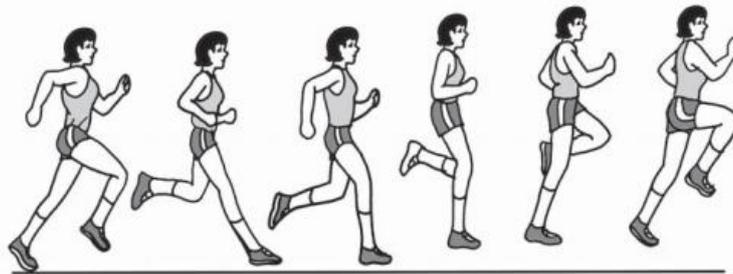
b. Teknik melakukan awalan lari

Setelah kalian sudah berada posisi bersedia, kalian tinggal menunggu aba-aba selanjutnya yang biasanya dengan kata-kata “ya” atau dengan suara pistol. Aba-aba tersebut menandakan kalian sudah diperbolehkan untuk berlari. Langkahkan kaki kanan kedepan dan dengan dibarengi ayunan tangan kiri kedepan dan tangan kanan kebelakang. Juga kaki sebelah kiri melakukan tolakan untuk menghasilkan awalan start yang maksimal.

c. Teknik saat berlari

Pada dasarnya teknik yang digunakan dalam lari jarak menengah hampir sama dengan teknik lari jarak pendek dimana kalian harus memacu kecepatan lari kalian secepat-cepatnya. Namun, dalam lari jarak menengah memiliki lintasan yang jauh lebih panjang jika dibandingkan dengan lari jarak pendek. Untuk itu, kalian juga harus memperhatikan stamina kalian. Dan berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan disaat berlari dalam lari jarak menengah :

- 1) Ketika berlari badan sedikit condong ke depan kurang lebih 10 derajat.
 - 2) Ayunan tangan dilakukan dengan rileks, ketika diatas pinggang secara bergantian dan sesuaikan ritmenya dengan gerakan kaki. Biasanya tangan akan secara otomatis melakukan gerakan naik turun seiring dengan langkah kaki. Sudut dari lengan usahakan berada antara 100 hingga 110 derajat.
 - 3) Perlebar langkah kaki sesuai dengan jangkauan tungkai untuk memaksimalkan kecepatan lari kalian.
 - 4) Jangan mengangkat paha terlalu tinggi, ketika mengayunkan lutut jangan sampai melebihi pinggang
 - 5) Frekuensi langkah kaki jangan terlalu cepat.
 - 6) Perhatikan juga kecepatan lari kalian, untuk menghemat stamina.
- Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 9 : Teknik lari jarak menengah

Sumber : <http://spotsindonesia.blogspot.com/2017/10/atletik-lari-jarak-menengah.html>

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh atlit pelari jarak menengah :

- 1) Langkah kaki, gerakan langkah kai dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.
- 2) Posisi tubuh, kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak secondong lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pkalianngan ke depan.
- 3) Ayunan Lengan, Lengan mengayun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hampir pada ketinggian bahu.

d. Teknik melewati garis finish

Teknik untuk melewati garis finish sama seperti pada lari jarak pendek. Hal-hal yang perlu diperhatikan Saat memasuki garis finish :

- 1) Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar
- 2) Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis finish
- 3) Perhatian di pusatkan pada garis finish
- 4) Apabila ada pita jangan berusaha meraih dengan tangan
- 5) Setelah melewati garis finish jangan berhenti mendadak

2. Lari jarak jauh

Lari jarak jauh atau sering disebut sebagai lari maratho adalah cabang lari yang banyak digemari oleh banyak orang, meski jaraknya yang sangat jauh, namun banyak orang yang penasaran dan ingin mengikuti perlombaan. Selain lari jarak jauh, pada cabang lari masih banyak terdapat macam-macam lari, seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari estafet dan lari halang rintang, masing-masing cabang lari tersebut memiliki panjang lintasan yang berbeda-beda, yang terjauh tentunya adalah lari jarak jauh yang memiliki panjang lintasan 3 km hingga 10 km. Karena memiliki lintasan yang sangat panjang, maka untuk melakukan lari jenis ini memerlukan teknik agar tidak kelelahan di tengah perjalanan, perlu adanya manajemen energi agar mampu melewati hingga garis finish dan menjadi juara.

Kali ini kalian akan belajar segala sesuatu tentang lari jarak jauh, mulai dari teknik dasar, nomor lari, dan faktor-faktor penting yang mempengaruhi lari jarak jauh. Lari jarak jauh adalah cara melakukan perpindahan diri dengan melangkah dengan kakinya dengan cepat yang memiliki jarak tempuh cukup jauh. Pada lari jarak jauh terdapat teknik-teknik yang harus dikuasai oleh pelari atau atlet, mampu melakukan teknik yang baik dan benar akan memberikan dampak yang signifikan untuk menjadikan pelari atau atlet sebagai seorang pemenang dalam perlombaan. Terdapat fakta bahwa lari adalah salah satu olahraga tertua yang ada di dunia ini, konon sebelum lari masuk ke dalam cabang olahraga atletik, orang zaman dulu sering melakukan lari, karena pengertian dari lari itu sendiri adalah suatu insting manusia berupa gerakan yang dilakukan ketika ada bahaya yang mendekat.

Untuk melakukan perlombaan lari jarak jauh memerlukan teknik khusus agar bisa mencapai finish dan mendapatkan juara, ada beberapa teknik dasar yang perlu diketahui, seperti teknik start, teknik berlari, teknik pernafasan, dan teknik melewati garis finish.

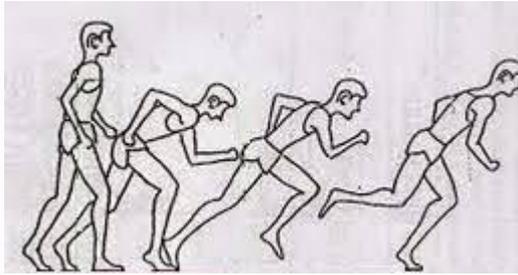
a. Teknik Start

Setiap nomor olahraga lari pasti melakukan awalan yang dinamakan start, dalam melakukan start memiliki macam-macam start yang berbeda, yaitu start jongkok, start melayang dan start berdiri. Penggunaan start untuk lari jarak jauh hanya memiliki dua urutan aba-aba yaitu "bersiap" atau on your mark lalu "ya" atau suara letusan pistol. start tersebut disesuaikan dengan nomor lari yang sedang di perlombakan.

Untuk lari jarak jauh menggunakan tipe start berdiri (standing start), start ini juga digunakan pada nomor lari jarak menengah, adapun cara melakukan start yang baik dan benar dijelaskan pada pembahasan di bawah ini :

- 1) Bukalah kedua kaki selebar bahu.
- 2) Buka salah satu kaki dengan cara menggesernya ke belakang, kira-kira dengan jarak tiga telapak kaki, usahakan jaraknya sesuai.
- 3) Kaki belakang di jinjitkan dan letakkan titik tumpu pada jari kaki dan tumit.
- 4) Lutut bagian depan ditekuk secukupnya, hingga posisi badan menjadi lebih rendah.
- 5) Sedikit condongkan badan ke depan mengikuti tekukan kaki yang ada di depan.
- 6) Tetap usahakan dada terbuka lebar agar mempermudah pernafasan sehingga tubuh tidak menjadi tegang.
- 7) Usahakan konsentrasi tetap terjaga dan selalu memandang ke depan.

- 8) Posisi tangan mengepal, namun usahakan tetap rileks.
- 9) Tetap tenang dan fokus mendengarkan aba-aba selanjutnya untuk berlari.



Gambar 10 : Teknik start lari jarak jauh

Sumber : <https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/02/teknik-dasar-lari-jarak-jauh.html>

b. Teknik Berlari

Teknik berlari lari jarak jauh sangat berbeda dengan teknik berlari lari jarak pendek, jika lari jarak pendek mengharuskan pelari mengeluarkan tenaganya semaksimal mungkin mulai dari start hingga garis finish. Sedangkan untuk lari jarak jauh seorang pelari harus bisa mengatur tenaga dan kecepatannya agar mampu berlari hingga akhir atau mencapai garis finish, jangan sampai seorang pelari atau atlet kelelahan di pertengahan perjalanan karena jaraknya yang cukup jauh.

Ketika berlari, lakukanlah secara konstan dan tidak terlalu cepat, serta selalu mengatur pernafasan dan tenaga agar selalu terjaga sehingga tidak mudah lelah, namun ketika garis finish sudah mulai dekat, sekitar 1 km hingga 500 meter lagi maka kecepatan harus di tingkatkan dibandingkan dari sebelumnya.



Gambar 11 : Teknik lari jarak jauh

Sumber : <https://kabarkan.com/lari-jarak-jauh/>

c. Teknik Pernafasan

Secara alamiah orang yang berlari akan kehabisan nafas, hal tersebut dikarenakan otot-otot membutuhkan oksigen lebih banyak ketika melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut yang membuat paru-paru bekerja lebih keras menyerap oksigen dari udara. Oleh sebab itu, perlunya pola pernafasan yang

efisien ketika melakukan lari sehingga bisa mendapatkan oksigen ke otot juga lebih efisien, sehingga bisa meningkatkan daya tahan dan bisa berlari pada jarak yang jauh dengan lebih nyaman.

Melihat pentingnya mengatur pernapasan dalam perlombaan lari jarak jauh, mari kita bahas secara detail di bawah ini :

- 1) Bernapas dari mulut
Menggunakan mulut untuk bernapas memungkinkan seorang pelari untuk mendapatkan oksigen yang masuk lebih besar, dibandingkan bernapas menggunakan hidung yang bisa membuat otot wajah terlihat mengencang dan tegang. Jika bernapas menggunakan mulut sebaliknya, dapat mendorong otot-otot wajah lebih rileks, sehingga menciptakan ketenangan dan lebih santai.
- 2) Biasakan menggunakan pernafasan perut
Sesering mungkin bernapas dari perut atau diafragma dan jangan sering menggunakan dada untuk bernapas, jika melakukan pernapasan ini dengan benar, maka akan terlihat perut bergerak naik dan turun setiap bernapas dan dada kurang bergerak, lakukanlah teknik ini saat berlari.
- 3) Mengambil napas pendek dan dangkal
Aturlah ketika bernapas dengan pendek secara dangkal, sehingga lebih mudah untuk mengatur napas, jangan melakukan napas yang terlalu panjang dan dalam, karena bisa membuat seorang pelari tidak mampu berlari dengan jauh.
- 4) Lakukan napas dengan berirama
Satu hal terpenting dalam melakukan teknik pernapasan ketika berlari adalah dengan menarik dan mengeluarkan napas secara konsisten atau berirama, jangan terpengaruh dengan kecepatan lari yang dihasilkan.
- 5) Dengarkan napas
Ketika berlari perlu juga menggunakan telinga untuk mendengarkan pernapasan, sehingga bisa mengontrol pernapasan, ketika napas mulai terengah-engah maka kurangi kecepatan lari, jika napas sudah mulai stabil kembali, maka bisa secara perlahan meningkatkan kecepatan lari.

Teknik bernapas yang baik dan benar sangat penting bagi seorang pelari jarak jauh, karena yang dibutuhkan pelari jarak jauh bukanlah kecepatan lari semata, namun bertahan tetap berlari ketika tenaga mulai mengalami penurunan.

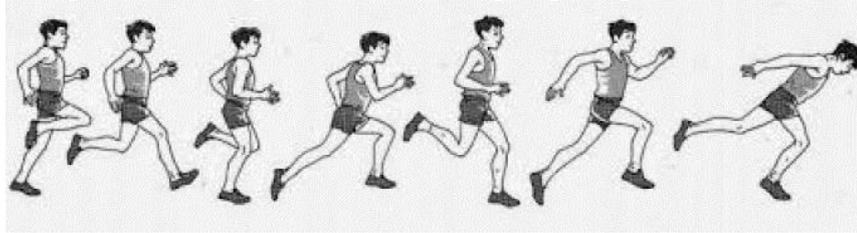


Gambar 12 : Teknik pernapasan dalam lari jarak menengah
Sumber :<https://kabarkan.com/lari-jarak-jauh/>

d. Teknik Mendekati Garis Finish

Ketika sudah mampu memajemen tubuh untuk berlari dan akhirnya mendekati garis finish, maka teknik berlari yang digunakan juga harus berbeda, teknik ini bisa mempengaruhi seorang pelari mendapatkan juara atau tidak, untuk lebih jelasnya tentang teknik mendekati garis finish adalah sebagai berikut :

- 1) Dada dicondongkan ke depan dan kepala diposisikan agak menunduk.
- 2) Ayunkan tangan semaksimal mungkin hingga melebihi pinggul, sehingga dapat menambah kecepatan dan menjaga keseimbangan tubuh karena berlari dengan kecepatan yang sangat tinggi.
- 3) Fokuskan pkaliannya ke depan dan jangan mencoba menengok kanan atau kekiri serta jangan mengurangi kecepatan.
- 4) Ketika sampai pada garis finish, putarlah dada kesalah satu sisi, sehingga bahu dapat maju ke depan dan menabrak pita pada garis finish.



Gambar 13 : Teknik memasuki finish

Sumber : <https://angalul.com/lari-jarak-jauh/>

Faktor Penting dalam Lari Jarak Jauh

Berikut beberapa faktor yang perlu diperhatikan ketika mengikuti perlombaan lari jarak jauh :

- a. Daya tahan atau stamina
- b. Kecepatan (speed)
- c. Gaya (style)
- d. Pertimbangkan Langkah (Space judgement)
- e. Kepemimpinan (Leadership)

Latihlah faktor-faktor penting diatas secara rutin dan kontinyu, sehingga kalian bisa terbiasa ketika melakukan perlombaan yang sesungguhnya.

C. Rangkuman

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing –masing pelari berlari di lantannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari–pelari itu boleh masuk ke dalam lintasan pertama Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan / stamina dari masing -masing pelari.

Teknik dasar lari jarak menengah tidak sama dengan lari jarak pendek. Karena dalam lari jarak menengah jarak yang harus ditempuh lebih jauh, pelari jarak menengah harus pandai mengatur strategi agar dapat memenangkan perlombaan. Pelari jarak menengah harus pkaliani menghemat tenaga agar tidak sampai mengalami penurunan stamina pada saat perlombaan berlangsung.

Lari jarak jauh atau marathon merupakan nomor olahraga atletik yang pernah dipertandingkan pada Olimpiade Kuno, yaitu pada tahun 490 SM di Yunani, olahraga

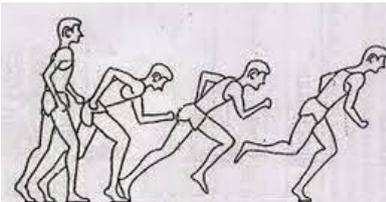
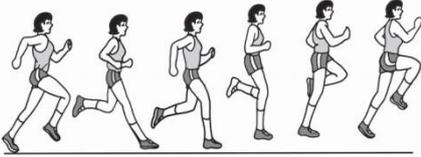
ini dilakukan untuk memperingati seorang prajurit pembawa pesan kemenangan Yunani, prajurit tersebut berlari dan menempuh jarak sekitar 42 km. Start pada lari jarak jauh menggunakan start berdiri. Untuk teknik dasar lari jarak jauh, posisi badan condon ke depan dengan membentuk sudut $\pm 10^\circ$. Kedua lengan diayunkan secara santai beberapa sentimeter di atas pinggang. Pendaratan telapak kaki menggunakan sisi luar kaki bagian tengah.

Ketika berlari jarak jauh maka secara alami seorang akan kehabisan napas, karena oto-otot membutuhkan oksigen lebih banyak saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu paru-paru juga bekerja lebih keras untuk menyerap oksigen dari udara. Memiliki pola pernapasan yang efisien saat berlari akan membuat seorang lebih efisien dalam mendapatkan oksigen ke otot, sehingga meningkatkan daya tahan dan bisa berlari lebih jauh dan lebih nyaman.

D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya :

LEMBAR LATIHAN		Nama Anggota Kelompok:	
KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA		1.	
BELADIRI PENCAK SILAT		2.	
		3.	
		4.	
PERINTAH			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (kelompok lain) yang sedang melakukan latihan keterampilan teknik gerakan lari jarak menengah dan jarak jauh ! 3. Perhatikan beberapa keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian atau dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika keterampilan teknik gerakan lari jarak menengah dan jarak jauh tersebut dilakukan! 6. Tampilkan keterampilan gerak yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran dan sebagai bentuk latihan yang kalian lakukan, sesuai petunjuk Guru ! 			
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga lari jarak menengah dan jarak jauh, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Bila lomba lari dilakukan di dalam stadion, sehingga pelari tersebut melewati empat kali garis finish adalah lari jarak ...	
2	Pada lomba lari 800 meter, semua pelari boleh berebut lintasan yaitu ...	
3	Ketika berlari jarak jauh maka secara alami seorang akan kehabisan napas, karena otot-otot membutuhkan oksigen lebih banyak saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu paru-paru juga bekerja lebih keras untuk ...	
4	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Pada gambar tersebut merupakan teknik yang sering dijumpai dalam melakukan lari jarak menengah, yaitu ...</p>	
5	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Pada gambar tersebut merupakan rangkaian teknik gerakan ...</p>	

Kunci Jawaban :

1. Lari 1500 meter
Pembahasan : jarak lintasan track lari distadion 400 meter, sehingga jika lari 1500 meter maka pelari akan melewati 4 kali garis finish
2. Setelah melewati tikungan yang pertama 2 dan seterusnya dapat
Pembahasan : dalam peraturan lomba lari 800 meter, pelari yang pada dapat berebut lintasan 1 atau dalam setelah melewati tikungan yang pertama
3. Menyerap oksigen dari udara
Pembahasan : Secara alamiah orang yang berlari akan kehabisan nafas, karena otot-otot membutuhkan oksigen lebih banyak ketika melakukan aktivitas fisik sehingga paru-paru bekerja lebih keras menyerap oksigen dari udara agar dapat mendapatkan oksigen ke otot juga lebih efisien.
4. Start berdiri
Pembahasan : dalam peraturan perlombaan lari jarak menengah start yang digunakan adalah start berdiri.
5. Lari jarak jauh
Pembahasan : pada gambar tersebut tercermin bahwa dalam lari jarak jauh dilakukan dengan kecepatan menengah dipercepat dan dipertahankan sampai garis finish.

F. Penilaian Diri

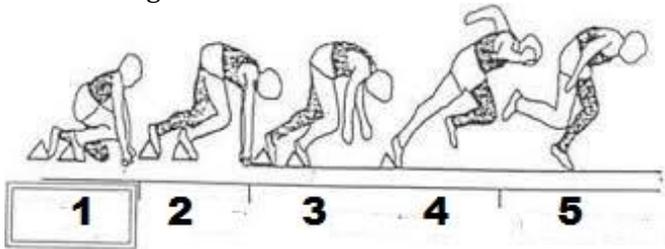
Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjelaskan teknik start jongkok dalam lari jarak menengah			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang teknik gerakan lari pada nomor lari jarak menengah			
3.	Saya dapat menganalisis teknik gerakan lari sprint dalam nomor lari jarak menengah dan jarak jauh			
4.	Saya dapat melakukan gerakan start dalam lari jarak menengah			
5.	Saya dapat melakukan gerakan pengaturan pernapasan pada lari jarak jauh			

EVALUASI

Berilah tanda silang dari salah satu jawaban a, b, c, d, dan e yang kalian anggap paling tepat !

- Lari cepat meliputi jarak: 100 m, 200 m, 400 m. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar, sehingga ada yang dinamakan ...
 - power
 - agility
 - strength
 - VO2 max
 - Endurance
- Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut yang merupakan sikap aba-aba bersedia pada saat melakukan gerakan start jongkok ditunjukkan pada gambar nomor ...

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Pada saat aba-aba bersedia dalam melakukan start lari jarak pendek, kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sidikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehingga badan dalam posisi ...
 - seimbang
 - miring ke kiri
 - miring ke kanan
 - condong ke depan
 - condong ke belakang
 - Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan gerakan yang dilakukan saat sikap start pada aba-aba ...

- yaa
- lari
- siap
- bersedia
- persiapan awal

5. Prinsip utama yang harus diperhatikan saat memasuki finish dalam cabang olahraga lari terutama lari jarak pendek adalah ...
 - a. kaki melompat tinggi
 - b. langkah kaki dipercepat
 - c. pusatkan perhatian pada lawan
 - d. menoleh pada lawan di sampingnya
 - e. berhenti mendadak saat masuk finish
6. Perhatikan gambar di bawah ini !



- Pada gambar tersebut merupakan teknik dalam lari yaitu pada saat melakukan gerakan ...
- a. start
 - b. persiapan
 - c. lari sprint
 - d. gerakan lari
 - e. memasuki finish
7. Pada saat melakukan lari jarak pendek, menjelang jarak 20 meter dari finish merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah ...
 - a. ayunan tangan
 - b. kecepatan langkah
 - c. langkah diperlambat
 - d. kecondongan badan
 - e. posisi badan saat finish
 8. Pada lomba lari 800 meter, semua pelari boleh berebut lintasan yaitu ...
 - a. setelah melewati tikungan pertama dari garis start
 - b. setelah melewati tikungan kedua dari garis start
 - c. setelah melewati tikungan ketiga dari garis start
 - d. setelah melewati tikungan keempat dari garis start
 - e. setelah atau mulai start boleh berebut lintasan
 9. Bagi pelari 1500 meter, setelah lepas dari garis start untuk menuju garis finish sebaiknya melakukan gerakan ...
 - a. lari dengan lambat-lambat
 - b. lari dengan kecepatan maksimal
 - c. lari dengan kecepatan menengah
 - d. lari dengan lambat, menengah dan maksimal
 - e. lari dengan kecepatan menengah dipercepat dan dipertahankan sampai garis finish
 10. Ketika berlari, lakukanlah secara konstan dan tidak terlalu cepat, serta selalu mengatur pernafasan dan tenaga agar selalu terjaga sehingga tidak mudah lelah, namun ketika garis finish sudah mulai dekat, sekitar 1 km hingga 500 meter lagi maka ...
 - a. memperlambat kecepatan lari
 - b. berhenti mendadak saat masuk finish
 - c. pusatkan perhatian pada lawan yang terdekat
 - d. menoleh pada lawan di sampingnya agar tidak tersalip
 - e. kecepatan harus di tingkatkan dibandingkan dari sebelumnya

Kunci jawaban :

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

DAFTAR PUSTAKA

Eddy Purnomo dan Dapan, Dasar-dasar Gerak Atletik, Alfamedia, Yogyakarta, 2017.

Zikrur Rahmat, Atletik Dasar dan Lanjutan, STKIP Bina Bangsa Getsempena, Aceh, 2015

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Yoyo Bahagia, Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta, 2012.

<https://perpustakaan.id/nomor-lari/>

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/olahraga-lari/tips-lari-jarak-pendek/#gref>

<https://salamadian.com/lari-jarak-pendek/>

<https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html>

<http://www.markijar.com/2019/10/3-teknik-lari-jarak-pendek-lengkap.html>

<https://www.merdeka.com/pendidikan/kenali-nomor-nomor-yang-digunakan-di-lari-jarak-menengah.html>

<https://olahragapedia.com/teknik-lari-jarak-menengah/amp>

<https://percepat.com/lari-jarak-jauh/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
WIDYANTORO, S.Pd
SMA Negeri 9 Bogor

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	19
D. Penugasan Mandiri	19
E. Latihan Soal	21
F. Penilaian Diri	22
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	23
A. Tujuan Pembelajaran	23
B. Uraian Materi	23
C. Rangkuman	27
D. Penugasan Mandiri	28
E. Latihan Soal	29
F. Penilaian Diri	31
EVALUASI	32
DAFTAR PUSTAKA	36

GLOSARIUM

Sikap kuda-kuda	: Sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.
Sikap pasang	: Sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.
Simpuh	: Cara duduk dengan kedua belah kaki dilipat ke belakang dan ditindih oleh pantat.
Mengorak sila	: Bangkit berdiri dan pergi
Trapsila	: Tata krama, susila
Ingsutan	: Bergeser sedikit-sedikit, beralih perlahan-lahan
Tebak	: Pukulan dengan telapak tangan
Tinju	: Pukulan dengan dengan kepalan tangan
Sodok	: Pukulan dengan ujung-ujung jari tangan
Bandul	: Pukulan dengan ayunan kepalan kepala
Catok	: Pukulan dengan mengayun kepalan tangan
Sanggah	: Pukulan dengan pangkal telapak tangan
Colok	: Pukulan dengan ujung jari tangan
Pedang	: Pukulan dengan sisi telapak tangan
Tampar	: Pukulan dengan telapak tangan
Kepret	: Pukulan dengan punggung tangan
Tungkai	: Seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah
Hindaran	: Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki
Hindar hadap	: menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menghadap lawan
Hindar sisi	: menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan
Elakan	: Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula
Tangkisan	: Usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Olahraga Beladiri Pencak Silat

B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**
- 4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **

C. Deskripsi Singkat Materi

Tentunya kalian sudah tidak asing lagi dengan olahraga beladiri pencak silat. Olahraga beladiri pencak silat merupakan tradisi khas salah satu seni beladiri Indonesia yang telah ada dari generasi ke generasi. Dalam perkembangannya olahraga seni beladiri pencak silat di seluruh Indonesia memiliki keunikan gerak dan musik yang mengiringinya. Olahraga beladiri pencak silat juga memiliki seluruh elemen yang membentuk warisan budaya, di antaranya terdiri dari tradisi lisan, seni pertunjukan, ritual dan festival, kerajinan tradisional, pengetahuan dan praktik sosial serta kearifan lokal.

Olahraga beladiri pencak silat selain mengandung unsur gerak fisik, juga memiliki nilai-nilai luhur seperti pembentukan kepribadian yang kuat, percaya diri, sabar, jujur, tekun, dan semangat yang pada akhirnya dapat membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Oleh karena itu olahraga bela diri pencak silat makin berkembang diberbagai wilayah Indonesia. Bahkan pencak silat digolongkan menjadi salah satu jenis olahraga yang perlu dipelajari dalam dunia pendidikan. Hal ini karena substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Untuk mempelajari olahraga beladiri pencak silat tersebut, maka kalian perlu mempelajari gerakan teknik dasar pencak silat terlebih dahulu.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatannya modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasah materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.

Kedua : Keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.
2. Mempraktikkan keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.
3. Menganalisis keterampilan sikap dasar, gerak dasar, dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai olahraga beladiri pencak silat.

B. Uraian Materi

Modul pada kegiatan pembelajaran kali ini akan membahas materi keterampilan gerak dasar olahraga beladiri pencak silat yang meliputi sikap dasar pencak silat, gerak dasar pencak silat, teknik dasar serangan tangan, teknik dasar serangan tungkai. Selanjutnya kalian akan menganalisis keterampilan gerak tersebut, sehingga kalian lebih memahami dari masing-masing karakteristik keterampilan gerak tersebut.

Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

Baiklah untuk mempermudah kalian dalam belajar, pada modul ini akan diuraikan tentang keterampilan dasar dalam olahraga beladiri pencak silat. Pembahasan pada modul ini tentang sikap dasar, gerak dasar, dan serangan dengan tangan dan kaki. Keterampilan dasar ini perlu dipelajari agar dapat dijadikan dasar kalian dalam mengembangkan olahraga beladiri pencak silat. Berikut merupakan keterampilan dasar dalam olahraga beladiri pencak silat :

1. Sikap Dasar Pencak Silat

Teknik pertama yang harus kalian pelajari dan kuasai adalah sikap dasar dari pencak silat. Sikap ini merupakan sikap-sikap statis. Dan dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot pada tungkai. Terbentuknya sikap dasar ini juga sebagai pondasi pembentukan gerak teknik untuk pesilat selanjutnya, yang meliputi sikap jasmaniah dan juga sikap rohaniyah. Adapun beberapa sikap dasar dari seni bela diri ini, meliputi :

a. Sikap Berdiri

Yang perlu kalian ketahui mengenai sikap berdiri dalam pencak silat, dikenal 3 sikap, yaitu : sikap berdiri tegak, sikap berdiri kangkang, dan sikap berdiri kuda-kuda.

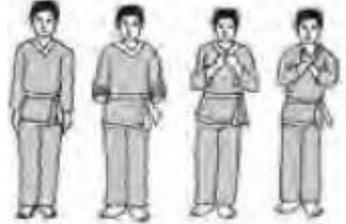
1) Sikap berdiri tegak

Badan tegak lurus, pandangan fokus ke depan, bahu, dada, perut wajar, rileks, tumit rapat, telapak kaki membuat sudut 90 derajat. Berat badan

pada kedua kaki. Bernafas wajar melalui hidung. Sikap berdiri tegak sesuai dengan sikap kedua tangan dapat dibedakan menjadi 4 (empat) sikap tegak.

- Sikap tegak 1, kedua lengan dan tangan lurus ke samping.
- Sikap tegak 2, kedua tangan mengepal berada di samping.
- Sikap tegak 3, kedua tangan mengepal di dada.
- Sikap tegak 4, kedua tangan menyilang di depan dada.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Sikap tegak 1-4

Gambar 1 : Sikap Tegak

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

2) Sikap berdiri kangkang

Sikap berdiri kangkang adalah sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda. Titik pertemuan garis-garis sikap menunjukkan titik berat badan, agar kedua kaki sama simetris. Cara mengambil sikap dengan merentangkan kaki kiri ke kiri, atau merentangkan kaki kanan ke kanan, atau loncatan kecil merentangkan kedua kaki langsung membentuk sikap kangkang.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Sikap kangkang

Gambar 2 : Sikap kangkang

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

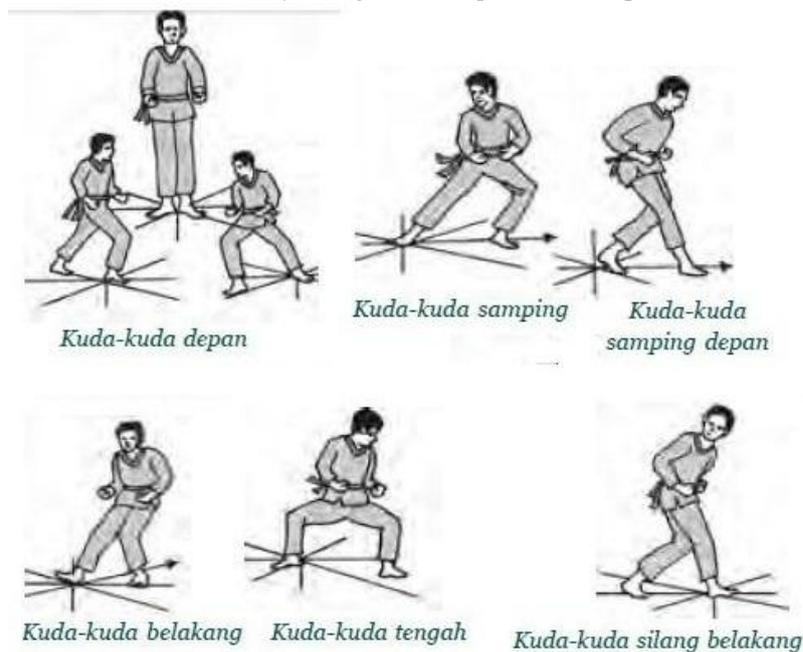
3) Sikap berdiri kuda-kuda

Sikap berdiri kuda-kuda adalah sikap dasar dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Latihan ini dilakukan dengan sikap tegak dan dua kepalan tangan di pinggang. Sikap ini terdiri atas berikut ini :

- Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan

- Kuda-kuda belakang yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan bertumpu di kaki belakang.
- Kuda-kuda tengah yaitu sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong.
- Kuda-kuda samping yaitu kudakuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan bertumpu di salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan.
- Kuda-kuda silang depan dan silang belakang yaitu dari posisi sikap berdiri kuda-kuda tarik salah satu kaki secara serong ke depan kanan, atau kiri, atau ke arah belakang kanan atau kiri.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



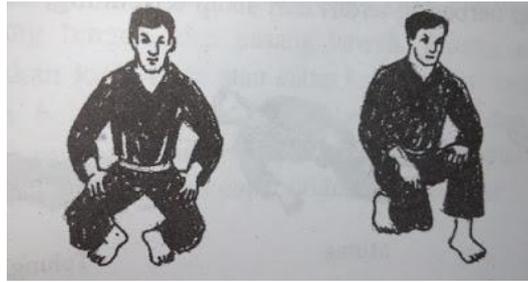
Gambar 3 : Sikap kuda-kuda

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

b. Sikap Jongkok

Ada dua macam sikap jongkok, yaitu : sikap jongkok dan jengkeng. Sikap jongkok di sini bukan jongkok biasa, tetapi mencangkung pantat duduk pada ujung kedua tumit. Pinggang, punggung, leher dan kepala tegak lurus pandangan mata ke depan. Keseimbangan tetap dijaga dengan baik. Kedua telapak tangan diletakkan di kedua lutut masing-masing tetapi tetap dijaga kewaspadaan dan keseimbangan. Jari-jari dilatih juga otot-otot bahu tungkai bawah dan sendi lutut ditambah sendi bahu. Untuk putri kedua kaki agak rapat, demikian juga sikap jengkeng

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 4 : Sikap Jongkok

c. Sikap Duduk

Sikap duduk meliputi sikap duduk pada umumnya dan sikap duduk sebagai dasar permainan bawah. Untuk permainan bawah ada lima sikap, yaitu : duduk, sila, simpuh, sempok/depok, dan trapsila/mengorak sila. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 5 : Sikap Duduk

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

d. Sikap Berbaring

Sikap berbaring mempunyai fungsi untuk dasar menjatuhkan diri dan sikap pembelaan, seorang pesilat tidak boleh jatuh, tetapi kalau jatuh, apakah jatuhnya telentang, miring atau telungkup, harus benar-benar jatuhnya tidak apa-apa, masih dalam sikap pembelaan. Pada jatuh telungkup mendarat kedua tangan dulu, jangan muka dulu, hati-hati dada, otot-otot lengan, tangan bahu harus kuat. Sikap berbaring terdiri dari sikap telentang, sikap miring dan sikap telungkup.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 6 : Sikap Berbaring

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html>

e. Sikap Khusus

Sikap khusus adalah sikap tegak satu kaki. Sikap tegak satu kaki ini merupakan dasar melatih keseimbangan yang perlu untuk gerak pembelaan maupun serangan. Sikap khusus antara lain : sikap tegak satu kaki, sikap rimau/merangkak, sikap monyet, sikap naga, dan sebagainya.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 7 : Sikap Khusus

f. Sikap Pasang

Pengertian sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang mempunyai unsur-unsur; sikap kuda-kuda, sikap tubuh, sikap lengan dan tangan. Ditinjau dari tinggi rendahnya sikap tubuh, maka sikap pasang dapat dibagi menjadi 3, yaitu: pasang atas, pasang tengah dan pasang bawah. Pasang atas dan pasang tengah menggunakan kuda-kuda atau sikap kaki sebagai berikut: Kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda silang (depan dan belakang), dan sikap khusus lainnya atau menirukan binatang, kuda-kuda samping. Untuk lebih jelasnya sikap pasang atas dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 8 : Sikap Pasang

2. Gerak Dasar Pencak Silat

Setelah kalian mempelajari tentang bentuk-bentuk sikap dasar dalam olahraga beladiri pencak silat, maka dilanjutkan dengan gerak dasar pencak silat, yang meliputi :

a. Arah

Yang perlu kalian pahami dalam olahraga beladiri pencak silat adalah delapan penjuruan mata angin, dalam pengertian gerak, yaitu : arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang.

b. Cara melangkah

Yaitu cara memindahkan injakan kaki. Cara melangkah, dilakukan dengan cara :

- 1) Angkatan : Didalam teknik ini terdapat dua macam bentuk yakni antara lain sebagai berikut :
 - Angkatan tinggi
Cara melakukan angkatan tinggi adalah salah satu kaki diangkat pada tempat tertentu yang sesuai dengan tujuan dan arah.
 - Angkatan rendah
Cara melakukan angkatan rendah adalah salah satu kaki diangkat biasa dengan paha bersudut ± 30 derajat, kemudian kaki yang diangkat tersebut diletakkan pada tempat tertentu yang sesuai dengan tujuan dan arah.
 - 2) Geseran : Cara melakukan langkah geseran adalah salah satu kaki digeser namun ujung kaki (tumit) menyentuh lantai, kemudian kaki yang digeser tersebut diletakkan pada tempat tertentu yang sesuai dengan tujuan dan arah.
 - 3) Putaran : Cara melakukan langkah putaran adalah salah satu kaki (kanan) diangkat kemudian memutar keluar dan kaki pada sebelah kiri yang berada dibelakang menjinjit.
 - 4) Lompatan : Satu kaki bertolak, disusun oleh kaki lainnya. Kaki yang satu mendarat/diletakkan di tempat yang sesuai dan kedua kaki mendarat bersama-sama. Lompatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat satu persatu.
 - 5) Loncatan :
 - Tumpuan pada kedua kaki saat bertolak dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.
 - Kedua kaki mendarat/diletakkan bersama ditempat yang sesuai dengan arah tujuan.
 - 6) Ingsutan : Cara melakukan langkah ingsutan adalah dapat dijelaskan antara lain sebagai berikut :
 - Menggeser telapak tangan dari lantai menggunakan tumit (tidak diangkat).
 - Telapak kaki keluar dan dalam.
 - Bisa juga dilakukan dengan gerakan tumit (telapak kaki sejajar/searah).
 - Kedua lutut di bengkokkan.
- c. Langkah dan posisi
Langkah adalah perbuatan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Langkah dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus dan serong. Langkah diperhitungkan terhadap posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai arti dan isi.
- d. Bentuk/pola langkah
Pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk/pola langkah. Pola langkah dalam pencak silat, merupakan teknik dasar gabungan dalam pencak silat. Teknik ini merupakan perkembangan dari gerakan kuda-kuda yang lebih mudah. Supaya gerakan ini tidak mudah untuk dibaca oleh lawan, maka kalian bisa melakukan perubahan injakan kaki dari sudut ke sudut lain. Pola langkah antara lain :
- 1) Pola langkah lurus
 - 2) Pola langkah gergaji/zig-zag
 - 3) Pola langkah ladam atau huruf U
 - 4) Pola langkah segitiga
 - 5) Pola langkah segi empat
 - 6) Pola langkah huruf S

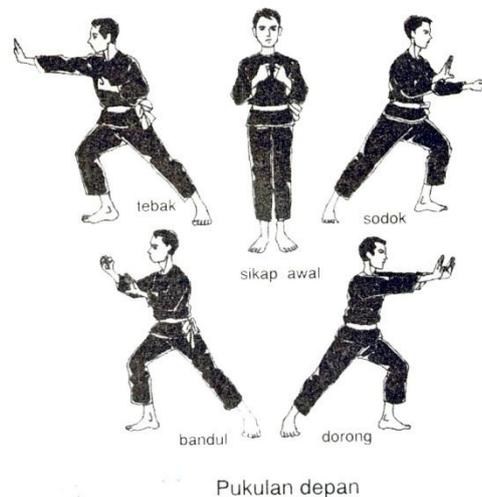
3. Teknik Dasar Serangan Tangan

Serang dapat dibagi menurut jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan, antara lain : serangan tangan/lengan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai/kaki yang lazim disebut tendangan. Setiap serangan memiliki unsur-unsur : sikap tangan/kaki sebagai alat serangan, sikap kuda-kuda, sikap tubuh.

a. Teknik serangan tangan/lengan

1) Serangan tangan arah depan :

- **Tebak** : pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : sikap tangan terbuka menghadap ke depan, jari-jari rapat dan lurus ke depan. Arah sasaran ditujukan pada dada lawan.
- **Tinju** : pukulan dengan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut ; Tangan dikepalkan, sikap tangan menggenggam, dan asaran diarahkan pada dagu, leher, atau dada.
- **Dorong** : pukulan dengan kedua telapak tangan. Pukulan dorongan dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan. Cara melakukannya adalah dengan mengambil posisi siap atau sikap pasang. Angkat kedua tangan lurus ke depan setinggi bahu dengan telapak tangan menghadap ke depan. Setelah itu lakukan dorongan ke arah lawan sesuai target yang dituju.
- **Sodok** : pukulan dengan ujung-ujung jari tangan. Cara melakukannya sebagai berikut: sikap tangan terbuka, telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari rapat dan lurus ke depan. Arah sasaran ditujukan pada ulu hati atau dagu.
- **Bandul** : pukulan dengan ayunan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut ; sikap tangan menggenggam. Sasaran ditujukan pada muka atau dada. Perhatikan gambar :



Gambar 9 : Teknik serangan tangan arah depan

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

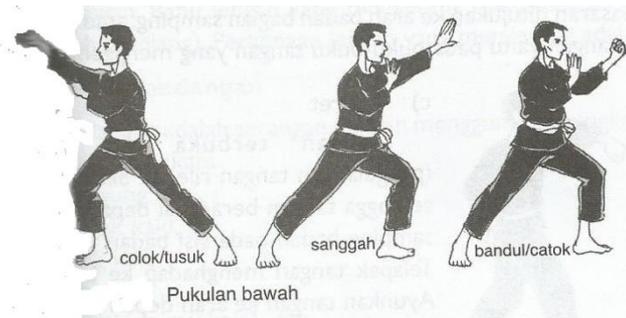
2) Serangan tangan arah bawah :

- **Bantul/catok** : pukulan dengan mengayun kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan menggenggam berada di depan perut bagian bawah. Ayunkan tangan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada ulu hati dan dagu sasaran.
- **Sanggah** : pukulan dengan pangkal telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : posisi jari-jari tangan terbuka dan

berada di depan perut bagian bawah. Kemudian, tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada ulu hati dan dagu sasaran.

- Colok/tusuk : pukulan dengan ujung jari tangan. Cara melakukannya sebagai berikut; tangan berada di depan perut dengan jari-jari tidak menggenggam. Tangan diayunkan dengan lintasan dari bawah menuju ke depan atas. Sasaran diarahkan pada leher dan kepala.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 10 : Teknik serangan tangan arah bawah

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

3) Serangan tangan arah atas :

- Tumbuk : pukulan dengan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan menggenggam menghadap ke bawah dan berada di depan atas kepala. Tangan diayunkan diawali dari atas ke arah depan bawah. Sasaran di arahkan pada dada dan kepala.
- Pedang : pukulan dengan sisi telapak tangan. Cara melakukan sebagai berikut : posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong. Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan. Tangan terbuka dan jari-jari rapat dan berada di depan salah satu telinga. Tangan diayunkan diawali dari atas menuju arah depan bawah. Sasaran diarahkan pada leher dan dagu.
- Tebak : pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut :tangan menyerang dimulai dari atas kepala, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari rapat agak di tekuk. Tangan diayunkan dengan lintasan dari atas atau depan kepala menuju ke depan bawah. Sasaran diarahkan pada kepala dan dada atas.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



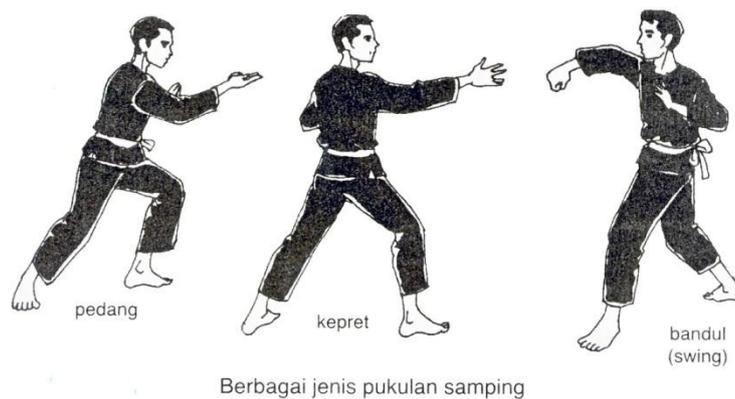
Gambar 11 : Teknik serangan tangan arah atas

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

4) Serangan tangan arah samping :

- Pedang : pukulan dengan sisi telapak tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : siku ditekuk sehingga telapak tangan lebih tinggi dari siku. Tangan diayunkan ke arah depan mendatar. Sasaran diarahkan pada badan dan leher samping.
- Tampar : pukulan dengan telapak tangan. Cara melakukan sebagai berikut : posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang. Salah satu tangan memukul ke sasaran dengan telapak tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.
- Bandul : pukulan dengan kepalan tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan menggenggam, berada di samping depan badan, siku ditekuk sehingga genggam berada lebih tinggi dari siku. Tangan diayunkan ke arah samping badan agak ke depan mendatar, kemudian ke samping sisi bagian badan lain. Sasaran diarahkan pada bagian badan samping dan sendi bahu atau pipi.
- Kepret : pukulan dengan punggung tangan. Cara melakukannya sebagai berikut : tangan terbuka dan lemas. Siku ditekuk sehingga tangan berada di depan agak ke samping depan pada sisi badan lain. Tangan mengayun ke arah depan mendatar. Sasaran diarahkan pada kepala dan dada lawan.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 12 : Teknik serangan tangan arah samping

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

b. Serangan siku

Pada serangan dengan siku, jarak lawan harus dekat. Serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dengan arah serangan :

1) Arah serangan depan

Cara melakukan sebagai berikut :

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu kaki kiri di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
- Untuk melakukan serangan kepada lawan, yaitu siku tangan kiri ditekuk lurus ke depan dan tangan kanan ditekuk di depan dada jari-jari rapat dalam posisi berdiri.

2) Arah serangan belakang

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Posisi awal, berdiri dengan kaki kiri di belakang dalam keadaan ditekuk dan kaki kanan di depan dengan lutut agak ditekuk.

- Untuk melakukan serangan kepada lawan dengan siku tangan kanan ditekuk lurus ke belakang dan siku tangan kiri ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat dengan telapak tangan berdiri tegak.
- 3) Arah serangan serong
 Cara melakukan sebagai berikut :
- Posisi awal, berdiri serong ke kiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kiri lurus ke belakang.
 - Untuk melakukan serangan kepada lawan siku kanan ditekuk, kemudian dilemparkan ke arah sasaran dan tangan kiri ditekuk di depan dada.
- 4) Arah serangan bawah
 Cara melakukan sebagai berikut :
- Posisi awal berdiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kiri dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
 - Untuk melakukan serangan kepada lawan, tangan kiri ditekuk di depan dada dalam keadaan tegak lurus, kemudian dipukul ke bawah, yaitu ke arah sasaran, sedangkan tangan kanan ditekuk di samping badan. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 13 : Teknik serangan siku

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

4. Teknik Dasar Serangan Tungkai

Pada teknik tendangan tidak berbeda dengan serangan lengan/tangan, dimana terdapat bermacam-macam penggunaan variasi bagian kaki, antara lain : punggung kaki telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki, dan pergelangan kaki. Semua teknik serangan tungkai tersebut tergantung pada sikap pasang dan gerak gerik lawan. Teknik serangan dengan menggunakan tungkai sebagai berikut :

a. Teknik serangan kaki

Teknik serangan dengan tendangan dapat dilakukan dari berbagai posisi, antara lain :

- 1) Posisi tendangan depan

Tendangan lurus adalah tendangan yang dilakukan lurus ke depan dengan kekuatan penuh. Adapun cara melakukannya silahkan kalian perhatikan berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan ke depan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

2) Posisi tendangan samping

Tendangan samping adalah tendangan yang langsung di arahkan ke samping badan. Silahkan kalian perhatikan cara melakukannya berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan ke samping dengan punggung kaki.
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

3) Posisi tendangan melingkar

Tendangan melingkar adalah tendangan ayunan. Cara melakukannya silahkan kalian ikuti dan cermati instruksi berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan ke depan dengan hentakan punggung kaki.
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

4) Posisi tendangan T

Tendangan T adalah tendangan yang menggunakan kekuatan paha dan betis. Silahkan kalian cermati intrusksi berikut ini :

- Kaki kuda-kuda kiri.
- Kaki kanan ditendangkan dari samping ke depan dengan hentakan telapak kaki.
- Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar tendangan di bawah ini !

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 14 : Teknik serangan kaki

Sumber : <https://penjaskes.co.id/4-macam-teknik-dasar-tendangan-pencak-silat/>

b. Teknik serangan lutut

Berdasarkan arah lintasan serangnya, serangan lutut dibedakan menjadi 2 bentuk, yaitu:

- 1) Serangan lutut bawah, yaitu lintasannya dari bawah ke atas.
- 2) Serangan lutut samping, yaitu lintasannya dari samping.

C. Rangkuman

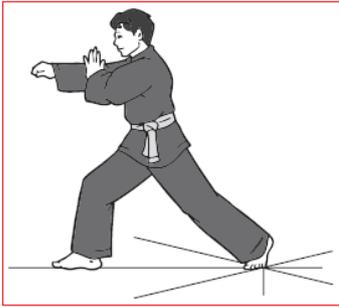
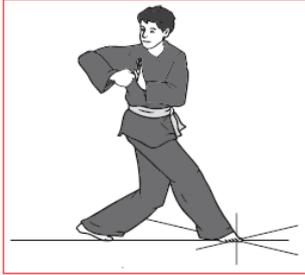
Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang merupakan asli dari Indonesia. Olahraga ini menerapkan suatu upaya dalam mencoba mempertahankan diri dari sebuah bahaya atau ancaman keselamatan dan juga kelangsungan hidupnya. Pencak silat sebagai metode atau juga ilmu bela diri yang lahir di tengah-tengah kehidupan sosial masyarakat bangsa Indonesia. Tentunya membuat pencak silat sangat di pengaruhi oleh falsafah, budaya, dan kepribadian bangsa Indonesia yang masih di pertahankan hingga saat ini. Hal ini di tandai dengan banyaknya perguruan silat yang berdiri di Indonesia hingga saat ini.

Latihan keterampilan dasar olahraga beladiri pencak silat tidak bisa dikuasai sekaligus, melainkan harus dilatih tahap demi tahap. Tahap yang pertama kalian harus berlatih sikap dasar dalam olahraga beladiri pencak silat. Tahap kedua kalian harus berlatih gerak dasar pencak silat. Tahap ketiga kalian harus berlatih teknik serangan tangan dan tungkai. Setelah kalian menguasai tahapan-tahapan dari masing-masing keterampilan dasar tersebut, menganalisis langkah-langkah gerakan yang benar dalam melakukan gerakan keterampilan dasar olahraga beladiri pencaksilat agar menghasilkan gerak yang efektif.

D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya :

LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT			Nama Anggota Kelompok: 1. 2. 3. 4.
PERINTAH			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (kelompok lain) yang sedang melakukan latihan keterampilan gerak pencak silat! 3. Perhatikan beberapa keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian atau dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika keterampilan gerak pencak silat tersebut dilakukan! 6. Tampilkan keterampilan gerak yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran dan sebagai bentuk latihan yang kalian lakukan, sesuai petunjuk Guru ! 			
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga beladiri pencak silat, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sikap pasang dalam olahraga beladiri pencak silat merupakan sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau penyeranganyang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari	
2	Teknik serangan tangan arah depan, dengan dua telapak tangan dalam olahraga beladiri pencak silat dinamakan ...	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan kuda-kuda dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu teknik ...</p>	
4	Teknik serangan dalam olahraga beladiri pencak silat dengan menggunakan lutut dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu ...	
5	<p>Perhatiakan gambar di bawah ini !</p>  <p>Teknik tendangan pada gambar di atas merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu gerakan ...</p>	

Kunci Jawaban dan Pembahasan :

1. Rangkaian gerakan
Pembahasan : Sikap pasang merupakan sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Sikap pasang mempunyai unsur-unsur; sikap kuda-kuda, sikap tubuh, sikap lengan dan tangan.
2. Dorong
Pembahasan : Pukulan dorong merupakan pukulan dengan kedua telapak tangan. Pukulan dorongan dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan.
3. Kuda-kuda depan
Pembahasan : Kuda-kuda depan yaitu dari posisi berdiri kuda-kuda salah satu kaki ditarik ke depan dengan lutut tetap ditekuk, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan bertumpu di kaki depan.
4. Serangan lutut bawah dan serangan lutut samping
Pembahasan : Serangan lutut bawah, yaitu lintasannya dari bawah ke atas dan serangan lutut samping, yaitu lintasannya dari samping.
5. Tendangan Samping
Pembahasan : Tendangan samping adalah tendangan yang langsung di arahkan ke samping badan.

F. Penilaian Diri

Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam keterampilan dasar olahraga beladiri pencak silat			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang gerak dasar dalam olahraga beladiri pencak silat			
3.	Saya dapat menganalisis gerakan tangan atau lengan dalam olahraga beladiri pencak silat			
4.	Saya dapat melakukan gerakan serangan dengan tangan dalam olahraga beladiri pencak silat			
5.	Saya dapat melakukan gerakan serangan dengan tungkai dalam olahraga beladiri pencak silat			

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.
2. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.
3. Menganalisis keterampilan gerak dasar hindaran, elakan, tangkisan olahraga beladiri pencak silat.

B. Uraian Materi

Pada modul pembelajaran yang sebelum kalian sudah mempelajari tentang materi keterampilan gerak dasar olahraga beladiri pencak silat yang meliputi sikap dasar, gerak dasar dan teknik dasar serangan tangan dan serangan tungkai. Untuk pembelajaran kali ini, kalian akan menganalisis keterampilan teknik hindaran, elakan dan tangkisan, sehingga kalian lebih memahami dari masing-masing karakteristik dari masing-masing keterampilan gerak tersebut.

Pencak didefinisikan sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat dapat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna dan bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana/bahaya. Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria dan percaya diri. Gerakan tangan dan tubuh baik dengan iringan musik atau tidak, menggambarkan patriotisme seseorang dalam mempertahankan diri. Ada 4 (empat) aspek atau unsur dalam pencak silat, yaitu : unsur olahraga, unsur kesenian, unsur bela diri, dan unsur kerohanian (kebatinan).

Baiklah dalam modul ini akan diuraikan tentang keterampilan teknik dasar hindaran, elakan, dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat. Jika kalian menguasai keterampilan teknik dasar ini, maka lengkaplah apa yang kalian pelajari dalam olahraga beladiri pencak silat. Berikut merupakan keterampilan teknik dasar dalam olahraga beladiri pencak silat pada pembelajaran kedua ini :

1. Teknik Dasar Hindaran

Hindaran adalah suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Sasaran yang dimaksud adalah bagian badan yang menjadi tujuan serangan lawan. Kalian perhatikan bentuk-bentuk hindaran berikut ini :

- a. Hindar hadap, yaitu menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
- b. Hindar sisi, menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
- c. Hindar angkat kaki, menghindar dengan cara angkat kaki.
- d. Hindar kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki secara menyilang.

2. Teknik Dasar Elakan

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Gerakan elakan menghindari pukulan lawan dengan cara mengelak. Elakan dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh untuk menghindari pukulan atau tendangan. Keterampilan gerak elakan silahkan kalian perhatikan terdiri atas :

- a. Elakan bawah
Cara melakukan elakan bawah adalah sebagai berikut : Sikap kuda-kuda depan. Rendahkan tubuh dengan cara lutut ditekuk tanpa memindahkan letak posisi kaki. Sikap tangan waspada.
- b. Elakan atas
Cara melakukan elakan atas adalah sebagai berikut : Sikap kuda-kuda depan. Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk. Sikap tangan tetap waspada. Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul.
- c. Elakan samping
Cara melakukan elakan samping adalah sebagai berikut. : Sikap kuda-kuda tengah. Pindahkan berat badan ke samping kiri/kanan dengan mengubah sikap kuda-kuda tengah menjadi kuda-kuda samping. Sikap tangan tetap waspada.
- d. Elakan belakang lurus atau berputar dalam posisi kuda-kuda depan
Cara melakukan elakan elakan belakang berputar adalah sebagai berikut : Sikap kuda-kuda depan. Posisi badan sedikit dicondongkan ke belakang. Sikap tangan waspada.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar elakan di bawah ini !



Gambar 15 : teknik dasar elakan

Sumber : <https://www.mikirbae.com/2020/04/variasi-gerak-nonlokomotor-dalam-pencak.html>

3. Teknik Dasar Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung itu bertujuan : mengalihkan serangan dari lintasannya dan membendung atau menahan serangan, jika terpaksa. Sikap menangkis selalu disertai sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan satu lengan, dua lengan, dan kaki.

- a. Tangkisan satu lengan
 - 1) Tangkisan dalam, dari luar ke dalam
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan bergerak ke samping kiri. Saat tangan kanan bergerak ke belakang, jari-jari terbuka dan tangan kiri tetap di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.

- 2) Tangkisan luar, dari dalam keluar
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai tangan kanan bergerak ke samping kanan. Tangan kanan saat bergerak ke depan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.
- 3) Tangkisan atas, dari bawah ke atas
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan bergerak ke atas. Saat bergerak, lengan bawah tangan kanan tetap horizontal sehingga siku bergerak mengikuti ke atas. Tangan kanan bergerak menghadap ke depan dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.
- 4) Tangkisan bawah, dari atas ke bawah
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang (misalnya kaki kiri) disertai dengan tangan kanan bergerak ke bawah di depan badan. Telapak tangan saat bergerak ke belakang dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.



Gambar 16 : Teknik tangkisan satu lengan
Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/1211139>

b. Tangkisan siku

- 1) Tangkis siku dalam : siku dalam tinggi dan siku dalam rendah
Berdiri dengan kedua tumit rapat dan kedua tangan di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua siku ditekuk kemudian digerakkan ke arah dalam melewati depan badan sampai berhenti di sisi badan yang lain. Saat bergerak posisi siku tetap ditekuk sehingga lengan bawah vertikal ke atas dan telapak tangan menghadap ke badan. Tangan yang tidak untuk menangkis tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada siku.
- 2) Tangkis siku luar : siku luar tinggi dan siku luar rendah
Berdiri dengan kedua tumit rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua siku ditekuk kemudian digerakkan ke arah luar melewati depan badan sampai berhenti di sisi badan yang lain. Saat bergerak, posisi siku tetap ditekuk sehingga lengan bawah vertikal ke atas dan telapak tangan menghadap ke badan. Tangan yang tidak untuk menangkis tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada siku.



Gambar 17 : Teknik tangkisan siku

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

c. Tangkisan dua lengan

1) Sejajar dua tangan/lengan atas

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan menangkis ke depan. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan bawah secara bersamaan dan sejajar, serta kedua telapak tangan saling berhadapan. Perkenaan tangkisan pada kedua tangan atau lengan bawah dekat pergelangan tangan.

2) Belah tinggi/rendah

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan membelah ke atas atau ke bawah. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan secara bersamaan. Saat bergerak, awalnya kedua tangan saling berhadapan, namun setelah kedua lengan hampir lurus secara mendadak kedua tangan diputar dan masing-masing dibawa ke luar atau samping, sehingga kedua telapak tangan saling membelakangi dan secara bersamaan menjauh. Gerakan tangan pada tangkis belah ini seperti pada gerakan pada tangan renang gaya kupu-kupu.

3) Silang tinggi/rendah

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang disertai dengan gerakan kedua lengan atau tangan menyilang ke atas atau ke bawah. Gerakan dilakukan oleh kedua tangan secara bersamaan, jari-jari terbuka dan rapat. Pertemuan kedua lengan untuk posisi silang adalah pada pertengahan lengan bawah. Kedua telapak tangan menghadap ke luar, sehingga punggung tangan saling berhadapan.

4) Buang samping

Berdiri tegak, kedua tumit rapat, dan kedua tangan berada di depan dada. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dan kedua lengan menjulur ke depan dengan kedua tangan berada di atas dan di bawah. Kedua telapak tangan menghadap ke samping badan dengan kedua ibu jari saling berdekatan. Siku lengan yang berada di atas agak diangkat sehingga berada lebih tinggi dari tangan. Gerakan tangan dari depan badan sampai ke samping badan. Kedua lutut agak ditekuk untuk keseimbangan badan. Perkenaan pada kedua telapak tangan dan serangan lawan dibuang ke arah samping badan.



Gambar 18 : Teknik tangkisan dengan dua tangan

Sumber : <http://mriben.blogspot.com/2017/04/pencak-silat.html>

d. Tangkisan kaki

1) Tangkisan kaki tertutup samping

Berdiri tegak menyamping arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Saat serangan datang dari arah samping lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

2) Tangkisan kaki tutup depan

Berdiri tegak menghadap arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Saat serangan datang dari arah depan lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

C. Rangkuman

Pencak silat merupakan jenis olahraga seni bela diri perorangan yang tumbuh dan berkembang secara turun-temurun diwariskan dari generasi ke generasi. Ada empat pengertian dalam olahraga pencak silat yaitu pencak silat sebagai seni, pencak silat sebagai bela diri, pencak silat sebagai olahraga, dan pencak silat sebagai pendidikan jasmani. Latihan pencak silat didasari dengan latihan pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik dasar serangan dengan tangan, serangan dengan tungkai, hindaran, elakan dan tangkisan. Hindaran elakan dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat sangatlah penting untuk dipahami dan dikuasai oleh kalian secara mendalam. Dengan menguasai keterampilan gerakan tersebut, kalian dapat mengembangkan strategi, taktik bela diri, strategi, teknik penguasaan, dan taktik serangan.

Teknik dasar hindaran, elakan dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat pada dasarnya dengan tujuan untuk pembelaan terhadap serangan dari lawan. Karena itu kalian selain belajar teknik dasar serangan Setelah kalian menguasai baik dengan tangan maupun tungkai, kalian pun harus menguasai teknik hindaran, elakan dan tangkisan. Dengan demikian lengkaplah sudah kalian dalam pembelajaran olahraga beladiri pencak silat.

D. Penugasan Mandiri

Nah kalian sudah mempelajari modul ini, sekarang kalian lakukan tugas latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya :

LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT			Nama Anggota Kelompok: 1. 2. 3. 4.
PERINTAH			
1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (kelompok lain) yang sedang melakukan latihan keterampilan gerak pencak silat! 3. Perhatikan beberapa keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian atau dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing keterampilan gerak yang dilakukan oleh teman kalian tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika keterampilan gerak pencak silat tersebut dilakukan! 6. Tampilkan keterampilan gerak yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran dan sebagai bentuk latihan yang kalian lakukan, sesuai petunjuk Guru !			
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan
			
			

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi olahraga beladiri pencak silat, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Teknik hindaran pada olahraga beladiri pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian tubuh yang menjadi sasaran lawan. Teknik hindaran dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan adalah ...	
2	Usaha pembelaan dalam olahraga beladiri pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan dinamakan ...	

<p>3</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan elakan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu teknik ...</p>	
<p>4</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan teknik gerakan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat dikenal dengan teknik ...</p>	
<p>5</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Teknik tangkisan pada gambar di atas merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu gerakan ...</p>	

Kunci Jawaban dan Pembahasan :

1. Hindar sisi
Pembahasan : Hindar sisi dilakukan dengan caramenghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan
2. Tangkisan
Pembahasan : Tangkisan merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung itu bertujuan : mengalihkan serangan dari lintasannya dan membendung atau menahan serangan, jika terpaksa
3. Elakan atas
Pembahasan : Elakan atas dilakukan dengan sikap kuda-kuda. Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk. Sikap tangan tetap waspada. Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul.
4. Tangkisan atas
Pembahasan : Tangkisan atas, dari bawah ke atas. Saat bergerak, lengan bawah tangan kanan tetap horizontal sehingga siku bergerak mengikuti ke atas. Tangan kanan bergerak menghadap ke depan dengan jari-jari tangan terbuka, sedangkan tangan kiri tetap berada di depan dada. Perkenaan tangkisan pada lengan bawah atau pada pisau tangan dekat pergelangan tangan kanan.
5. Tangkisan sejajar dua tangan/lengan atas
Pembahasan : Tangkisan sejajar dua tangan/lengan atas dengan kedua lengan atau tangan menangkis ke depan. Gerakan dilakukan oleh kedua lengan bawah secara bersamaan dan sejajar, serta kedua telapak tangan saling berhadapan. Perkenaan tangkisan pada kedua tangan atau lengan bawah dekat pergelangan tangan.

F. Penilaian Diri

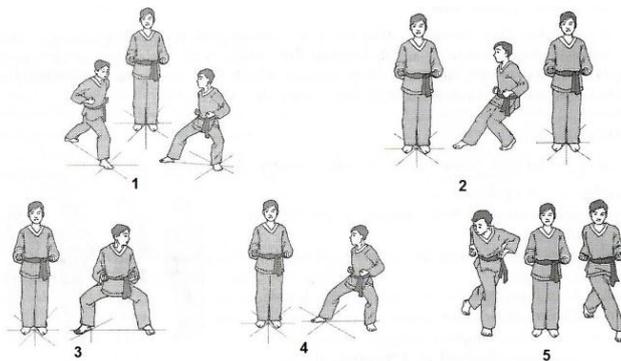
Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjeaskan teknik dasar hindaran dalam olahraga beladiri pencak silat			
2.	Saya dapat menganalisis teknik dasar elakan dalam olahraga beladiri pencak silat			
3.	Saya dapat menganalisis teknik dasar tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat			
4.	Saya dapat melakukan gerakan elakan dalam olahraga beladiri pencak silat			
5.	Saya dapat melakukan gerakan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat			

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini dengan cara memberikan tanda silang dari salah satu huruf a, b, c, d, dan e yang kalian anggap jawaban itu paling benar !

- Sikap dasar untuk langkah dari kuda-kuda dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu sikap ...
 - tegak
 - istirahat
 - berdiri kangkang
 - berdiri kuda-kuda
 - salam/menghormat
- Kondisi siap tempur yang optimal baik fisik, mental, maupun indra dalam olahraga beladiri pencak silat disebut ...
 - belaan
 - pukulan
 - serangan
 - sikap pasang
 - gerak langkah
- Dalam olahraga beladiri pencak silat, sikap dasar merupakan hal yang penting sekali dalam melakukan gerakan selanjutnya. Salah satu sikap dalam pencak silat adalah sikap duduk. Sikap duduk meliputi sikap duduk pada umumnya dan sikap duduk sebagai
 - dasar permainan atas
 - dasar permainan depan
 - dasar permainan bawah
 - dasar permainan samping kiri
 - dasar permainan samping kanan
- Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam olah raga beladiri pencak silat sikap kuda-kuda merupakan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang. Dari gambar di atas yang merupakan sikap kuda-kuda belakang ditunjukkan pada gambar nomor

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. Teknik serangan tangan arah depan, dengan pukulan telapak tangan telentang dalam olahraga beladiri pencak silat dinamakan ...
- sodok
 - tinju
 - tebak
 - bandul
 - dorong

6. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan gambar teknik serangan tangan arah bawah, tangan berada di depan perut dengan jari-jari terbuka (tidak menggenggam) dalam olahraga beladiri pencak silat dinamakan ...

- tinju
 - colok
 - tebak
 - bandul
 - dorong
7. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar tersebut merupakan teknik serangan tangan arah bawah dalam olahraga beladiri pencak silat adalah ...

- tinju
 - colok
 - tebang
 - sanggah
 - bandul
8. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan teknik tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu tendangan ...

- a. depan
 - b. samping
 - c. belakang
 - d. busur depan
 - e. busur belakang
9. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan teknik gerakan tangkisan siku dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu teknik ...

- a. tangkisan posisi sedang
 - b. tangkisan siku luar/tinggi
 - c. tangkisan siku luar/rendah
 - d. tangkisan siku dalam/tinggi
 - e. tangkisan siku dalam/rendah
10. Hal-hal yang membedakan antara hindaran dengan elakan pada olahraga beladiri pencak silat adalah sikap kaki. Dalam elakan sikap kaki ...
- a. berpindah secara menyilang
 - b. berpindah dengan cara angkat kaki
 - c. berpindah dengan posisi tubuh menghadap lawan
 - d. berpindah dengan posisi tubuh menyamping lawan
 - e. tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula

Kunci Jawaban :

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

DAFTAR PUSTAKA

Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta, 2015.

Muhadim dan Tim Penjas SMU, Panduan Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1, PT. Galaxy Puspa Mega, Jakarta, 1994

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta, 2016.

https://www.academia.edu/39761014/Buku_Panduan_Pencak_Silat_untuk_Pemula

<https://eventkampus.com/blog/detail/1416/teknik-pukulan-pencak-silat-paling-berguna>

<https://www.yuksinau.id/pencak-silat/>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/08/sikap-berdiri-jongkok-duduk-khusus-dan.html> _____ <https://www.olahragamo.com/2018/01/sikap-dasar-dalam-pencak-silat-disertai.html>

<https://www.materibelajar.id/2017/04/teknik-melangkah-pencak-silat.html>

<https://www.mikirbae.com/2016/12/teknik-serangan-menggunakan-lengan.html>

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-pencak-silat>

<https://sebutkanitu.blogspot.com/2019/06/sebutkan-macam-macam-pasangan-dalam.html>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X

KEBUGARAN JASMANI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
SYAHRIAD
SMA Negeri 9 Depok

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	16
D. Penugasan Mandiri	17
E. Latihan Soal	17
F. Penilaian Diri	18
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	20
A. Tujuan Pembelajaran	20
B. Uraian Materi	20
C. Rangkuman	23
D. Penugasan Mandiri	23
E. Latihan Soal	24
F. Penilaian Diri	25
EVALUASI	26
DAFTAR PUSTAKA	28

GLOSARIUM

Kebugaran jasmani	: kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
Kebugaran jasmani terkait kesehatan	: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelemuturan
Daya tahan	: kemampuan mengerahkan daya dalam satu periode waktu terhadap tahanan yang kurang dari tahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang
Kekuatan	: kemampuan satu otot atau kelompok otot untuk mengerahkan daya maksimal terhadap sebuah tahanan
Komposisi tubuh	: persentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan nonlemak dan jaringan lemak
Kelenturan	: ruang gerak dari berbagai sendi tubuh
Pengukuran	: pemberian angka terhadap suatu atribut atau karakteristik tertentu
Istrumen terstandar	: Instrumen yang sudah diuji kelayakannya untuk dipakai dalam pengukuran
<i>PNF</i>	: <i>Propioceptive neuromuscular facilitatio</i> ; fasilitasi pada sistem <i>neuromuskuler</i> dengan merangsang propioseptif
<i>Stretching</i>	: meregangkan persendian atau otot
<i>Sets</i>	: jumlah latihan
repetisi	: jumlah banyaknya pengulangan dalam 1 set latihan
<i>endurance</i>	: daya tahan
<i>Strength</i>	: kekuatan
<i>Body composition</i>	: komposisi tubuh
<i>Flexibility</i>	: kelenturan
<i>Plank</i>	: latihan meluruskan badan disangga lengan bawah dan ujung kaki
<i>Sit ups</i>	: gerakan latihan untuk otot perut
<i>Push ups</i>	: gerakan latihan untuk otot dada
<i>Back ups</i>	: gerakan latihan untuk otot punggung bawah
<i>Squat</i>	: gerakan latihan untuk otot tungkai
<i>muscular endurance</i>	: daya tahan otot
<i>muscular strength</i>	: kekuatan otot
<i>cardiorespiratory endurance</i>	: daya tahan jantung-paru
<i>Ectomorph</i>	: tipe tubuh manusia yang kecil/kurus
<i>Mesomorph</i>	: tipe tubuh manusia yang sedang
<i>Endomorph</i>	: tipe tubuh manusia yang besar/gemuk
<i>Aerobik</i>	: latihan dengan sumber energi oksigen dari kinerja jantung-paru dan berlangsung lebih dari 3 menit
<i>F.I.T.T</i>	: singkatan dari <ul style="list-style-type: none"> • <i>frequency</i> atau banyaknya latihan dalam satu minggu • <i>intensity</i> adalah kecukupan beban latihan • <i>time</i> adalah lama waktu latihan • <i>type</i> adalah bentuk atau jenis olahraga
<i>caliper skinfold</i>	: alat untuk mengukur lemak tubuh
IMT	: indeks massa tubuh
<i>Brocca</i>	: dokter asal eropah penemu rumus menghitung berat badan seimbang

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas	: X (Sepuluh)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 kali Pertemuan)
Judul Modul	: Kebugaran Jasmani

B. Kompetensi Dasar

3.5 . Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

C. Deskripsi Singkat Materi

Kebugaran jasmani merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh kalian semua, termasuk saya. Mengapa? Karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, kita semua mampu unjuk menjalankan seluruh aktivitas keseharian kita. Jika kalian memiliki kebugaran yang baik sebagai seorang pelajar, maka kalian akan mampu untuk lebih berkonsentrasi saat belajar. Saya selaku pendidik akan mampu lebih melayani siswa binaan saya, karena memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Muncul pertanyaan, apakah kebugaran jasmani kalian dan saya harus sama? Jawabnya “Tidak”. Ternyata ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani terkait usia. Apakah kalian harus memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dari saya, atau sebaliknya? Kita akan bahas dalam uraian materi pada modul ini.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1996:1) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Lain lagi dengan pendapat Djoko (2000: 2) mengemukakan bahwa secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;

2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu); dan
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).

Kedua : Pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mempresentasikan program aktivitas fisik.
3. Kalian mampu menganalisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
4. Kalian mampu mempraktikkan hasil analisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).

B. Uraian Materi

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (1999:156) komponen kebugaran dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan mencakup kapasitas aerobik (daya tahan kardiovaskuler), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
2. Komponen yang berkaitan dengan performa mencakup agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Sedangkan menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) komponen kebugaran dikelompokkan menjadi:

1. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.
2. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi kecepatan, koordinasi, power kelincahan dan perasaan gerak.

Dalam kegiatan pembelajaran modul ini, kalian akan menganalisis konsep latihan dan mempraktikkannya. Sesuai dengan kompetensi dasar (K.D) 3.5 dan 4.5, maka kalian akan mempelajari tentang:

- Daya tahan (*endurance*),
- Kekuatan (*strength*),
- Komposisi tubuh (*body composition*), dan
- Kelenturan (*flexibility*)

a. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan terbagi menjadi 2 (dua), yaitu:

(1) Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Daya tahan otot Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (1999: 164) adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengerahkan daya dalam satu periode waktu terhadap tahanan yang kurang dari tahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang. Ketika kalian mampu melakukan gerak"berbaring-duduk" (*sit-ups*) selama berpuluh kali tanpa henti, maka dapat disimpulkan bahwa kalian memiliki daya tahan otot perut yang baik.

(2) Daya tahan jantung-paru/aerobik (*cardiorespiratory endurance*)

Daya tahan aerobik Menurut Rusli Lutan (2003: 64) adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu. Dengan demikian berfungsinya secara efisien dalam yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu dari jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dinamakan daya tahan aerobik.

Semakin baik fungsi jantung, paru-paru dan peredaran darah maka daya tahan aerobiknya semakin baik pula. Ketika kalian mampu berlari selama lebih dari 20 menit tanpa merasakan kelelahan, maka dapat disimpulkan bahwa kalian memiliki daya tahan aerobik yang baik.

Manfaat memiliki ketahanan atau kemampuan peralatan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung, menurut Sukadiyanto (2002: 40), di antaranya:

- (1) menambah kemampuan untuk melakukan aktivitas gerak secara terus-menerus dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu lama;
- (2) menambah kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (recovery); dan
- (3) menambah kemampuan menerima beban latihan yang lebih berat dan bervariasi.

b. Praktik latihan daya tahan

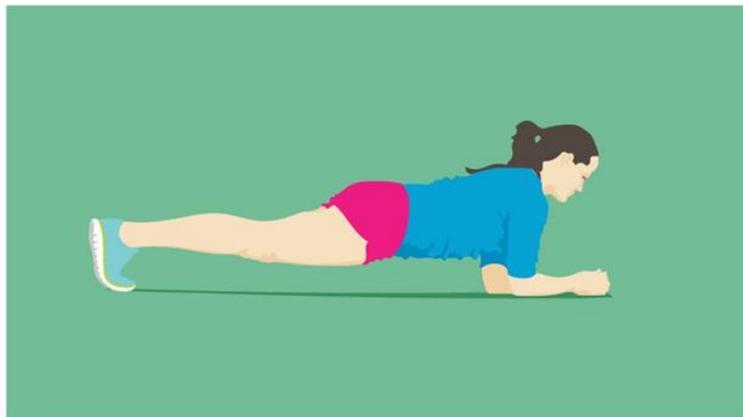
Berikut beberapa cara melakukan latihan daya tahan:

(1) Latihan daya tahan otot (*muscular endurance*)

Sebagaimana penjelasan sebelumnya, daya tahan otot tidak batasi oleh lamanya waktu melakukan. Jika kalian dapat melakukan selama mungkin, maka disimpulkan kalian memiliki daya tahan otot yang baik. Berikut beberapa tips dalam latihan daya tahan otot:

- 1) Mulailah dengan bijak; jangan memaksakan melakukan latihan daya tahan otot dengan waktu yang terlalu lama melebihi kemampuan kalian;
- 2) Buatlah catatan kuantitas latihan sebagai kontrol kemajuan (waktu: 20 det, 30 det, 40 det, dst atau jumlah pengulangan 10x, 15x, 20x, 30x, dst); dan
- 3) Latihan daya tahan otot cukup dilakukan 1-2 pengulangan (*sets*).

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot diantaranya:

a) *Plank*

Gambar: *Plank*

Sumber: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>

Cara melakukan *plank*:

Perhatikan contoh gambar di atas. Gerakan *plank* hampir sama dengan gerakan *push ups*. Perbedaannya pada posisi tangan. Jika dalam gerakan *push ups* telapak tangan menyangga berat badan, pada gerakan *plank* seluruh lengan bawah menyangga badan (dari siku hingga tangan).

Sikap kedua tangan mengepal dan jari kelingking berada di bawah. Kemudian pada *push ups* kita menekuk tangan dan melurukannya hingga badan terangkat (naik), sedangkan gerakan *plank* kita hanya menahan sikap seperti gambar untuk beberapa waktu.

b) *Squat* dengan beban tubuh



Gambar: *Squat* dengan beban tubuh

Sumber: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>

Cara melakukan *squat* dengan beban tubuh:

Kalian berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Tangan tahan lurus di depan dada. Lakukan gerakan berjongkok hingga seperti hendak duduk atau membentuk sudut 90° antara tungkai atas dan tungkai bawah. Posisi lutut tidak melewati ujung kaki kalian. Telapak kaki tetap menempel di lantai, tumit tidak terangkat. Berat badan ada di tumit dan posisi tulang belakang lurus. Saat berdiri kembali ke posisi semula.

c) Melangkah *lunges*



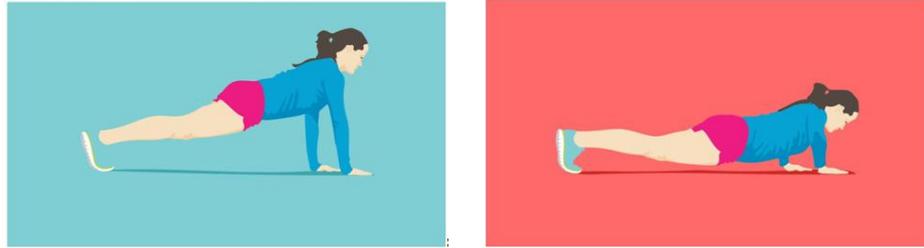
Gambar: Melangkah *lunges*

Sumber: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>

Perhatikan gambar, sikap awal dari gerakan ini adalah berdiri tegak, kemudian langkahkan kaki ke depan sejauh mungkin dan tekuk lutut. Saat kaki depan kalian tekuk, posisi lutut tidak boleh melebihi ujung kaki. Kaki belakang jatuhkan ke depan hingga lutut hampir menyentuh lantai dan tumit kaki terangkat. Gerakan melangkah *lunges* bisa kalian lakukan

dengan berjalan pada jarak tertentu atau melakukan secara berulang di tempat. Saat gerakan *lunges* selesai dilakukan posisi kembali berdiri tegak.

d) *Push ups*

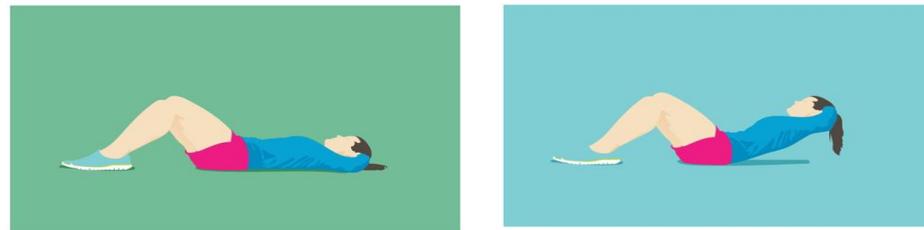


Gambar: *push ups*

Sumber: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>

Gerakan *push ups* sepertimya kalian sudah paham, karena gerakan ini sering kalian lihat atau lakukan. Guna mendapatkan hasil yang baik dalam latihan ini, lakukan gerakan hingga siku tangan lurus saat mendorong badan ke atas. Apabila kalian belum kuat untuk melakukan gerakan ini dengan kaki yang lurus dan bertumpu pada ujung kaki, kalian boleh bertumpu dengan kedua lutut.

e) *Sit ups*



Gambar: *sit ups*

Sumber: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>

Selain gerakan *push ups*, gerakan *sit ups* adalah gerakan yang juga kalian sudah tahu cara melakukannya. Kalian pasti pernah melihat orang lain melakukan latihan ini atau kalian pernah melakukannya. Lakukan gerakan ini secara perlahan, hindari gerakan yang memantulkan badan atau menekan siku untuk membantu badan terangkat. Jika gerakan sudah bisa kalian lakukan dengan baik, tingkatkan kecepatan saat melakukan gerakan ini.

(2) Latihan daya tahan jantung-paru/aerobik (*cardiorespiratory endurance*)

Prinsip dalam melakukan latihan ini tertuang pada konsep F.I.T.T (Frequency, Intensity, Time, dan Type). Berikut penjabarannya:

- *Frequency*: jumlah latihan dalam 1 minggu (minimal 3 kali);
- *Intensity*: beban latihan 70-85% dari detak jantung maksimal. Detak jantung maksimal adalah 220-usia;
- *Time*: lama latihan 20-60 menit; dan
- *Type*: jalan cepat, jogging, berenang, bersepeda, senam aerobik, dll.

Bagaimana cara kalian melakukan latihan tersebut; lakukan dengan tahap demi tahap. Jumlah latihan dimulai dari kalian melakukan seminggu sekali, 2 kali hingga mencapai 3 kali seminggu. Beban latihan kalian mulai dengan target 70% dan ditambah sedikit demi sedikit hingga mencapai 85%. Prinsip waktu juga hampir sama, lakukan oleh kalian latihan selama 20 menit kemudian tambah secara perlahan hingga genap 60 menit.

Untuk tipe latihan kalian pilih jalan cepat sebelum jogging, kemudian variasikan dengan pilihan aktivitas yang lain. Perlu diingat bahwa pilihan aktivitas dalam latihan daya tahan jantung-paru memiliki tingkat kesulitan yang berbeda (prinsip kekhususan). Misalnya kalian mampu melakukan jalan cepat 30 menit, bukan berarti kalian dapat melakukan bersepeda selama 30 menit. Begitu juga sebaliknya, untuk itu diperlukan variasi dan kombinasi latihan dalam melatih daya tahan jantung.

c. Kekuatan otot (*muscular strength*)

Kekuatan otot Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (1999: 164) adalah kemampuan satu otot atau kelompok otot untuk mengerahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan (*resistensi*). Kemudian Rusli Lutan (2003: 63) juga mengartikan kekuatan otot sebagai kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimum.

Dengan demikian kekuatan otot adalah kemampuan satu atau kelompok otot untuk mengarahkan daya untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimum. Jika daya tahan otot diartikan kemampuan dalam melakukan gerak usaha kurang dari maksimal dalam tempo yang berulang dan banyak, maka kekuatan otot lebih kepada gerak usaha maksimal dalam tempo tidak terlalu lama.

d. Praktik latihan kekuatan

Seperti penjelasan di atas berkaitan dengan konsep latihan daya tahan otot dan kekuatan otot, maka perlu dipahami oleh kalian bahwa secara konsep gerak tidak terdapat perbedaan gerakan latihan untuk latihan daya tahan dan kekuatan otot. Namun terdapat perbedaan pada pembebanan antara kedua latihan tersebut. Lalu bagaimana kalian membedakan pembebanan gerakan *sit ups*? Jawabnya ada pada kecepatan saat melakukan gerakan *push ups*. Untuk melatih kekuatan otot dilakukan gerakan yang lebih lambat dari pada latihan daya tahan otot. Coba kalian lakukan gerakan *push up* dengan kecepatan normal yang dapat kalian lakukan! Hitung berapa jumlah gerakan yang dapat kalian lakukan! Lakukan istirahat 1-3 menit. Setelah istirahat selesai lakukan gerakan *push ups* lebih lambat dari yang sebelumnya! Hitung jumlah gerakan yang dapat kalian lakukan! Bertambah atau berkurang? Manakah gerakan yang lebih terasa bekerja pada otot kalian?

Lalu bagaimana frekuensi latihan kekuatan otot? Latihan kekuatan otot boleh kalian lakukan 1-3 kali dalam satu minggu. Kemudian bagaimana dengan latihan daya tahan otot, cukup 1 kali dalam seminggu. Bagaimana mengatur jadwal latihan keduanya? Buatlah jadwal latihan pada hari yang berbeda, misalnya latihan kekuatan otot di hari Selasa dan latihan daya tahan otot di Sabtu. Bagaimana mengatur pengulangan dan jumlah latihan. Untuk latihan kekuatan otot lakukan 3-4 sets dengan 8-12 pengulangan dengan istirahat di antara set selama 1-3 menit. Sedangkan untuk latihan daya tahan otot lakukan 1-2 sets dengan pengulangan sebanyak yang dapat kalian lakukan dengan istirahat 3 menit.

Latihan-latihan kekuatan otot:

- (1) *Sit ups*
- (2) *Push ups*
- (3) *Squats*
- (4) *Back ups*



Gambar : Gerakan *Back up*

Sumber: <https://sehatanda99.blogspot.com/2017/01/latihan-otot-punggung-back-up.html>

e. Kelenturan (*flexibility*)

Fleksibilitas Menurut Rusli Lutan (2003: 64) bahwa fleksibilitas adalah ruang gerak dari berbagai sendi tubuh. Sendi tubuh dikatakan fleksibilitasnya baik apabila ruang gerak dari sendi itu sendiri tidak mengalami gangguan. Melakukan latihan kelenturan dapat dilakukan dengan gerakan *stretching* (pegangan).

Saat latihan peregangan biasa dikerjakan saat pemanasan dan pendinginan, namun keduanya memiliki sedikit perbedaan dalam kegunaan. Saat pemanasan latihan bertujuan menyiapkan persendian dan otot untuk pembebanan latihan. Sedangkan saat pendinginan latihan ditujukan untuk meningkatkan ruang gerak dari sendi tubuh.

Beberapa contoh latihan kelenturan:

1. Peregangan 1 (*static stretching*)

Examples of Static Stretching



Gambar: latihan kelenturan

Sumber: <https://www.runnersworld.com/women/a20800744/to-stretch-or-not-to-stretch-0/>

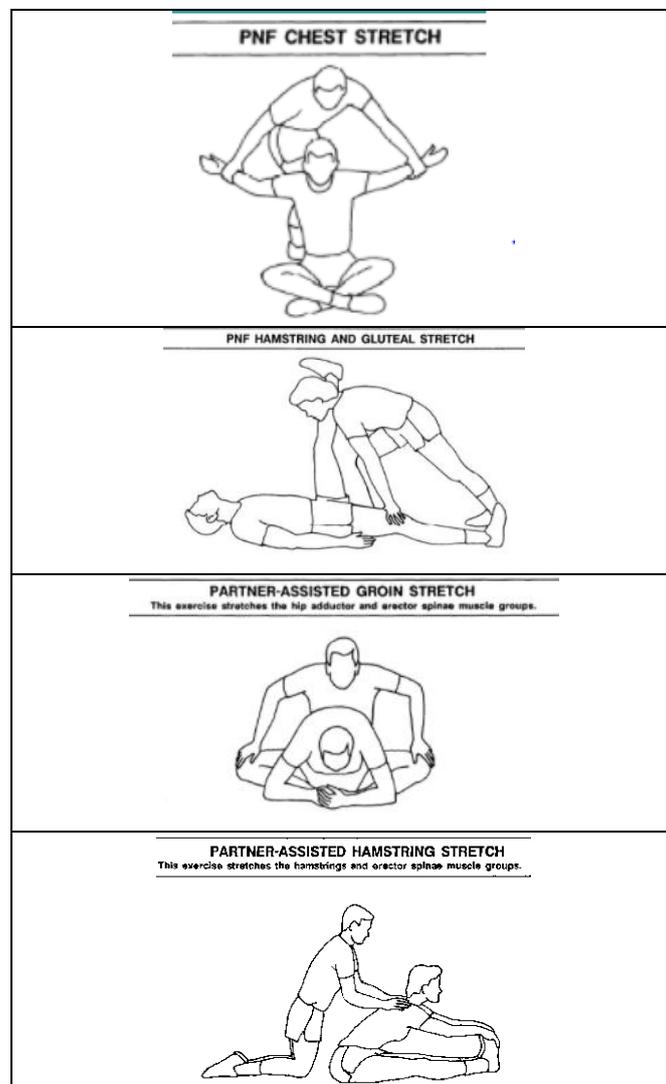
2. Peregangan 2 (*ballistic stretching*)



Gambar: latihan kelenturan

Sumber: <https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>

3. Peregangan 3 (*PNF Stretching*)



Gambar: latihan kelenturan

Sumber: <https://550cord.com/army-physical-fitness-training-fm-21-20/Ch4.asp>

f. Praktik latihan kelenturan

Latihan kelenturan harus kalian lakukan 3 kali dalam 1 minggu. Latihan ini dapat kalian lakukan pada hari yang sama dengan latihan lain. Lakukan latihan ini secara perlahan. Kalian dapat meminta bantuan teman untuk memaksimalkan ruang gerak dari berbagai sendi tubuh kalian dengan cara didorong semaksimal mungkin (seperti contoh *PNF stretching*). Namun perlu sekali lagi diingat oleh kalian, lakukan secara perlahan.

g. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan nonlemak dan jaringan lemak. Komposisi tubuh terdiri dari empat komponen utama, yaitu jaringan lemak tubuh total (*total body fat*), jaringan bebas lemak (*fat-free mass*), mineral tulang (*bone mineral*), dan cairan tubuh (*body water*). Dua komponen komposisi tubuh yang paling umum diukur adalah jaringan lemak tubuh total dan jaringan bebas lemak (*Williams, 2007*).

h. Mengukur komposisi tubuh

Untuk mengukur komposisi tubuh diperlukan alat. Alat yang dapat dipakai antara lain adalah *caliper skinfold*. Seperti apa bentuknya, kalian bisa lihat di bawah ini.



Gambar:

Sumber: <https://www.google.com/search?q=alat+ukur+skinfold&safe=>

Berikut salah satu ilustrasi penggunaan alat ini *caliper skinfold*:



Gambar: menggunakan *caliper skinfold*

Sumber: <https://www.wikihow.com/Use-Body-Fat-Calipers>

Pertanyaannya, apakah kita memiliki alat tersebut? Jika kita mau kita bisa membelinya pada toko *online* yang bertebaran saat ini. Lalu bagaimana jika alat tersebut tidak tersedia? Ada cara lain, yaitu dengan cara mengukur berat badan seimbang. Bagaimana cara menghitung berat badan seimbang? Ada 2 cara yang dapat digunakan dalam menentukan berat badan seimbang;

- 1) Menggunakan rumus IMT (indeks massa tubuh); membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m).

<i>IMT = Berat badan (kg)/Tinggi badan (m)²</i>	
Kategori	IMT
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Kegemukan	25,0 - 29,9
Obesitas tingkat I	30,0 – 34,9
Obesitas tingkat II	35 – 39,9
Obesitas tingkat III	> 40

Tabel 1: Kategori/kriteria IMT

Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan /
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta :
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.

- 2) Menggunakan rumus *Brocca*

Berat badan ideal perempuan: $TB - 100 - 15\%(TB-100)$

Berat badan ideal perempuan laki-laki: $TB - 100 - 10\%(TB-100)$

*) TB: Tinggi Badan

Sumber: <http://e-journal.uajy.ac.id/12411/4/TF068023.pdf>

C. Rangkuman

Melakukan latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) harus dimulai dari menganalisis hal tersebut secara baik. Itu diperlukan agar saat melakukan latihan, kalian memahami apa yang sedang kalian lakukan dan kegunaannya. Latihan daya tahan baik jantung-paru maupun otot bukan perkara mudah. Kalian harus melakukannya dengan terprogram baik. Jadwal latihan, beban latihan, harus diatur sedetail mungkin agar tidak terjadi kesalahan atau hal yang tidak diinginkan, misalkan terjadi cedera atau *over training*. Kesemuanya dapat terwujud juga dengan diimbangi asupan makan yang baik dan istirahat yang cukup.

Lakukanlah latihan secara perlahan, hindari pemaksaan latihan berat yang akhirnya menimbulkan trauma atau kebosanan. Yang terakhir kalian harus melakukan dengan konsisten. Bisa jadi kalian tidak merasakan perubahan latihan pada penampilan fisik kalian (berat badan, massa otot, lemak tubuh, dll), namun lebih pada fungsi fisiologis kalian (jantung, paru, dan sistem peredaran darah) berfungsi lebih baik dari sebelumnya. Yakinlah bahwa latihan kebugaran sangat penting untuk kita semua. Ingatlah bahwa melakukan latihan kebugaran adalah upaya preventif atau pencegahan terhindar dari penyakit! Selamat berlatih!

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukan latihan berikut ini!

No	Nama Latihan	Durasi/Pengulangan	Istirahat antar latihan/Keterangan
1.	Jalan cepat	5 menit	pemanasan
2.	Peregangan	3 menit	pemanasan
3.	Jogging	15 menit	Daya tahan jantung-paru
4.	<i>Squat</i>	3 x 10	1-3 menit
5.	<i>Push ups</i>	3 x 10	1-3 menit
6.	<i>Sit ups</i>	3 x 10	1-3 menit
7.	<i>Back up</i>	3 x 10	1-3 menit
8.	Peregangan	10 menit	Latihan kelenturan

2. Hitunglah berat badan seimbang kalian dengan cara pengukuran IMT dan rums *Brocca!*

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Jika kalian ingin memiliki kemampuan berjalan kaki yang jauh dan dalam tempo yang lama (lebih dari 20 menit). Latihan yang harus kalian lakukan adalah
 - A. latihan daya tahan otot
 - B. latihan kekuatan otot
 - C. latihan kelenturan
 - D. latihan beladiri
 - E. latihan senam
2. Jika kalian iningin memiliki tendangan yang keras dalam menendang bola, maka latihan yang harus dilakukan adalah
 - A. latihan daya tahan otot
 - B. latihan kekuatan otot
 - C. latihan kelenturan
 - D. latihan beladiri
 - E. latihan senam
3. A dan B adalah keduanya adalah pelajar. A saat ini berusia 16 tahun, sedangkan B berusia 17 tahun. Jika mereka berlatih daya tahan jantung-paru, apakah mereka memiliki intensitas latihan sama?
 - A. Ya, sama.
 - B. Tidak, berbeda.
 - C. Sama pada awal latihan.
 - D. Berbeda pada awal latihan.
 - E. Tergantung jadwal latihan.
4. Latihan daya tahan jantung-paru sebaiknya dilakukan
 - A. Setiap kesempatan
 - B. Setiap hari
 - C. Setiap pagi
 - D. Setiap malam

- E. Seminggu 3 kali
5. Jika kalian melakukan latihan *push ups* untuk latihan kekuatan otot, maka kalian harus melakukan dengan cara
- cepat
 - normal
 - lambat
 - sedikit
 - secukupnya

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan perintah dalam modul		
3.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
4.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat membedakan latihan daya tahan dan latihan kekuatan dalam latihan kebugaran.		
6.	Saya dapat membedakan latihan daya tahan jantung-paru dan latihan daya tahan otot dalam latihan kebugaran.		
7.	Saya dapat membedakan latihan kelenturan pada saat pemanasan dan pendinginan dalam latihan kebugaran.		
8.	Saya dapat menghitung berat badan seimbang dengan cara penghitungan IMT.		
9.	Saya dapat menghitung berat badan seimbang dengan cara penghitungan rumus <i>Brocca</i> .		
10.	Saya merasa segar dan bugar setelah melakukan kegiatan latihan kebugaran yang terkait kesehatan		

Pembahasan Latihan Kegiatan Pembelajaran 1

No.	Kunci Jawaban	Pembahasan
1.	A	Untuk bisa berjalan dalam tempo yang lama dibutuhkan latihan daya tahan otot
2.	B	Untuk bisa menendang dengan keras dibutuhkan kekuatan otot
3.	B	Intensitas latihan daya tahan jantung-paru berbeda berdasarkan usia
4.	E	Latihan daya tahan jantung-paru sebaiknya dilakukan seminggu 3x
5.	C	Untuk melatih kekuatan otot kalian harus menambah beban, karenanya kalian harus memperlambat gerakan <i>push up</i>

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan ≥ 70

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mempresentasikan program aktivitas fisik.
3. Kalian mampu menganalisis pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
4. Kalian mampu mempraktikkan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

B. Uraian Materi

1. Pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan) menggunakan instrumen terstandar. Sebagaimana diketahui bahwa daya tahan terbagi menjadi daya tahan jantung paru dan daya tahan otot. Namun apabila kita cermati, saat kita mengukur daya tahan jantung-paru dengan *aerobic test* sesungguhnya juga melakukan tes untuk daya tahan otot tubuh baik bagian bawah maupun atas tubuh. Untuk itu pengukuran daya tahan, cukup kalian gunakan satu jenis tes saja, yakni "*aerobic test*".

Terseda dua macam tes:

- a. Berlari tanpa berhenti selama 12 menit. Bila payah boleh diselingi dengan berjalan. Diukur jarak yang dapat ditempuh selama 12 menit.
- b. Berlari tanpa berhenti menempuh jarak sejauh 2,40 km. Juga boleh diselingi dengan berjalan jika payah. Dicatat waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak 2,40 km. (sumber: Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, 2011).

Yang harus diperhatikan saat sebelum melakukan tes ini:

- Istirahat yang cukup sebelum tes dilakukan;
- Lakukan pemanasan dan peregangan yang cukup;
- Makan 2-3 jam sebelum tes; dan
- Berhenti melakukan tes, apabila sudah merasa tidak mampu melanjutkan tes.

Berikut adalah tabel hasil tes:

Tabel: Tes 12 menit (sumber: Widiastuti:2011)

Umur	Kategori kesegaran	Hasil jarak (km) dalam 12 menit	
		Pria	Wanita
Di bawah 30 tahun	Sangat kurang	≤ 1,61 km	≤ 1,53 km
	Kurang	1,61 - 2,00	1,53 - 1,83
	Sedang	2,01 - 2,40	1,85 - 2,16
	Baik	2,41 - 2,80	2,17 - 2,64
	Baik sekali	≥ 2,82	≥ 2,65

Tabel: Tes menempuh 2,40 km (sumber: Widiastuti:2011)

Umur	Kategori kesegaran	Hasil jarak tempuh (km) dalam menit	
		Pria	Wanita
Di bawah 30 tahun	Sangat kurang	≥ 18 menit	≥ 18,57 menit
	Kurang	14,30 – 18,00 menit	15,47 – 18,57 menit
	Sedang	12,05 – 14,24 menit	13,26 – 15,39 menit
	Baik	10,20 – 12,00 menit	10,59 – 13,20 menit
	Baik sekali	< dari 10,17 menit	< dari 10,55 menit

2. Pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan) menggunakan instrumen terstandar.

a. Tes *sit ups*

Prosedur pelaksanaan:

Tes sit-up dilakukan berikut:

- Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilang di dada;
- Mulai sit-up dengan punggung di lantai;
- Angkat diri kalian ke posisi 90 derajat dan kembali ke lantai
- Kalian bisa dipegangi oleh kawan kalian; dan
- Catat jumlah sit-up yang dikerjakan selama 30 detik. (sumber: Widiastuti:2011)

Berikut adalah data norma tes *sit ups* untuk usia 16-19 tahun. (sumber: Widiastuti:2011)

Jenis Kelamin	Baik	Cukup	Sedang	Kurang	Buruk
Pria	>30	26 - 30	20 - 25	17 - 19	<17
Wanita	>25	21 - 25	15 - 20	9 - 14	<9

b. Test *push ups*

Prosedur pelaksanaan:

- Berbaring di atas alas tangan dibuka selebar bahu dan regangkan tangan ke bawah;
- Turunkan badan sehingga siku membentuk sudut 90 derajat;
- Kembali ke posisi awal dengan tangan kembali diregangkan;
- Kaki tidak boleh dipegang kegiatan;
- Kegiatan push-up harus terus dilakukan tanpa istirahat;
- Lakukan push-up sebanyak mungkin;
- Catat jumlah total dari jumlah push-up
- Untuk wanita melakukan push up modifikasi (lutut ditekuk menahan badan)

Data normatif untuk tes *push ups* (tanpa modifikasi)

Umur	Baik sekali	baik	cukup	sedang	Kurang
20-29	>54	45-54	36-44	20-34	<20

Data normatif untuk tes *push ups* (dengan modifikasi)

Umur	Baik sekali	baik	cukup	sedang	Kurang
20-29	>48	34-38	17-33	6-16	<6

3. Pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kelenturan) menggunakan instrumen terstandar. Cara pengukuran kelenturan salah satunya adalah dengan tes duduk dan raih (*sit and reach test*). Berikut ilustrasi tes tersebut:



Gambar: ilustrasi *sit and reach test*

Sumber: <https://sites.google.com/a/yorkschoo.com/template-fitnessjournal/grade-6/gr-6-sit-reach-test>

Prosedur pelaksanaan tes:

- Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki;
- Selanjutnya, pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama tiga detik;
- Peserta tes diberi kesempatan dua kali; dan
- Penilaian skor terjauh dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor dalam satuan cm. Sumber: <https://brainly.co.id/tugas/15086845>

Adapun data normatif pengukuran ini adalah sebagai berikut:

Female (Age)	Very Poor	Poor	Average	Above Avg	Good	Excellent
Under 25	> 14	15-16	17-19	20-21	22	< 23
26-35	> 13	14-17	18-19	20	21-22	< 23
36-45	> 12	13-16	17	18-19	20-21	< 22
46-55	> 10	11-14	15-16	17-18	19-20	< 21
56-65	> 9	10-14	15	16-17	18-19	< 20
66 and over	> 9	10-14	15-16	17	18-19	< 20
Male (Age)	Very Poor	Poor	Average	Above Avg	Good	Excellent
Under 25	> 11	12-13	14-17	18-19	20-21	< 22
26-35	> 9	10-12	13-16	17	18-19	< 20
36-45	> 7	8-11	12-15	16-17	18-19	< 20
46-55	> 6	7-9	10-13	14-15	16-18	< 19
56-65	> 5	6-8	9-11	13	14-16	< 17
66 and over	> 4	5-7	8-11	12-13	14-16	< 17

Tabel: *sit and raecah test*

Sumber: <https://kinesiologists.ca/wp/pt-store/free-resources/protocol-flexibility-b/>

4. Pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (komposisi tubuh) menggunakan instrumen terstandar.

1. Menggunakan rumus IMT (indeks massa tubuh); membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m).

Diketahui:

- Berat badan= 60 kg
- Tinggi badan = 170 cm (1,7m)
- $IMT = 60:(1,7)^2 = 20,76$
- Hasil IMT= Normal

Kategori	IMT
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Kegemukan	25,0 - 29,9
Obesitas tingkat I	30,0 – 34,9
Obesitas tingkat II	35 – 39,9
Obesitas tingkat III	> 40

2. Menggunakan rumus *Brocca*

Diketahui:

- Berat badan= 60 kg
- Tinggi badan = 170 cm
- Jenis kelamin= laki-laki
- Berat badan seimbang
 $= TB - 100 - 10\%(TB-100)$
 $= 170-100-10\%(70)$
 $= 70-7$
 $= 63 \text{ kg}$
- Diketahui berat badan 60 kg, pengukuran berat badan seimbang 63 kg. Maka dapat disimpulkan berat badan orang ini seimbang.

C. Rangkuman

Pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, kelenturan dan komposisi) memiliki banyak cara/instrumen. Dalam modul ini kalian dikenalkan dengan salah satu instrumen terstandar. Bukan berarti instrumen pada modul ini adalah satu-satunya instrumen yang dapat digunakan. Bacalah literasi terkait hal ini agar kalian mengetahui lebih banyak lagi model dan instrumen lain. Semoga saja kegiatan pembelajaran kali ini paling tidak bisa sedikit mengukur kebugaran jasmani kalian.

Jangan sedih jika hasilnya kurang baik, justru harus sebagai pengingat agar kalian mau aktif berolahraga. Juga jangan terburu-buru mengambil kesimpulan bahwa kalian hebat, jika hasil tesnya memiliki skor yang baik. Ingat jangan terlena dengan hasil sesaat. Mempertahankan kebugaran jauh lebih sulit dari meraihnya. Pertahankan tingkat kebugaran yang sudah baik dan tingkatkan bagi yang masih belum. Tetap semangat!

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukan tes *sit ups* !
2. Lakukan tes *push up* !

3. Lakukan tes *sit and reach* !
4. Lakukan pengukuran berat badan seimbang!

Buatlah kesimpulan dan buat rencana latihan!

No.	Tes	Hasil	Catatan
1.	Sit ups		
2.	Push up		
3.	Sit and reach		
4.	IMT		

Rencana latihan

No.	Latihan	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	Bulan II	Dst

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia !

1. Untuk mengukur dayat tahan jantung-paru, kita melakukan tes
 - A. *sit ups*
 - B. *push up*
 - C. *IMT*
 - D. *sit and reach*
 - E. lari 12 menit
2. Untuk mengukur komposisi tubuh, kita melakukan tes ...
 - A. *sit ups*
 - B. *push up*
 - C. *IMT*
 - D. *sit and reach*
 - E. lari 12 menit
3. *Sit and reach test* adalah untuk mengukur
 - A. daya tahan jantung-paru
 - B. daya tahan otot
 - C. kelenturan
 - D. komposisi tubuh
 - E. kebugaran
4. Berlatih *jogging* selama 20 menit bermanfaat untuk
 - A. daya tahan jantung-paru
 - B. daya tahan otot
 - C. kelenturan
 - D. komposisi tubuh
 - E. kebugaran
5. Berat badan A dan B adalah sama. Lemak dalam tubuh si A lebih sedikit dari pada si B, maka dapat diambil kesimpulan ...
 - A. A memiliki dayat tahan jantung-paru yang lebih baik dari B.
 - B. A memiliki dayat tahan otot yang lebih baik dari B.
 - C. A memiliki kekuatan yang lebih baik dari B.

- D. A memiliki kelenturan yang lebih baik dari B.
E. A memiliki komposisi tubuh yang lebih baik dari B.

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

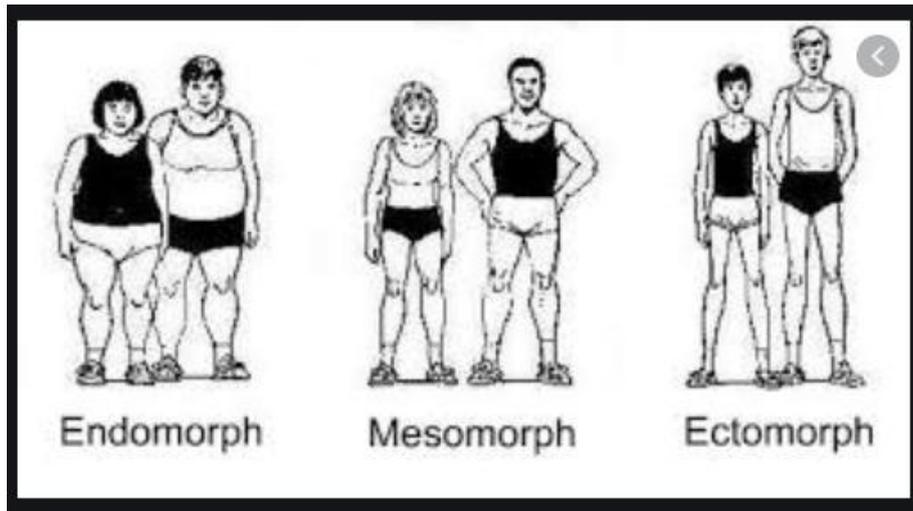
No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan perintah dalam modul		
3.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
4.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat membedakan instrumen untuk mengukur daya tahan dan kekuatan..		
6.	Saya dapat melakukan tes daya tahan dengan baik.		
7.	Saya dapat melakukan tes <i>sit ups</i> dengan baik.		
8.	Saya dapat melakukan tes <i>push ups</i> dengan baik.		
9.	Saya dapat menghitung IMT dengan baik.		
10.	Saya dapat menghitung dan mengkategorikan berat badan seimbang dengan baik.		

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

No.	Kunci Jawaban	Pembahasan
1.	E	Baca halaman 20
2.	C	IMT adalah mengukur indeks massa tubuh guna melihat kategori berat badan seseorang
3.	C	Pelajari halaman 22
4.	A	Karena salah satu latihan jantung-paru adalah latihan dengan jogging
5.	E	Karena lemak dalam tubuh adalah patokan pada pengukuran komposisi tubuh

EVALUASI

- I. Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas !
- II. Perhatikan gambar di bawah ini
 Gambar di bawah ini bukan untuk ditertawakan atau bermaksud menyinggung siapapun. Gambar ini untuk melihat kemampuan analisa kalian dalam membuat program kebugaran terkait kesehatan. Gambar di bawah ini adalah gambar tipe tubuh manusia.



Gambar 1: Tipe tubuh manusia

Sumber: <https://web.facebook.com/adavecarbolflex/photos/a.560912347325887/93697488638629/?type=1&theater>

Sekarang coba kalian buat rencana program latihan untuk ketiga bentuk tubuh manusia tersebut!

No.	Tipe tubuh	Rencana program
1.	<i>Endomorph</i>	
2.	<i>Mesomorph</i>	
3.	<i>Ectomorph</i>	

Pembahasan dan Jawaban Evaluasi

No.	Tipe tubuh	Rencana program	Skor
1.	<i>Endomorph</i>	1. Melakukan latihan daya tahan jantung-paru minimal seminggu 3x; 2. Melakukan latihan daya tahan dan kekuatan otot; 3. Kurangi konsumsi karbohidrat; dan 4. Kurangi asupan lemak	1-4
2.	<i>Mesomorph</i>	1. Melakukan latihan daya tahan jantung-paru seminggu 2x 2. Melakukan latihan daya tahan dan kekuatan otot seminggu 2x; 3. Seimbangkan konsumsi karbohidrat; dan 4. Seimbangkan asupan lemak	1-4
3.	<i>Ectomorph</i>	1. Melakukan latihan daya tahan jantung-paru seminggu 1x 2. Melakukan latihan daya tahan dan kekuatan otot minimal seminggu 3x; 3. Tambah konsumsi karbohidrat; dan 4. Seimbangkan asupan lemak	1-4
Skor maksimal			12

Kriteria penskoran:

- Skor 4; jika menuliskan 4 jawaban yang relevan
- Skor 3; jika menuliskan 3 jawaban yang relevan
- Skor 2; jika menuliskan 2 jawaban yang relevan
- Skor 1; jika menuliskan 1 jawaban yang relevan

Pedoman penilaian:

- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan ≥ 70

DAFTAR PUSTAKA

- <http://e-journal.uajy.ac.id/12411/4/TF068023.pdf>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://550cord.com/army-physical-fitness-training-fm-21-20/Ch4.asp>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://brainly.co.id/tugas/15086845>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://eprints.uny.ac.id/7670/3/BAB%20%20-%20007601244228.pdf>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://kinesiologists.ca/wp/pt-store/free-resources/protocol-flexibility-b/>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://sehatanda99.blogspot.com/2017/01/latihan-otot-punggung-back-up.html>, diakses pada tanggal 25 Oktober 2020
- <https://sites.google.com/a/yorkschooll.com/template-fitnessjournal/grade-6/gr-6-sit-reach-test>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://web.facebook.com/adavecarboflex/photos/a.560912347325887/93697488638629/?type=1&theater>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://www.google.com/search?q=alat+ukur+skinfold&safe=>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>, diakses pada tanggal 25 Oktober 2020
- <https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://www.runnersworld.com/women/a20800744/to-stretch-or-not-to-stretch-0/>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://www.wikihow.com/Use-Body-Fat-Calipers>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, P.T Bumi Timur Jaya, Jakarta, 2011



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



MODUL
SENAM LANTAI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
IMAM SYAFI'I, S.Or
Unit Kerja
SMAN 1 TUBAN

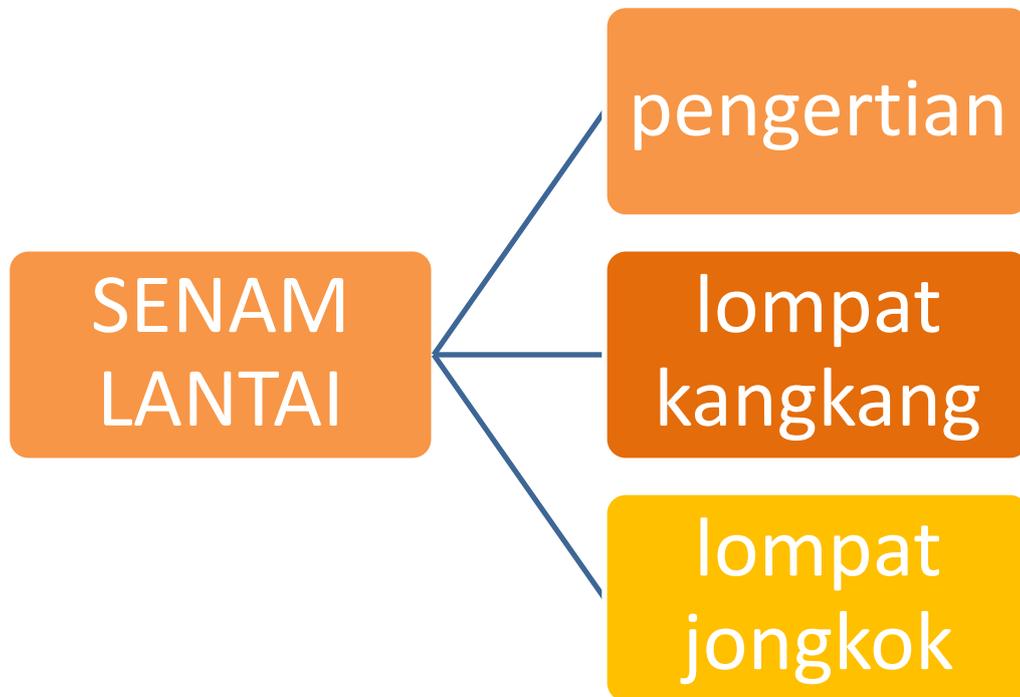
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	10
D. Penugasan Mandiri (optional)	10
E. Latihan Soal	11
F. Penilaian Diri	12
EVALUASI	13
DAFTAR PUSTAKA	16

GLOSARIUM

Senam	= Gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan.
Lompat kangkang	= Lompatan dengan dua kaki terbuka yang dilakukan di balok Lompatan.
Lompat jongkok	= merupakan lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat.
Balok lompat	= Alat bantu untuk melakukan lompatan, bisa menggunakan kardus maupun benda lain yang digunakan untuk lompatan.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)
Judul Modul	: Senam Lantai (Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok)

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
- 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

C. Deskripsi Singkat Materi

Anak-anak sekalian, modul ini adalah uraian singkat materi yang dapat mempermudah dalam kegiatan pembelajaran olahraga khususnya senam lantai. Materi ini akan menjelaskan tentang lompat kangkang dan lompat jongkok.

Agar pengetahuan kalian tentang materi lompat kangkang dan materi lompat jongkok semakin mendalam, serta meminimalisir terjadinya cedera ketika melakukan kegiatan praktik lompat kangkang dan lompat jongkok, marilah kita pelajari modul ini secara cermat dan seksama.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;

6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Dalam modul ini berisikan materi pembelajaran senam lantai yang fokus pembelajarannya membahas lompat kangkang dan lompat jongkok. Pengertian tentang lompat kangkang dan lompat jongkok, akan dibahas pula tentang bagaimana melakukan gerakan dasar lompat dari kedua kegiatan tersebut. Setelah kalian mengetahui Gerakan tersebut diharapkan kalian bisa mempraktikkan secara mandiri, dan catatlah kesulitan kesulitan yang kalian temukan saat melakukan gerakan tersebut sebagai analisis lompatan kalian. Berlatihlah secara terus menerus hingga kalian bias melakukan lompatan ini dengan mudah dan sesuai dengan perbaikan gerakan sesuai analisis kalian.

Selain materi didalam modul ini terdapat contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi sebagai tolak ukur kemampuan kalian sejauh mana kalian bias menguasai materi lompat kangkang dan lompat jongkok.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan kalian mampu menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai, serta mampu mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan menerapkan nilai-nilai kejujuran, disiplin dan tanggungjawab.

B. Uraian Materi

1. Pengertian senam menurut para ahli

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos* yang artinya telanjang. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu. Sedangkan menurut para ahli adalah sebagai berikut:

Madijono (2010:1), pengertian senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh.

Menurut Peter H. Werner (dalam Muhajir 2006:70), pengertian senam adalah latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri.

Menurut Margono (2009:19), definisi senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

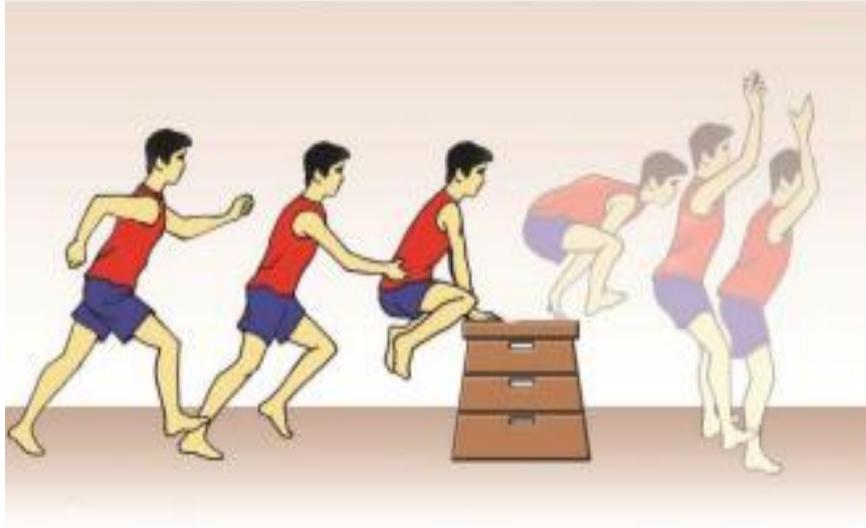
Pengertian senam lantai secara umum adalah salah satu cabang dari olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau lapangan dengan beralaskan matras.

Sedangkan menurut para ahli yang dimaksud dengan senam lantai adalah gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan (Soekarno Wuryati, 2014:110).

Menurut Agus Margono (2009:79), pengertian senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

2. Lompat kangkang

Lompat kangkang adalah salah satu macam dari teknik senam lantai dimana pesenam melakukan gerakan melompati benda dengan cara kangkang.



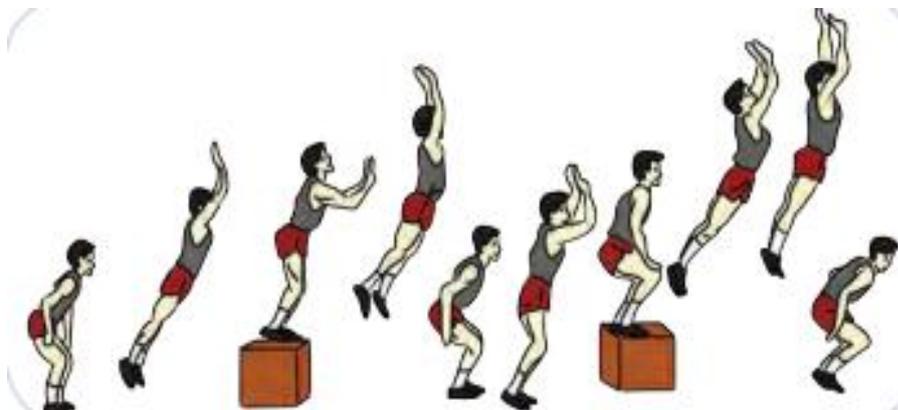
Gambar 1. Rangkaian Gerak Lompat Kangkang
(<https://penjaskes.co.id/lompat-kangkang-2/>)

Keterampilan gerak lompat kangkang:

- Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
- Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.
- Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping. (Lihat gambar 1 dan gambar 2)
- Turun kembali ke posisi awal melompat.
- Lakukan berulang-ulang

3. Lompat jongkok

Lompat jongkok secara umum adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok di lantai.



Gambar 3. Rangkaian Gerak Lompat Kangkang
(<http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/02/cara-senam-lantai-lompat-kangkang.html>)

Keterampilan gerak lompat jongkok:

- a) Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b) Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
- c) Turun kembali ke posisi awal melompat.
- d) Lakukan berulang-ulang

C. Rangkuman

- Lompat kangkang dan lompat jongkok adalah salah satu Teknik Gerakan senam lantai.
- Lompat kangkang adalah lompatan yang dilakukan oleh pesenam dengan cara kaki dikangkangkan dan diakhiri dengan jongkok.
- Lompat jongkok adalah lompatan yang dilakukan oleh pesenam dengan jongkok dan diakhiri dengan jongkok juga.

D. Penugasan Mandiri

- ❖ Kerjakan tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!
 - ❖ Berilah tanda (✓) pada jawaban yang paling benar!
1. Hafidz sedang melakukan lompat kangkang, gerakan yang dilakukan hafidz pada saat diatas melewati peti adalah....
 - A. kedua tangan menahan berat badan
 - B. kedua kaki dibuka lebar-lebar
 - C. mendarat dengan kedua kaki
 - D. posisi badan tetap terjal
 - E. posisi badan menyamping
 2. Apabila merasa awalnya tidak pas pada loncat kangkang, sebaiknya pelompat....
 - A. setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - B. meneruskan lompat
 - C. pada saat badan melayang siap mendarat
 - D. meneruskan lari dengan membelok ke samping peti lompat
 - E. pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
 3. Teknik membuka kaki pada loncat kangkang dilakukan pada saat....
 - A. setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - B. tangan akan menumpu pada peti lompat
 - C. badan melayang siap mendarat
 - D. melakukan awalan
 - E. setelah kaki melakukan tolakan
 4. Tujuan menekuk kedua lutut pada saat mendarat ketika melakukan loncat jongkok di atas peti lompat adalah....
 - A. untuk penilaian
 - B. untuk persiapan gerak lanjutan
 - C. untuk kreatifitas

- D. untuk keselamatan
 - E. untuk kelancaran gerak
5. Berikut adalah hal yang pertama kali terjadi pada urutan pendaratan pada lompat jongkok.
- A. Seluruh kaki.
 - B. Ujung kaki.
 - C. Lutut yang tertekuk.
 - D. Panggul yang dibungkukkan.
 - E. Panggul di tegakkan.
6. Perbedaan rangkaian loncat kangkang dengan loncat jongkok terutama ada pada....
- A. sikap kaki saat melewati peti lompat
 - B. sikap tubuh pada saat pendaratan
 - C. media lompat yang berbeda
 - D. sikap awalan gerakan
 - E. berjongkok pada saat pendaratan

jawaban salah = skor 0

jawaban benar = skor 1

Penilaian : Nilai = $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{Skor maks}} \times 100$

❖ Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Tulislah pengertian senam menurut kalian!
2. Lakukanlah gerakan lompat kangkang!
3. Tulislah kesulitan kesulitan saat kalian melakukan lompatan tersebut sebagai bahan analisis untuk memperbaiki gerakan lompatan!
4. Lakukan gerakan lompat kangkang sesuai analisis yang kalian lakukan!
5. Lakukanlah gerakan lompat jongkok!
6. Tulislah kesulitan kesulitan saat kalian melakukan lompatan tersebut sebagai bahan analisis untuk memperbaiki gerakan lompatan!
7. Lakukan gerakan lompat jongkok sesuai analisis yang kalian lakukan!

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Haqi adalah seorang pesenam, dia sedang malakukan gerakan lompatan kangkang di atas balok lompatan. Ketika Haqi melompat ke balok lompatan apakah yang harus Haqi lakukan...
2. Hasbi sedang mengerjakan pekerjaan rumah mata pelajaran PJOK. Dia mendapatkan tugas untuk memperagakan lompat jongkok. Bagaimanakah langkah-langkah Hasbi dalam melakukan lompat jongkok?
3. Bagaimana posisi kaki saat melakukan lompat kangkang?

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		Ya	Tidak
1	Apakah kalian mengerti definisi permainan senam, lompat jongkok dan lompat kangkang?		
2	Apakah kalian mengerti kesalahan - kesalahan yang dalam melakukan lompat jongkok dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut?		
3	Apakah kalian mengerti kesalahan - kesalahan yang dalam melakukan lompat kangkang dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut?		
4	Apakah kalian mengerti perbedaan antara lompat kangkang dan lompat jongkok?		
5	Setelah menganalisis lompat kangkang dan lompat jongkok dapatkah kalian mempraktikkannya dengan baik dan benar?		

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak". Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.

❖ Kunci jawaban Latihan Soal

1. Jawab
 - a) Haqi harus memegang balok lompatan dengan kedua tangan.
 - b) Setelah itu kedua kaki harus di kangkangkan untuk melewati balok lompatan.
 - c) Sesaat kaki melewati balok lompatan kedua tangan dilepas, dan melakukan pendaratan.

2. Jawab
 - a) Berdiri tegak menghadap peti lompat.
 - b) Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
 - c) Turun kembali ke posisi awal melompat
 - d) Bagaimana posisi kaki saat melakukan lompat kangkang?

3. Jawab
 - a) Sambil mengangkat panggul, ayunkan tungkai tinggi di atas garis horizontal sehingga pada saat tangan bertumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus membentuk sudut 20o - 30o dengan garis horizontal.
 - b) Setelah posisi badan lurus, segera tekuk panggul dan buka kaki. Bersamaan dengan itu, tolakkan tangan dengan kuat pada peti lompat. Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti lompat. Begitu kaki melewati peti lompat, luruskan badan, dan angkatlah lengan ke atas.
 - c) Mendaratlah dengan menekuk lutut dan condongkan badan sedikit ke depan dengan menekuk panggul.

Jawaban salah = skor 0

Jawaban benar = skor 1

Penilaian : Nilai = $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{Skor maks}} \times 100$

EVALUASI

1. Bagaimana cara kalian melakukan lompat kangkang
2. Bagaimana cara kalian melakukan lompat jongkok?
3. Sebutkan beberapa tujuan melakukan senam lantai!

❖ Kunci jawaban EVALUASI

1. Jawab

Cara Gerak Lompat Kangkang

- Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang bungkuk.
- Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.
- Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping. Turun kembali keposisi awal melompat.
- Lakukan berulang-ulang.

2. Jawab

Cara Gerak Lompat Jongkok

- Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
- Turun kembali keposisi awal melompat.
- Lakukan berulang-ulang.

3. Jawab

- Meningkatkan kemampuan bentuk gerak gerakan.
- Membangun komponen fisik dan gerak.
- Melatih daya tahan otot, perut, kekuatan dan kelenturan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4662>
- <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/07/senam-dasar3-gabunganOK.pdf>
- <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-senam.html>
- <https://yuksinau.co.id/macam-macam-senam-irama/>
- https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_10sma/siswa/Kelas_10_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_Kesehatan_Penjasorkes_Siswa_2017.pdf
- <http://nadyaera.blogspot.com/2017/04/soal-pilihan-ganda-bab-4-lompat.html>
- <https://kangdarus.com/2018/07/soal-senam-lantai-pg-essay-dan-jawaban.html>
- <https://kangdarus.com/2018/07/soal-senam-lantai-pg-essay-dan-jawaban.html>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



**AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA & KESEHATAN
KELAS X**

**PENYUSUN
MOCHAMAD WINDARTO
SMAN 34 JAKARTA**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
PENYUSUN	2
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	6
PENDAHULUAN.....	7
A. Identitas Modul	7
B. Kompetensi Dasar	7
C. Deskripsi Singkat Materi	7
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	8
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1.....	9
A. Tujuan Pembelajaran	9
B. Uraian Materi	9
C. Rangkuman	14
D. Penugasan Mandiri (optional).....	14
E. Latihan Soal	15
F. Penilaian Diri	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2.....	17
A. Tujuan Pembelajaran	17
B. Uraian Materi	17
C. Rangkuman	18
D. Penugasan Mandiri (optional).....	21
E. Latihan Soal	22
EVALUASI.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

GLOSARIUM

Senam Ritmik	:	Gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
Senam Irama	:	Disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
Kebugaran Jasmani	:	Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
<i>Warming UP</i>	:	Pemanasan (salah satu istilah yang digunakan dalam salah satu tahapan senam irama)
<i>Low Impact</i>	:	Salah satu tahapan dalam senam irama yaitu gerakan yang dilakukan dengan benturan ringan dimana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktu, dan tanpa tekanan tinggi pada sendi-sendi kalian.
Keseimbangan	:	Definisi menurut O'Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.
<i>High Impact</i>	:	Senam irama yang dilakukan dengan intensitas aliran gerakan yang keras atau cepat.
<i>Cooling Down</i>	:	Merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan secara perlahan-lahan dan berhenti seperti berjalan, <i>limbering down</i> (senam ringan) dan diikuti dengan <i>stretching</i> setelah tubuh bergerak pada tahap maksimal.
<i>Balance</i>	:	Keseimbangan
<i>Coordination</i>	:	Koordinasi.
Koordinasi	:	Merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif
<i>Physical Fitness</i>	:	Kebugaran Jasmani
Senam Aerobic	:	Senam aerobik merupakan suatu kegiatan menggerakkan suatu bagian tubuh yang memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya. Serta menuntut lebih banyak oksigen yang berguna untuk memperpanjang waktu dalam senam.
Lompat	:	Adalah kegiatan mendorong tubuh ke atas dengan menggunakan satu kaki.
Loncat	:	Adalah kegiatan mendorong tubuh ke atas dengan menggunakan dua kaki
<i>Marching</i>	:	Gerakan jalan ditempat
<i>Single Step</i>	:	Melangkahkan kaki bergantian kiri dan kanan satu kali ke samping

- Double step* : Melangkahkan kaki dua langkah ke samping kanan atau dua langkah ke samping kiri satu langkah serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi semula kemudian melangkahkan kaki kiri satu langkah serong ke kiri belakang dan kembali ke posisi awal.
- Single Lunge* : Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan sebanyak dua kali serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi awal kemudian melangkahkan kaki kiri dua kali serong ke kiri belakang dan kembali posisi awal.
- Double Lunge* : Dari posisi awal kaki sejajar rapat, lutut kanan diangkat ke atas sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat dan kembali lagi ke posisi awal kemudian diikuti lutut kaki kiri melakukan hal yang sama.
- Knee Up* : Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan kedepan satu kali dengan perkenaan *ujungkaki* pada lantai dan kembali lagi ke posisi awal , kemudian di ikuti melangkahkan kaki kiri ke depan dengan perkenaan *ujung kaki* pada lantai dan kembali lagi ke posisi awal

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas	: X (Sepuluh)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
Judul Modul	: Aktivitas Gerak Berirama

B. Kompetensi Dasar

- 3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
- 4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.

C. Deskripsi Singkat Materi

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan. Senam ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita dan topi.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;

6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasahi materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

Kedua : Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif selama pembelajaran beraktivitas gerak ritmik;
3. Menganalisis koreografi aktivitas gerak ritmik yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis;
4. Melakukan sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis disertai nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

Senam irama ini merupakan senam yang diperlombakan dalam Olimpiade dan pertandingan senam irama internasional, sementara itu senam *aerobic* misalnya, merupakan senam yang dilakukan untuk sekedar menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, dimana dalam senam ini sekelompok peserta melakukan gerakan senam dengan dipandu oleh seorang pemandu senam.

Sejauh ini senam irama hanya dilakukan/diperuntukkan oleh kaum hawa. Namun akhirnya Jepang mulai memelopori untuk menciptakan nomor putra dalam senam irama meski hal ini masih berlaku di kalangan Jepang saja.

Senam ini didominasi oleh kaum hawa. Pertama-tama karena senam ini dilahirkan di Eropa oleh beberapa pakar yang justru merupakan pakar di bidang seni. Dalam perkembangannya, senam irama sangat banyak mengadopsi gerakan balet dan waktu itu tari balet ini juga identik dimiliki oleh kaum hawa. Hal ini berlangsung turun-temurun sehingga senam irama yang awalnya memang dilakukan oleh kaum hawa, menjadi identik sebagai kegiatan olah raga kaum hawa dan sampai sekarang telah menjadi tradisi yang demikian.

1. Unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama

- a. Kelentukan
- b. Keseimbangan
- c. Keluwesan
- d. Fleksibilitas
- e. Kontinuitas
- f. Ketepatan

2. Jenis-jenis senam irama

- a. Senam irama yang berasal dari seni sandiwara, dipelopori oleh Delsarte tahun 1811 – 1871, seorang sutradara. Ia menghendaki agar gerakan dalam sandiwara yang dibuat-buat itu dapat dilakukan dengan gerakan yang wajar.

Tetapi ia belum berhasil, karena sifat kesandiwaraan masih terlihat dalam aliran ini. Dialah yang pertama-tama menciptakan sistem senam irama.

- b. Senam irama yang berasal dari seni musik ini dipelopori oleh Jacques Dalcroze, seorang guru musik yang ingin menyatakan lagu-lagu dalam bentuk gerakan. Dalam sistemnya sudah tentu lebih mementingkan musiiik dari pada gerakan. Murid Dalcroze, Bode, berpendapat bahwa gerakan itu harus digerakkan dari dalam ke feri-feri. Maka senamnya terkenal dengan nama "*Ausdruk Gymnastiek*" artinya senam yang dijalankan dengan penuh perasaan. Murid Bode adalah yang sangat senang memberikan latihan dengan alat seperti bola, gada dan simpai.
- c. Senam irama yang berasal dari seni tari, dipelopori oleh Rudolfb Laban tahun 1879 – 1958

3. Gerakan dasar langkah kaki

- a. *Marching* gerakan jalan di tempat.



- b. *Single Step*, melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan atau ke samping kiri.



- c. *Double Step* ; melangkahkan kaki dua langkah ke samping kanan atau dua langkah ke samping kiri



- d. *Single Lunge*; dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan, satu langkah serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi semula kemudian melangkahkan kaki kiri satu langkah serong ke kiri belakang dan kembali ke posisi awal.



- e. *Double Lunge*; dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan, sebanyak dua kali serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi awal kemudian melangkahkan kaki kiri dua kali serong ke kiri belakang dan kembali posisi awal.



- f. *Heel Touch*; Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan ke depan satu kali dengan perkenaan tumit ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal, kemudian diikuti melangkahkan kaki kiri ke depan dengan perkenaan tumit ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal.



- g. *Toe Touch*.
 Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan kedepan satu kali dengan perkenaan ujungkaki ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal, kemudian diikuti melangkahkan kaki kiri ke depan dengan perkenaan ujung kaki ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal.



- h. *Knee Up*.
 Dari posisi awal kaki sejajar rapat, lutut kanan diangkat ke atas sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat dan kembali lagi ke posisi awal kemudian diikuti lutut kaki kiri melakukan hal yang sama.



i. *Forward & Backward (Mambo)*

Dari posisi kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan kedepan diikuti kaki kiri sehingga kedua kaki rapat sejajar didepan, kemudian kaki kanan dilangkahkan kebelakang 1 langkah diikuti kaki kiri kebelakang, sehingga kedua kaki kembali ke posisi semula.



j. *V Step*

Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan ke depan di ikuti langkah kaki kiri serong kiri ke depan, sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan. Kemudian langkahkan kaki kanan kembali serong ke belakang diikuti dengan kaki kiri, sehingga kedua kaki kembali seperti posisi awal.



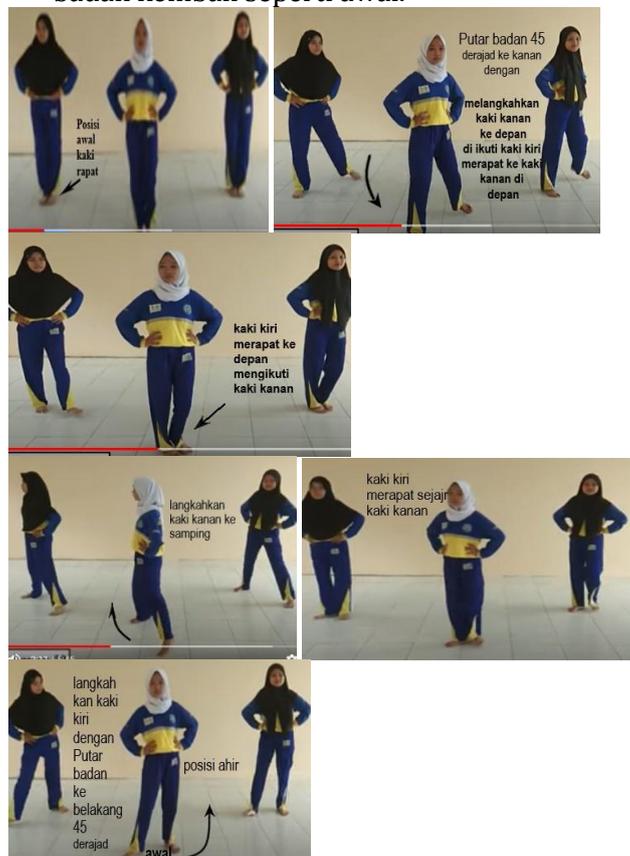
k. *Leg Curl*

- 1) Posisi awal kaki rapat sejajar.
- 2) Tekuk kaki kiri kebelakang hingga membentuk sudut 90 derajat
- 3) Kembali lagi ke posisi awal.
- 4) Selanjutnya bergantian tekuk kaki kanan ke belakang hingga
- 5) membentuk sudut 90 derajat
- 6) Kembali lagi ke posisi awal kaki rapat sejajar.



l. Single Diagonal

- 1) Posisi awal kaki rapat sejajar
- 2) Putar badan 45 derajat ke kiri dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- 3) Ikuti kaki kiri merapat sejajar ke kaki kanan.
- 4) Putar badan 45 derajat ke kanan dengan melangkahkan kaki kiri ke depan.
- 5) Ikuti kaki kanan merapat sejajar ke kaki kiri.
- 6) Langkahkan kaki kanan ke samping diikuti kaki kiri merapat sejajar dengan kaki kanan.
- 7) Putar badan 45 derajat ke kiri diikuti kaki kanan ke belakang posisi badan kembali seperti awal.





C. Rangkuman

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), gada (*clubs*). Variasi dan kombinasi gerak ritmik mencakup langkah kaki, ayunan lengan, koordinasi.

Pembelajaran gerak ritmik mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.

D. Penugasan Mandiri

Lembar Penugasan Latihan Gerak Dasar Langkah Kaki Senam Irama	Gambar /Foto		
	Posisi Awal	Gerakan	Posisi Akhir
<i>Double Step</i>			
<i>Toe Touch</i>			
<i>Leg Curl</i>			
<i>Knee Up</i>			
<i>V Step</i>			

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi Aktivitas senam ritmik, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Sebutkan 4 kaidah yang diperlukan dalam senam irama?	
2.	 <p>Apakah nama gerak dasar langkah kaki ini?</p>	
3.	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Apakah nama gerak dasar langkah kaki ini?</p>	
4.	Gerakan langkah kaki jalan ditempat dalam gerak dasar langkah kaki senam irama dinamakan?	
5.	Melangkahkan kaki kesamping kiri dan atau kesamping kanan dalam gerak dasar langkah kaki senam irama disebut...	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan unsur unsur yang diperlukan dalam senam irama			
2.	Saya dapat menjelaskan bentuk bentuk gerak dasar langkah kaki dalam senam irama			
3.	Saya dapat menjelaskan jenis jenis senam irama			
4.	Saya dapat melakukan bentuk bentuk gerak dasar senam irama			

Kunci Jawaban dan Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

Kunci Jawaban.

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1	Pemanasan	1
	<i>Low Impact</i>	1
	<i>High Impact</i>	1
	Pendinginan	1
2	<i>Single step</i>	1
3	<i>Marching</i>	1
4	<i>Marching</i>	1
5	<i>Single step</i>	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif selama pembelajaran beraktivitas gerak ritmik;
3. Menganalisis koreografi aktivitas gerak ritmik yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis;
4. Melakukan sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis disertai nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

Hallo generasi hebat penuh semangat...

Kembali kita berjumpa dalam pelajaran PJOK , kali ini kita masih melanjutkan pembahasan materi minggu lalu yakni aktivitas gerak ritmik. Minggu lalu kita sudah mempelajari gerak dasar langkah kaki dalam senam ritmik atau senam irama, sangat menyenangkan bukan....? Baiklah sekarang kita akan lanjutkan dengan mempelajari variasi gerak ritmik ayunan lengan dan kombinasi dengan gerak langkah.

1. Gerak Ritmik Ayunan Lengan

Berikut adalah macam-macam gerak ritmik ayunan lengan;

a. *Chest Press*

- 1) Posisi awal letakan kedua tangan di depan dada seperti dalam gambar.
- 2) Dorong kedua tangan ke depan hingga siku tangan lurus dan kembali ke posisi awal.



b. *Open Hand*

- 1) Posisi awal letakan kedua tangan di depan dada seperti dalam gambar.
- 2) Buka ke dua tangan ke samping hingga siku tangan lurus dan kembali ke posisi awal.



c. Uprigth Row

- 1) Posisi awal ke dua tangan di samping badan.
- 2) Angkat kedua tangan dan tekuk ke dua siku tangan didepan dada
- 3) Kembali posisi awal



d. Over Hand

- 1) Posisi awal letakkan ke dua tangan didepan dada dengan siku ditekuk dan kepalan tangan menghadap ke atas.
- 2) Dorong ke dua tangan ke atas dengan posisi lebih lebar dari bahu hingga membentuk huruf (V).
- 3) Kembali ke posisi semula.

e. Butterfly

- 1) Letakan dua tangan didepan dada dengan posisi siku ditekuk 90 derajat dengan telapak tangan mengepal menghadap ke muka.
- 2) Buka kesamping kedua tangan hingga sejajar dengan bahu.
- 3) Kembali posisi awal.



f. Flexed Arm

- 1) Dari posisi awal, ayunkan tangan kanan lurus kesamping badan, diikuti tangan kiri di tekuk di depan dada.
- 2) Luruskan tangan kiri kesamping badan di ikuti tangan kanan ditekuk ke depan dada





g. Open Up

- 1) Dari posisi awal, angkat ke dua lengan keatas sejajar dengan bahu.
- 2) Kembali ke posisi semula.



2. Kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

Bagaimana anak-anak, tentunya sudah semakin paham mengenai macam-macam gerak kaki dan ayunan lengan sekarang kalian akan mencoba mengkombinasikan gerak ayunan lengan dan gerak langkah kaki

a. Kombinasi Chest press dan marching



b. Kombinasi open hand dan double step





c. Kombinasi *Butterfly* dan *Single Diagonal*



d. Kombinasi *Flexed Arm* dan *Double Lunge*



Demikian contoh-contoh kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah, menarik ya, tentunya masih banyak lagi variasi kombinasi gerakan yang bisa disesuaikan dengan target atau tujuan latihan senam ritmik tersebut

C. Rangkuman

Dari penjelasan dan contoh-contoh gambar yang disajikan dalam modul ini semoga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana melakukan senam ritmik yang baik dan benar sesuai kaidah dalam gerak aktivitas ritmik yaitu mulai dari; gerak dasar langkah kaki, gerak ritmik ayunan lengan dan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah. Sekarang kita mengenal contoh macam-macam gerak dalam senam ritmik sebagai berikut;

Langkah kaki	Ayunan Lengan	Kombinasi
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Marching</i> • <i>Single Step</i> • <i>Double Step</i> • <i>Single Lunge</i> • <i>Double Lunge</i> • <i>Knee Up</i> • <i>Heel Touch</i> • <i>Toe Touch</i> • <i>Forward & Backward</i> • <i>V step</i> • <i>Single diagonal</i> • <i>Double Diagonal</i> • <i>Leg Curl</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chest Press</i> • <i>Open Hand</i> • <i>Open Up</i> • <i>Upright row</i> • <i>Over Hand</i> • <i>Butterfly</i> • <i>Flexed arm</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chest press dan Marching</i> • <i>Open Hand dan Double Step</i> • <i>Over hand dan V step</i> • <i>Butterfly dan Single Diagonal</i> • <i>Flexed Arm dan Double Lunge</i>

D. Penugasan Mandiri

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi aktivitas senam ritmik, sekarang kalian lakukan latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya !!!

Lembar Penugasan Latihan Gerak Dasar Langkah Kaki Senam Irama	Gambar /Foto		
	Posisi Awal	Gerakan	Posisi Akhir
<i>Chest press</i>			
<i>Open up</i>			
<i>Butterfly</i>			
<i>Over Hand</i>			

E. Latihan Soal

Nah setelah kalian mencoba mempraktikan sekarang, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sebutkan 3 contoh gerak ritmik ayunan lengan	
2	 <p>Buka ke samping ke dua tangan</p> <p>Apakah nama gerak ritmik ayunan lengan ini....</p>	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Buka ke dua tangan ke samping hingga siku tangan lurus</p> <p>Apakah nama gerak ritmik ayunan lengan di atas....</p>	
4	 <p>siku di tekuk 90 derajat angkat ke dua tangan sejajar dengan bahu</p> <p>Sebutkan gerak ritmik ayunan lengan di atas....</p>	
5	Sebutkan 3 contoh kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah....	

C. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam gerak ritmik ayunan lengan.		
2.	Saya dapat menjelaskan gerak ritmik ayunan lengan <i>butterfly</i>		
3.	Saya dapat merangkai kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah.		
4.	Saya dapat mempraktikkan gerak ritmik ayunan lengan <i>flexed arm</i> dengan baik dan benar.		
5.	Saya dapat mempraktikkan kombinasi gerak ritmik dan ayunan lengan dengan baik dan benar		

Kunci Jawaban:

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1	1) <i>Chest Press</i>	1
	2) <i>Open Hand</i>	1
	3) <i>Open Up</i>	1
	4) <i>Upright row</i>	1
	5) <i>Over Hand</i>	1
	6) <i>Butterfly</i>	1
	7) <i>Flexed arm</i>	1
2	Butterfly	1
3	Open Hand	1
4	Open up	1
5	1) <i>Chest press dan Marching</i>	1
	2) <i>Open Hand dan Double Step</i>	1
	3) <i>Over hand dan V step</i>	1
	4) <i>Butterfly dan Single Diagonal</i>	1
	5) <i>Flexed arm dan Double Lunge</i>	1
	Skor Maksimal	15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini!

1. Gerakan yang diiringi oleh irama yang dilakukan dengan berkesinambungan adalah senam
 - A. ritmik
 - B. ketangkasan
 - C. lantai
 - D. alat
 - E. pemanasan
2. Yang bukan merupakan salah satu tahapan dalam senam irama adalah
 - A. *low impact*
 - B. *warming up*
 - C. *high impact*
 - D. *cooling down*
 - E. *streeching*
3. Gambar dibawah ini adalah salah satu gerakan senam irama pada tahapan



- a. *low impact*
 - b. *warming up*
 - c. *high impact*
 - d. *cooling down*
 - e. *streeching*
4. Dari posisi awal kaki rapat , langkahkan kaki kanan bergantian dengan kaki kiri ke depan satu kali dengan perkenaan tumit pada lantai adalah gerak.....
 - A. *heel touch*
 - B. *toe touch*
 - C. *single step*
 - D. *single lunge*
 - E. *marching*
 5. Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan ke depan diikuti langkah kaki kiri serong kiri ke depan sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan adalah salah satu gerak dasar langkah yaitu.....
 - A. *single step*
 - B. *leg curl*
 - C. *single diagonal*
 - D. *v step*
 - E. *toe touch*

6. Dari posisi awal kaki sejajar rapat , lutut kanan diangkat ke atas sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat dan kembali lagi ke posisi awal kemudian diikuti lutut kaki kiri melakukan hal yang sama adalah gerak dasar langkah....



- A. *leg curl*
- B. *v step*
- C. *forward & backward (mambo)*
- D. *knee up*
- E. *marching*

7. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan gerakan kombinasi gerak ayunan dan langkah....

- A. *chest press dan double diagonal*
 - B. *chest press dan double step*
 - C. *open up dan double diagonal*
 - D. *open hand dan double step*
 - E. *upright row dan double step*
8. Perhatikan gambar di bawah ini!



Adalah merupakan gambar gerak ritmik ayunan lengan...

- A. *open hand*
- B. *up pro*
- C. *over hand*
- D. *butterfly*
- E. *open up*

9. Berikut adalah urutan langkah gerak ritmik ayunan lengan....
- Posisia wal kedua tangan di samping badan.
 - Angkat ke dua tangan dan tekuk kedua siku tangan didepan dada
 - Kembali posisi awal
- A. Open Hand
B. Up Pro
C. Over Hand
D. Butterfly
E. Open Up
10. Gambar di bawah ini merupakan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan langkah ...



- A. *Chest press dan double diagonal*
B. *Over hand dan v step*
C. *Open up dan single step*
D. *Open hand dan v step*
E. *Up pro dan single step*

KUNCI JAWABAN:

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

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : Buku guru, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.— Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

<https://eprints.uny.ac.id/48303/5/LAMPIRAN%20TES%20KESEKARAN%20JASMANI%20INDONESIA.pdf>

<https://www.berbagaireviews.com/2016/05/latihan-kebugaran-jasmani-physical.html>

<https://www.penjaskes.co.id>

<https://www.gurupendidikan.co.id/category/sma/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdV-KRgm0i4&pbjreload=101>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



RENANG
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PJOK KELAS X

PENYUSUN
TENDI HIDAYAT RAMLI, M.Pd
SMA Negeri 1 Cianjur

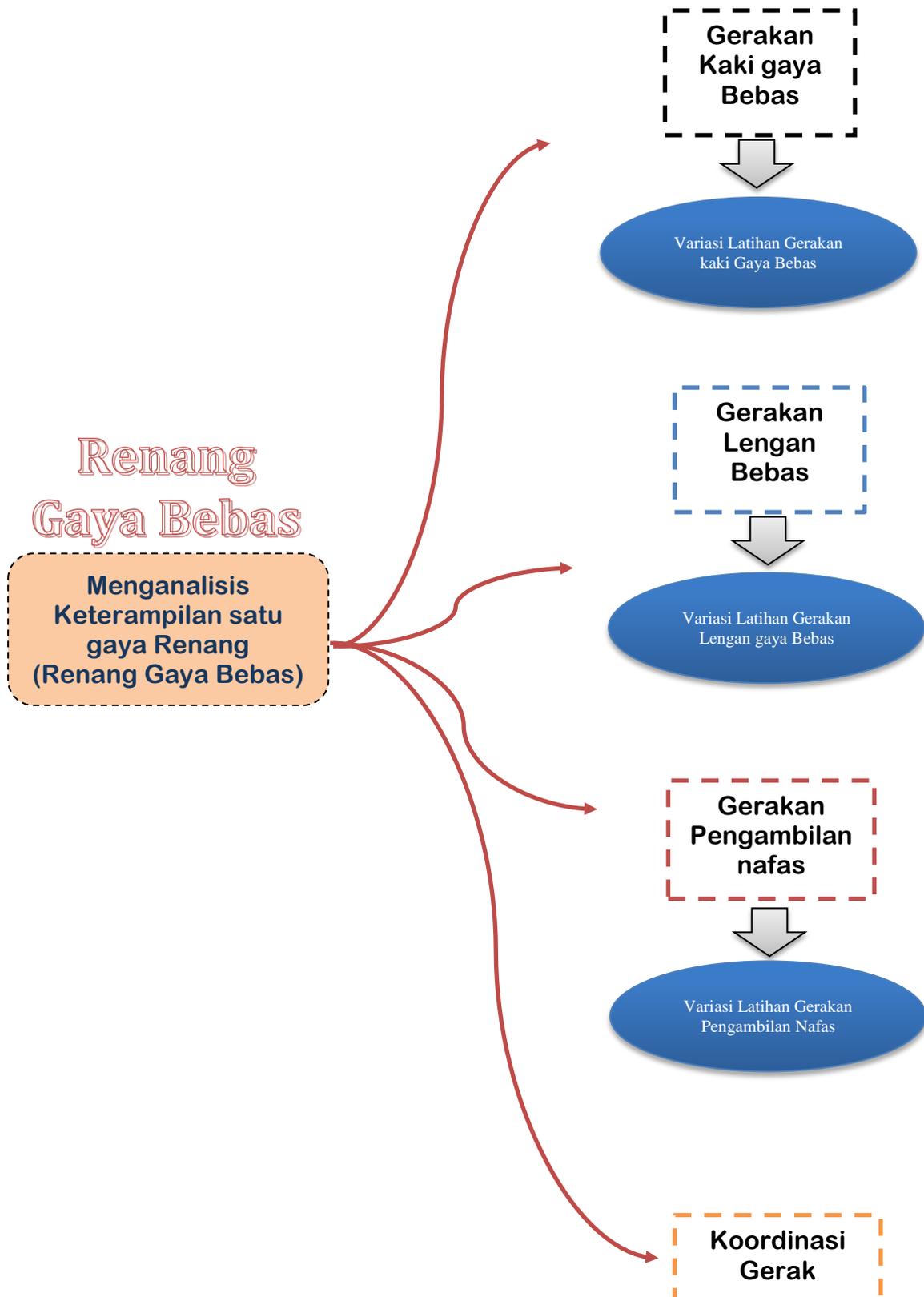
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	16
D. Penugasan Mandiri	16
E. Latihan Soal	17
F. Penilaian Diri	20
EVALUASI	21
DAFTAR PUSTAKA	23

GLOSARIUM

Keterampilan gerak	:	Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Pendidikan Jasmani	:	Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik
<i>Front crawl</i>	:	Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air
<i>Best Stroke</i>	:	Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, Kedua belah kaki menendang ke arah samping luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)
Judul Modul	: RENANG

B. Kompetensi Dasar

3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang***.

4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***.

C. Deskripsi Singkat Materi

Olahraga renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak. Pilih salah satu gaya renang yang akan dipelajari.

Cari informasi tentang tiga gaya renang yang berbeda dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya bebas dari modul ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tiga gaya renang yang berbeda, teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya bebas, termasuk manfaat permainan renang terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam renang gaya bebas serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui renang terhadap pribadi peserta didik

Materi renang ini harus kalian pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;

2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Salam Olahraga...salam sehat

Hallo para pencinta PJOK, jumpa kembali dalam kesempatan ini kalian akan belajar tentang modul Renang. Tentunya kalian selalu sehat dan tetap semangat dalam belajar.

Renang salah satu olahraga yang menantang terlihat indah dilihat tetapi terkadang susah untuk dilakukan. Ada beberapa hal yang harus dipahami terlebih dahulu soal renang ini, baik itu sejarah perkembangan, teknik dasar maupun tahapan gerakannya.

Dalam pembelajaran ini diharapkan kalian dapat menganalisis keterampilan gerak renang gaya bebas sehingga menghasilkan koordinasi yang baik sesuai apa yang dipelajari sekarang ini.

Modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Renang gaya bebas (free style)

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
2. Menunjukkan permainan tidak curang.
3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan renang.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
9. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik.
10. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas dengan baik.
11. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas dengan baik.

B. Uraian Materi

Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)

Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang yang lain, gaya bebas merupakan gaya berenang yang biasa membuat tubuh melaju lebih cepat di dalam air.

Diantara empat gaya renang yang ada (gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung), yang paling sulit cara bernafasnya adalah gaya bebas. Pada saat mengambil napas, lakukanlah secepat mungkin dan sebanyak mungkin melalui mulut di atas permukaan air. Pengambilan nafas melalui mulut ini dengan bantuan otot-otot dada, tanpa menghembus. Pengambilan nafas melalui ini ada dua cara: pertama mulut dibuka lebar-lebar, agar dapat memasukan udara sebanyak mungkin; cara kedua, bibir atas-bawah dan gigi-gigi terpisah secukupnya dan tidak dibuka lebar-lebar khawatir kemungkinan kemasukan air ke dalam batang tenggorokan dan menimbulkan hal yang tidak menyenangkan.

Untuk renang jarak jauh semisal 1500 meter, beberapa perenang hebat seperti Grant Hackett mengambil nafas setiap dua kayuhan sekali. Ini artinya hanya berselang satu kayuhan saja, dan karenanya bernafasnya pun hanya ke satu sisi saja: ke kiri saja atau ke kanan saja. Namun ada juga beberapa perenang yang mengambil nafas setiap tiga kayuhan sekali. Ini artinya pengambilan nafas akan dilakukan bergantian ke kiri dan

ke kanan. Cara bernafas seperti dikenal sebagai bilateral breathing. Lalu mana yang lebih baik antara mengambil nafas ke satu sisi saja atau mengambil nafas ke dua sisi secara bergantian, maka jawabannya adalah suka-suka kita. Lakukanlah yang menurut kita lebih rileks, santai, nyaman dan cocok untuk kita. Jadi yang terpenting, kita merasa nyaman ketika bernafas.

Meski demikian, banyak perenang sprint gaya bebas (50 meter atau 100 meter) yang berusaha semaksimal mungkin untuk menahan nafas mereka selama balapan. Mereka hanya mengambil nafas ketika betul-betul memerlukannya. Hal tersebut dilakukan agar tidak terjadi pengurangan kecepatan yang biasanya terjadi ketika seorang perenang gaya bebas sedang mengambil nafas.

Beberapa teknik dasar dalam renang gaya bebas yang harus dikuasai adalah : teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan lengan , dan dasar pernafasan.

1. Gerakan Kaki

Gerakan kaki yang akan disajikan ini akan menekankan pada gerakan kaki pada renang gaya bebas. Masalahnya karena sesuai dengan praktek dari kecepatan renang, maka gaya bebas adalah gaya yang paling tepat sampai masa kini. Selain gerakannya adalah lebih alamiah. Gerakan kaki dimulai setelah anda menguasai gerakan meluncur. Sekurang-kurangnya anda telah diperkenalkan dan memperoleh latihan-latihan meluncur.

Pentingnya gerakan kaki dalam renang. Latihan gerakan kaki ini sangat penting peranannya dalam renang karena hal-hal berikut:

- a. Kaki adalah kekuatan terbesar dalam upaya bergerak maju, kekuatan kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan.
- b. Bidang dataran kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan dan kaki adalah pendayung yang terbesar.
- c. Letak kaki ada di bagian belakang dari tubuh dan lebih menguntungkan untuk menggerakkan mengarah ke depan. Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalkan dalam sikap tiarap dengan ketinggian air selutut, dalam sikap berpegangan pada setang tepi kolam, dapat pula dengan dibantu temannya. Telah diurai pada bagian terdahulu penekanan latihan kaki dalam hal ini adalah gerakan kaki pada renang gaya bebas atau *crawl* (dibaca krol).

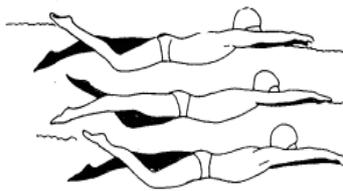


Gambar 1. Permulaan Gerakan kaki

Sikap permulaan tiarap/ telungkup, bertumpu pada kedua tangan di dasar kolam, kedua lengan lurus. Sikap badan mendatar; sebagian pantat dan tumit berada di atas permukaan air, kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks.

Gerakan kaki:

- Gerakan seluruh kaki dimulai dari pangkal paha dan diakhiri dengan gerakan lecut dari pergelangan kaki.
- Kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks, lutut tidak ditekuk. Jari-jari kaki diluruskan, sehingga permukaan telapak kaki belakang berfungsi maksimal.
- Naik turunnya kaki kurang lebih 30-40 cm. Bila satu kaki memukul ke atas, kaki lainnya memukul ke bawah, agar badan tetap seimbang. Gerakan pukulan ini dilakukan dengan tenang dan teratur. Pada saat kedua kaki memukul ke atas dan ke bawah, terjadi tekanan ke atas. Dan saat itu akan terjadi percikan air, tetapi tidak banyak, yaitu saat masing-masing kaki memukul ke bawah dan ke atas.



Gambar 2. Gerakan Kaki

Variasi keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas

- Latihan gerakan kaki sambil berpegangan di pinggir kolam renang
Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



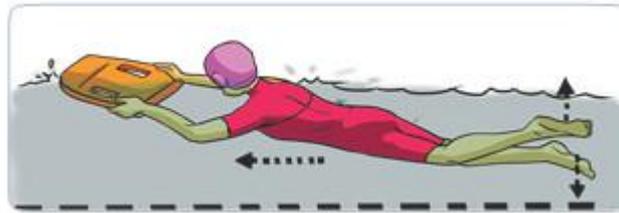
Gambar 3. Menggerakkan kaki sambil berpegangan di pinggir kolam renang (<https://www.maolioka.com>)

- Gerakan kaki berpasangan
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakkannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.



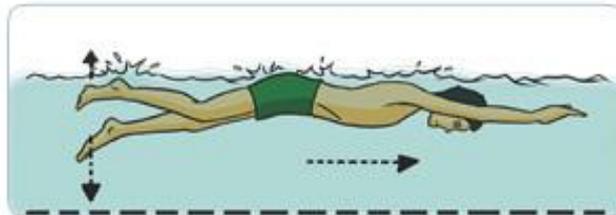
Gambar 4. Menggerakkan kaki sambil meluncur berpegangan dipegang teman (<https://www.maolioka.com>)

- c. Latihan gerakan kaki menggunakan pelampung
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakkan kaki, badan maju ke depan.



Gambar 5. Menggerakkan kaki menggunakan pelampung
(<https://www.maolioka.com>)

- d. Latihan gerakan kaki sambil meluncur
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 6. Menggerakkan kaki sambil meluncur
(<https://www.maolioka.com/2016/08/teknik-pernapasan-renang-gaya-bebas.html>)

2. Gerakan Lengan

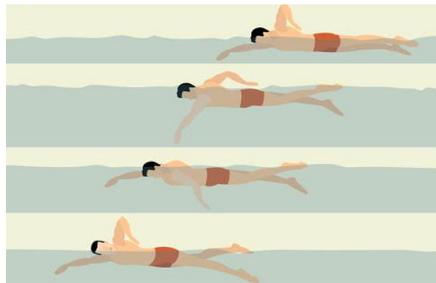
Latihan gerakan lengan ini dapat dilakukan di tempat dangkal, kedalaman ± 1 meter, dengan sikap berdiri kangkang, badan membungkuk ke muka mendatar. Latihan dapat pula dilakukan pada tempat dangkal dengan berjalan ke depan. Agar sikap badan mendekati sikap sebenarnya, latihan dilakukan di setang tepi kolam. Caranya, satu kaki dikaitkan pada setang, sedang kaki lainnya di dalam air dan bertumpu pada dinding di bawah setang tersebut. Dalam sikap ini usahakan tubuh mendatar di atas permukaan air.



Gambar 7. Gerakan Lengan

Dalam sikap badan membungkuk ini kepala masih di atas permukaan air. Gerakan lengan dilakukan dalam dua bidang yang sejajar di samping badan dan merupakan lingkaran. Lengan satu persatu dibengkokkan dan diluruskan di atas permukaan air ke muka dengan jari-jari tangan rapat. Setelah tangan masuk air,

air ditekan ke bawah sampai tangan berada di bawah bahu ini gerakan menarik. Sesudah itu sikut dibengkokkan dan dibawa ke atas permukaan air. Dengan cepat lengan diluruskan di luar air sejauh-jauhnya ke muka. Pelaksanaannya saat lengan masuk air, jari-jari tangan masuk lebih dahulu dan tangan masuknya ke air di depan bahu. Sikut/lengan dibengkokkan ke depan dan ke bawah, jari-jari tangan rapat, pergelangan tangan sedikit ditekuk; posisi telapak tangan menghadap ke belakang. Selanjutnya tangan ditarik ke belakang menuju ke pusat atau pusar. Gerakan ini dinamakan menarik (pull). Setelah tangan melalui pusat, dorong ke belakang dan sikut mendekat pada tolok badan. Gerakan dorong diteruskan sampai lengan lurus dan menyentuh paha. Gerakan ini dinamakan mendorong (push). Gerakan diteruskan lagi dan lengan diayun ke atas keluar dari permukaan air, dengan gerak memutar digerakkan ke muka dekat di atas permukaan air pula dekat dengan badan. Kemudian lengan masuk air, dimulai jari-jari tangan masuk air dahulu di muka dan di depan bahu. Gerakan saat lengan/tangan melewati paha dan keluar dari air dinamakan gerak kembali (recovery). Dengan demikian dalam gerakan tangan ada tiga tahapan gerak, yaitu: pertama, mulai jari-jari tangan masuk ke dalam air sampai tangan tiba di pusat/pusar yang dinamakan gerakan menarik; kedua, gerakan mulai dari pusat sampai tangan menyentuh paha yang dinamakan gerakan mendorong; dan ketiga, gerakan sejak tangan menyentuh paha dan keluar dari permukaan air sampai tangan akan masuk ke dalam air kembali yang dinamakan gerakan kembali.

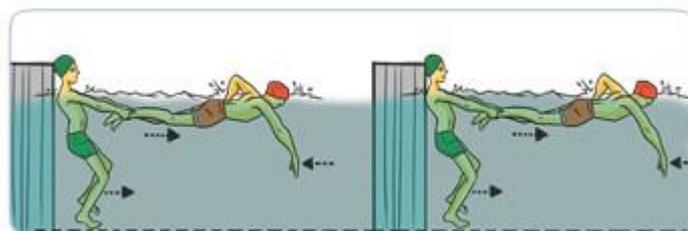


Gambar 8. Tahap Gerakan Lengan
(<https://www.activekids.com/swimming/articles>)

Variasi keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas

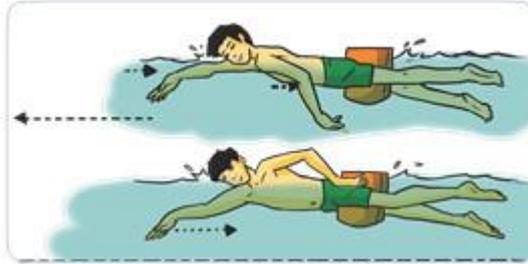
a. Latihan gerakan lengan secara berpasangan

Melakukan gerakan lengan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 9. Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas Berpasangan
(<https://www.maolioka.com>)

- b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung
Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 10. Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung (<https://www.maolioka.com>)

- c. Melakukan kombinasi gerak tungkai dan lengan renang gaya bebas
Gerakan tangan renang gaya bebas adalah 1 x dan gerakan kaki 3x:
- 1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
 - 2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
 - 3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali ayunan.
 - 4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.



Gambar 11. Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

3. Gerakan pengambilan nafas renang gaya bebas

Pengambilan nafas hendaknya dilakukan dengan seefektif mungkin, agar hambatan yang terjadi dalam gerak maju lebih kecil. Dalam pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cara memalingkan ke muka ke kanan atau ke kiri. Hal ini tergantung kebiasaan setiap individu. Pada waktu memutar kepala atau memalingkan kepala, mengikuti sumbu panjang badan. Pemalingan muka sesedikit mungkin, asal mulut berada di atas permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan pada saat berakhirnya gerakan tangan kanan mendorong ke belakang, sedang lengan/tangan kiri tepat memasuki air, saat itu kepala berpaling ke kanan dan mulut di atas permukaan air dengan cepat ambil nafas melalui mulut.



Gambar 12. Gerakan Pengambilan Nafas
(<https://www.swim-teach.com/front-crawl-breathing.html>)

Pengeluaran nafas dilakukan sedikit demi sedikit melalui mulut atau mulut dan hidung dan berakhir tepat pada saat kepala dipalingkan ke kanan lagi untuk setiap mengambil nafas saat mulut di atas permukaan air.

a. Variasi Latihan Pernafasan Renang Gaya Bebas

Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air

- 1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
- 2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut. Lakukan berulang ulang-ulang.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 13. Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung.
(<https://www.maolioka.com>)

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

- 1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
- 2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang, putar leher ke atas dan hirup udara.
- 3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.
- 4) Lakukan terus berulang-ulang. Bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

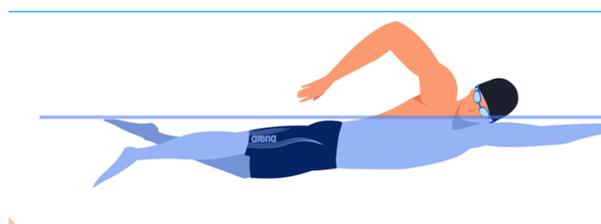


Gambar 14. Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai.

(<https://www.maolioka.com>)

4. Koordinasi Gerakan

Dengan menguasai posisi badan dan gerakan-gerakan kaki, tangan, dan cara pernafasan, langkah yang penting adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan tersebut menjadi suatu gerakan gaya bebas atau krol yang menyatu menjadi satu kesatuan yang kuat. Koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernafasan yang terbaik adalah yang dapat mengembangkan tantangan seseorang untuk mau belajar renang. Koordinasi dikatakan baik, apabila menghasilkan gerakan maju ke depan dengan lancar dan ajeg. Koordinasi yang baik dapat dijelaskan dengan kata-kata sebagai berikut: Lengan kanan masuk, kaki kanan ke atas; lengan kiri masuk, kaki kiri ke atas. Dengan kata lain selagi lengan kanan masuk ke dalam air, kaki kanan menendang ke atas (pukulan pertama), dan bila lengan kiri masuk ke dalam air, kaki kiri menendang ke atas (pukulan keempat). Jumlah ada enam pukulan: tiga gerakan ke atas untuk tiap kaki dalam suatu siklus gerakan lengan yang lengkap.



Gambar 15. Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas

(<https://blog.arenaswim.com>)

Hal yang harus diperhatikan dalam melatih koordinasi gerakan renang gaya bebas :

- Posisi tubuh. Menjaga tubuh agar tetap lurus "dengan perut menghadap ke bawah", untuk membuat tarikan sedikit mungkin saat bergerak maju.
- Posisi kepala. Permukaan air harus sama segaris dengan posisi wajah, tundukkan kepala dengan melihat ke dasar kolam hanya beberapa meter di depan tubuh.
- Posisi Kaki. Tendangan kaki membantu menstabilkan tubuh dan memastikan daya apung yang baik dari gerakan ke depan. Kaki menendang ke atas dan bawah secara bergantian dengan lutut ditekuk. Ketika bernapas, kaki mendorong ke samping untuk menangkal efek negatif pada keselarasan tubuh dari fase pemulihan lengan. Mengkoordinasikan lengan dan kaki dengan perbandingan 6 : 1 yang artinya 6 tendangan kaki untuk 1 set gerakan lengan.

- d. Posisi lengan. Lengan “memutar” secara bergantian dalam gerakan tiga fase:

Fase Tangkap (Catch): tangan Anda harus masuk ke dalam air dengan sudut 45° sambil memanjangkannya sejauh mungkin ke depan.

Fase Tarik (Pull) : setelah menekuk siku ke sudut sekitar 90° untuk mendorongnya ke bawah, tarik ke belakang untuk bergerak ke depan.

Fase Pemulihan (recovery): setelah menyelesaikan fase tarik, tekuk siku untuk mengangkat lengan keluar dari air dan siap untuk bergerak maju lagi.

- e. Posisi pernafasan. Bernapas ke samping dengan memutar kepala setiap 2 atau lebih kayuhan.

C. Rangkuman

Pembelajaran renang mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkannya.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukanlah gerakan mengayunkan kaki gaya bebas dengan menggunakan alat yang mudah di dapat misalkan duduk di kursi kedua tangan memegang ujung sisi kursi. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk memberi aba-aba sekaligus memegang kursi agar tidak mengalami jatuh ke depan, lakukan berulang-ulang sampai kalian memahami konsep Gerakan kaki renang gaya bebas.
2. Lakukan gerakan ayunan lengan renang gaya bebas dengan posisi badan membungkuk dengan durasi 30 detik. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk memberikan stimulus sebagai aba-aba.
3. Lakukan Gerakan ayunan lengan dengan disertai cara mengambil nafas dengan menggunakan irama 2:1 (2 kali ayunan lengan 1 kali mengambil nafas).

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Posisi kepala saat melakukan renang gaya bebas yang benar adalah ...
 - A. Diatas permukaan air dan menghadap keatas
 - B. Didalam air dan menghadap kebawah
 - C. Dibawah permukaan air dan menghadap kekiri
 - D. Dibawah permukaan air dan menghadap kekanan
 - E. Diatas permukaan air dan menghadap kedepan
2. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan...
 - A. Lengan
 - B. Kepala
 - C. Perut
 - D. Pinggang
 - E. Kaki
3. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari..
 - A. Fisiologis
 - B. Biologis
 - C. Psikologis
 - D. Anatomi
 - E. Ilmu Faal
4. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh *Crawl* Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan diteruskan dengan
 - A. Satu kali gerakan kaki
 - B. Dua kali gerakan kaki
 - C. Tiga kali gerakan kaki
 - D. Empat kali gerakan kaki
 - E. Kaki tetap diam lurus
5. Agar tidak mengalami kram saat berenang maka sebelum berenang hendaknya...
 - A. Makan terlebih dahulu
 - B. Melakukan pemanasan
 - C. Mengurangi minum sebelum berenang
 - D. Minum sebanyak-banyaknya sebelum berenang
 - E. Melakukan pendinginan
6. Tujuan dari berlatih variasi gerakan kaki dalam renang gaya bebas yaitu ...
 - A. Melatih keseimbangan
 - B. Melatih kecepatan gerakan kaki
 - C. Melatih koordinasi gerak
 - D. Melatih keterampilan gerakan kaki
 - E. Melatih keterampilanayabebas secara menyeluruh

7. Teknik dasar renang yang harus dikuasai adalah
 - A. Mengambil napas
 - B. Gerakan tangan
 - C. Ayunan tangan
 - D. Meluncur
 - E. Tekukan lutut

8. Diantara gaya renang, renang yang menghasilkan gerakan paling cepat adalah
 - A. Gaya dada
 - B. Gaya punggung
 - C. Kupu-kupu
 - D. Gaya bebas
 - E. Gaya katak

9. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah
 - A. Memutar permukaan air
 - B. Menekan permukaan air
 - C. Naik turun memukul permukaan air
 - D. Mendorong permukaan air
 - E. Kaku dan diam

10. Menghirup udara pada saat bernapas pada renang gaya bebas adalah
 - A. muka di dalam air
 - B. kepala di putar ke samping
 - C. muka di atas air
 - D. bebas
 - E. udara di keluarkan di dalam air

Jawaban dan Pembahasan

1. Didalam air dan menghadap kebawah (B)
Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.
2. Lengan (A)
Teknik gerakan yang lebih dominan dalam melakukan renang gaya bebas adalah teknik gerakan lengan yang meliputi putaran tangan dan pukulan kaki
3. Psikologis (C)
Berenang adalah olahraga yang menyenangkan. Tidak seperti olahraga jenis lainnya, media air yang digunakan saat berenang bisa membuat tubuh Anda menjadi lebih segar dan tenang. Dan rasa senang merupakan salah unsur psikologis
4. Dua kali gerakan kaki (B)
Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh *Crawl* Australia, Dilakukan dengan 2 kali gerakan lengan dan disertai dengan 2 kali gerakan kaki
5. Melakukan pemanasan (B)
Manfaat gerakan pemanasan sebelum berenang, seperti: Melancarkan aliran oksigen pada otot yang digunakan untuk berenang. Meningkatkan suhu tubuh, sehingga mengurangi risiko kram dan cedera otot atau tendon.
6. Tujuan dari berlatih variasi gerakan kaki dalam renang gaya bebas yaitu Melatih keterampilan gerakan kaki (D)
Bagi pemuladengan berlatih gerakan kaki akan meningkatkan keterampilan gerak dalam melakukan gaya bebas
7. Meluncur (D)
Teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas adalah teknik meluncur, teknik gerakan kaki, teknik gerakan tangan, dan teknik pernafasan
8. Gaya Bebas (D)
Berenang gaya bebas dianggap sebagai gaya berenang tercepat dan paling efisien. Gaya ini memberi seluruh tubuh latihan karena gerakan tangan dan kaki yang dibutuhkan
9. Naik turun memukul permukaan air (C)
Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian "dicambukkan" naik turun ke atas dan ke bawah
10. Kepala di putar ke samping (B)
Posisi wajah menoleh kekiri atau kekanan, keluar dari permukaan air sehingga dalam melakukan pengambilan nafas harus dilakukan ketika lengan di gerakan keluar dari air, saat tubuh dalam posisi miring dan kepala menoleh kesamping, dalam pengambilan nafas ini perenang dapat memilih pada sisi mana dia akan mengambil nafas.

Rubrik Penilaian

Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 10
N = (skor yang didapat : total skor) x 100 %	

F. Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No	Pertanyaan	Jawaban	
		ya	tidak
01	Apakah anda tahu urutan teknik yang harus dilakukan dalam berenang?		
02	Apakah Anda dapat membedakan renang bebas dan dada ?		
03	Apakah Anda telah menguasai dan dapat melakukan salah satu gaya renang?		
04	Apakah Anda dapat membedakan gaya renang apa yang paling susah?		
05	Apakah Anda telah memahami pencegahan cedera di air/kolam renang?		

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Bagaimanakah gerakan lengan yang benar pada renang gaya bebas ?
2. Bagaimanakah gerakan kaki yang benar pada renang gaya bebas?
3. Bagaimanakah gerakan pernafasan pada renang gaya bebas?
4. Bagaimanakah gerakan koordinasi pada gerakan renang gaya bebas?

JAWABAN DAN PEMBAHASAN

1. Gerakan tangan gaya bebas dibagi menjadi 3 tahap yaitu :
 - Gerakan menarik (pull) Dari posisi lurus ke depan, lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.
 - Gerakan mendorong (push) Setelah siku mencapai bidang vertical bahu, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.
 - Istirahat (Recovery) Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari – jari secara rileks digeser ke depan permukaan air kemudian jari – jari dimasukkan ke dalam air

2. Gerakan kaki pada renang memberi dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. Adapun cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah :
 - Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
 - Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
 - Gerakan kaki ke atas dilakukan lemas (rilek) jangan sampai keluar dari permukaan air.
 - Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian

3. Gerakan pernafasan pada renang gaya bebas dilakukan dengan memutar kepala ke salah satu sisi hingga mulut keluar dari permukaan air. Gerakan memutar kepala disesuaikan dengan posisi badan yang miring. Gerakan pernafasan pada renang gaya bebas dilakukan ketika tangan mengayun ke depan atas.

4. Teknik koordinasi merupakan pada gerakan renang gaya bebas, dimulai dengan melakukan luncuran atau meluncur, kemudian menggerakkan lengan dan tungkai. Gerakan lengan dan tungkai dilakukan berirama sesuai dengan keinginan perenang. Pada gerakan pernafasan harus menyesuaikan dengan gerakan lengan. Teknik sesuai dengan cara bernapas yang telah dilatihkan. Pada gerakan koordinasi, antara gerakan lengan, gerakan tungkai, dan dan pernafasan dilakukan dengan serasi.

Rubrik Penilaian

Untuk setiap nomor diberikan bobot skor sebagai berikut :

- Skor 1 = Jawaban tidak tepat, tidak logis, tidak sistematis
- Skor 2 = Jawaban mendekati dan kurang logis
- Skor 3 = Jawaban mendekati dan kurang logis namun sistematis
- Skor 4 = jawaban tepat, logis namun kurang sistematis
- Skor 5= jawaban tepat, logis dan sistematis.

Total Skor Evaluasi yaitu 20

$$N = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA

- Rosyid, Abdul. (2008). *Cara Bernafas dalam Renang Gaya Bebas*. <https://abdurrosyid.wordpress.com/2008/06/02/cara-bernafas-dalam-renang-gaya-bebas/>. (diakses tanggal 27 Oktober 2020).
- Wikipedia. (2013). Renang. <https://map-bms.wikipedia.org/wiki/Renang>. (diakses tanggal 27 Oktober 2020)
- Dudih Rohaedi.(2008). Memantapkan Persiapan Renang. <http://www.akademi-renang.com/>. (di akses tanggal 27 Oktober 2020).
- Erwin. (2008). Renang Gaya Dada. <http://belajarrenang.com/>. (di akses tanggal 27 Oktober 2020).
- Purnomo.(2007). Manfaat Renang. http://www.bloggaul.com/purnomo_w/readblog/83436/renang-manfaatnya-g-d-lho. (di akses tanggal 27 Oktober 2020).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



PERGAULAN SEHAT
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
MOCHAMAMMAD WINDARTO, M.Pd
SMA Negeri 34 Jakarta

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	13
D. Penugasan Mandiri	14
E. Latihan Soal	15
F. Penilaian Diri	15
EVALUASI	17
DAFTAR PUSTAKA	20

GLOSARIUM

Prinsip	:	Asas (kebenaran yang menjadi pokok dasar berpikir, bertindak, dan sebagainya); dasar.(KBBI).
Konsep	:	Menurut KBBI : 1 rancangan atau buram surat dan sebagainya; 2 ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret: <i>satu istilah dapat mengandung dua yang berbeda</i> ; 3 <i>Ling</i> gambaran mental dari objek, proses, atau apa pun yang ada di luar bahasa, yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain mengonse /me·ngon·sep/ membuat konsep (rancangan).
Pergaulan	:	Merupakan jalinan hubungan sosial antar individu yang berlangsung relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi.
Pergaulan sehat	:	Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya.
Pergaulan tidak sehat/bebas	:	Salah satu bentuk perilaku menyimpang. Bebas yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.
Penyimpangan sosial	:	Menurut Paul B Horton, perilaku menyimpang adalah setiap perilaku yang dinyatakan sebagai pelanggaran terhadap norma-norma kelompok atau masyarakat.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 Pertemuan)
Judul Modul	: Pergaulan Sehat

B. Kompetensi Dasar

- 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
- 4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah

C. Deskripsi Singkat Materi

Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok. Artinya, manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Dalam KBBI, sehat adalah baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Sehat adalah kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya.

Pergaulan Sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Pergaulan tidak sehat atau pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. Bebas yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatannya modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;

6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasah materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini memiliki 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi. Kegiatan pembelajaran yaitu konsep dan prinsip pergaulan sehat pada remaja.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan mampu :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting menjaga kesehatan sebagai wujud rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Memiliki disiplin dan rasa ingin tahu untuk mempelajari konsep pergaulan sehat sebagai upaya menjaga kesehatan.
3. Memahami konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja sebagai upaya menjaga kehamilan pada usia sekolah.
4. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja sebagai upaya menjaga kehamilan pada usia sekolah.

B. Uraian Materi

1. Konsep Pergaulan Sehat Remaja

Pergaulan berasal dari kata gaul yang diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain, atau dapat juga antara individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tak akan pernah lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antarindividu atau kelompok guna melakukan hal-hal yang positif. Pergaulan yang sehat adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yakni terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas. Konsep pergaulan semestinya lebih ditekankan kepada hal-hal positif, seperti mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan yang bermanfaat.



Gambar 1. Himbauan menjauhi free sex sebagai bentuk dari pergaulan sehat

Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>

2. Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja

a. Ciri-ciri pergaulan sehat ;

- 1) Berahlak Mulia
- 2) Senantiasa berprasangka baik
- 3) Pemaaf
- 4) Jauh dari rasa iri dengki
- 5) Memiliki sifar malu
- 6) Berusaha menepati janji
- 7) Selalu mengingat pada kebaikan
- 8) Membantu teman
- 9) Memberi nasehat yang baik
- 10) Tidak membicarakan aib teman

Ciri-ciri pergaulan sehat



Biasanya di dalamnya kita saling menghargai, di mulai dari menghargai pembicaraan dan waktu karena kita saling memahami masing-masing memiliki kesibukan dan kegiatan



Jarang ada drama. Konflik mungkin akan terjadi namun dapat diselesaikan tanpa berlarut-larut terlalu lama karena setiap individu mengerti perbedaan itu biasa.



Memiliki komunikasi yang berjalan lancar antar individu dan kelompok, baik secara langsung maupun lewat media sosial



Saling bertukar pikiran menghasilkan ide-ide kreatif dan inovatif yang membantu pengembangan diri masing-masing individu

Gambar 2. Ciri-ciri pergaulan sehat

Sumber gambar : <https://www.youtube.com/watch?v=mZVb0Kg5LFg>

b. Bentuk - bentuk pergaulan sehat ;

- 1) Kelompok bermain teman sebaya
- 2) Kelompok belajar
- 3) Kegiatan pengembangan diri
- 4) Kegiatan keagamaan
- 5) Kegiatan karang taruna
- 6) Kegiatan pencinta alam
- 7) Kegiatan social kemasyarakatan



Gambar 3. Aktifitas yang harus dihindari oleh remaja
Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>

c. Pengaruh positif pergaulan sehat

- 1) Lebih mengenal nilai-nilai dan norma sosial yang berlaku sehingga mampu membedakan mana yang pantas dan mana yang tidak dalam melakukan sesuatu.
- 2) Lebih mengenal kepribadian masing-masing orang sekaligus menyadari bahwa manusia memiliki keunikan yang perlu dihargai.
- 3) Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri.
- 4) Mampu membentuk kepribadian yang baik sehingga bisa diterima diberbagai lapisan masyarakat.

d. Tips bergaul secara sehat

- 1) Adanya kesadaran beragama bagi remaja. Bagi anak remaja, sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran agama agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan tidak sehat.
- 2) Memiliki rasa setia kawan. Hal ini dibutuhkan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, rasa setia kawan dalam hal-hal yang positif dan bukan sebaliknya.
- 3) Memilih teman. Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, teman yang pergaulannya buruk tidak harus kita asingkan, melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat/akrab dengan orang yang memiliki sifat yang tidak baik/sehat.
- 4) Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif. Misalnya diarahkan untuk mengembangkan keterampilan atau penyaluran bakat olahraga, memperdalam kajian agama, menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.
- 5) Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu. Remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya sesuai dengan norma agama dan norma sosial di Indonesia. Misalnya menyapa teman lawan jenis dengan sapaan yang baik, bersahabat dan berteman dengan lawan jenis dengan saling menghormati dan menghargai, memakai pakaian yang sesuai dengan situasi dan kondisi serta tidak mempertontonkan aurat.
- 6) Menstabilkan emosi. Kita harus mampu mengendalikan emosi diri kita, jangan sampai emosi yang menguasai diri kita. Sabar adalah salah satu kunci penguasaan emosi. Cobalah melatih diri dalam menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan dengan amarah atau emosi.

3. Mengidentifikasi pergaulan tidak sehat pada remaja

Pergaulan tidak sehat atau biasa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. "bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

a. Ciri-ciri pergaulan tidak sehat

- 1) Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik
- 2) Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji.
- 3) Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberijaminat Khianat; Kalau bersumpah palsu)
- 4) Rasa ingin mencoba dan merasakan
- 5) Perubahan emosi
- 6) Perubahan pikiran
- 7) Perubahan lingkungan pergaulan
- 8) Perubahan tanggung jawab
- 9) Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar .
- 10) Emosional, selalu ingin melawan.

- 11) Rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri
- 12) selalu ingin mencoba hal negatif

b. Bentuk-bentuk perilaku menyimpang / pergaulan tidak sehat

Jenis penyimpangan sosial yang terjadi ditengah masyarakat antara lain:

- 1) Penyimpangan seksual. Penyimpangan seksual adalah perilaku seksual yang tidak seharusnya dilakukan. Misalnya, perzinahan, suka sesama jenis, kumpul kebo, pemerkosaan.
- 2) Penyalahgunaan narkotika Zat yang seharusnya diberikan kepada orang sakit untuk mengurangi rasa sakit justru dikonsumsi orang sehat. Obat penenang yang seharusnya untuk pasien jiwa, justru digunakan orang sehat.
- 3) Perkelahian pelajar Perkelahian menjadi suatu masalah yang serius karena peserta tawuran cenderung mengabaikan norma yang ada dan merusak apa saja yang ada di sekitarnya.
- 4) Alkohol Minuman alkohol memiliki efek negatif terhadap saraf. Selain membuat mabuk, juga berdampak pada otak tidak bisa berpikir secara normal. Akibatnya tidak bisa mengendalikan fisik, sosial, maupun psikologis.
- 5) Tindakan kriminal Suatu bentuk pelanggaran norma hukum yang menyangkut pidana dan perdata, serta merugikan orang lain.
- 6) Penyimpangan dalam gaya hidup Sikap arogansi merupakan kesombongan terhadap sesuatu yang dimiliki. Sikap ini masuk dalam penyimpangan sosial. Sikap arogansi biasanya dilakukan untuk menutupi kekurangan yang dimiliki.
- 7) Sikap eksentrik merupakan perbuatan yang menyimpang dari biasanya sehingga dianggap aneh.

c. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap diri pribadi adalah:

- 1) Pergaulan bebas
- 2) Bentuk perbuatan dosa yang dapat mencelakakan dirinya sendiri Merusak akal sehat
- 3) Ketergantungan obat
- 4) Menurunnya derajat kesehatan
- 5) Menyebarkan penyakit
- 6) Menurunnya prestasi

d. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap keluarga adalah:

- 1) Menghancurkan masa depannya sendiri dan keluarga
- 2) Merenggangkan hubungan keluarga
- 3) Menimbulkan beban sosial, psikologis, dan ekonomi keluarga

e. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap masyarakat adalah:

- 1) Dikucilkan dalam kehidupan masyarakat
- 2) Dijauhi oleh pergaulan Mengganggu keamanan dan ketertiban lingkungan sosial
- 3) Meningkatkan kriminalitas
- 4) Merusak tatanan nilai, norma, dan moral masyarakat bangsa.



Gambar 4. penyimoangan pada remaja
Sumber gambar : <https://hermo.co.id/penyimpangan-sosial-bersifat-adaptif-menyesuaikan/>

f. Analisis Penyebab Pergaulan Tidak Sehat Pada Remaja

1) Agama dan Iman

Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama, hidup mereka akan kacau karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama, individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik. Remaja yang ikut ke dalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan tidak baik.

2) Perubahan zaman

Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

3) Kesenjangan

Kesenjangan ekonomi dan pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seseorang terpicu untuk ikut bermewah mewah tanpa melihat kemampuan ekonominya. Akibatnya, tidak jarang yang menempuh jalan sesat guna memenuhi kehidupan mewahnya. Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja mengandung arti bahwa sebagian remaja Indonesia masih memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan zaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

4) Kurang Kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat mengakibatkan lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat. Remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal, ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

g. Analisis Pencegahan Pergaulan Tidak Sehat Pada Remaja

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan tidak sehat, remaja perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhaniaan agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Pembentuk jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat

pula, tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan tidak sehat.

Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik karena anak usia remaja memiliki jiwa dan pikiran yang masih labil. Untuk itu, peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat diperlukan dalam menciptakan remaja yang baik dan memiliki pergaulan yang sehat.

Berikut ini adalah faktor faktor pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja;

1) Keluarga

Kepribadian seseorang mulai terbentuk dengan baik jika lahir dan tumbuh berkembang dengan lingkungan keluarga yang baik, begitu sebaliknya.

2) Sekolah

Faktor sekolah adalah tempat menimba ilmu yang memberikan pendidikan moral selain dari pendidikan umum.

3) Lingkungan dan teman

Faktor lingkungan dan teman adalah tempat yang sangat memengaruhi watak seseorang. Hal ini karena dalam pergaulan, dituntut agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan

4) Informasi

Setiap orang harus dapat membedakan informasi yang bersifat baik dan tidak untuk menghindari arus penyimpangan sosial.

4. Prinsip Pergaulan Sehat Remaja

- a. Menyadari adanya perkembangan diri bertumbuh, sehingga melahirkan kebutuhan untuk berelasi dengan teman sejenis maupun dengan lawan jenis.
- b. Relasi yang dibangun hendaknya memberi nilai positif pada kedua belah pihak. Relasi yang dibangun hendaknya sama-sama menyenangkan, menciptakan rasa aman, mengatasi masalah yang mungkin muncul, dan membangun simpati sehingga memberi makna bagi remaja dalam bergaul tetap di tingkatan yang wajar.
- c. Mau belajar untuk mengerti, menghargai, serta bersikap dengan tepat terhadap sahabat, khususnya lawan jenis. Hak ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan.
- d. Tidak berprasangka bahwa bersahabat dengan lawan jenis pasti akan memunculkan masalah “perasaan suka”. Persahabatan antara laki-laki dan perempuan tidak harus menjadikan mereka “saling suka”. Mereka tetap dapat berteman dengan baik dan wajar.
- e. Apabila dalam persahabatan antar lawan jenis timbul “perasaan suka”, hal itu wajar saja dan seharusnya tidak mengurangi arti persahabatan.
- f. Persahabatan antara lawan jenis sering berlanjut pada proses pacaran. Apabila demikian, diantara keduanya harus ada komitmen untuk saling terbuka, menghormati kelebihan dan kekurangan, dan membuat kesepakatan-kesepakatan yang menguntungkan kedua belah pihak.

C. Rangkuman

Pergaulan Sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Pergaulan tidak sehat biasa disebut dengan *pergaulan bebas* adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.. Dari segi bahasa pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

Bentuk-bentuk pergaulan sehat, Kelompok belajar/bermain teman sebaya. Kegiatan keagamaan, karang taruna, pengembangan diri, pencinta alam, sosial masyarakat. Bentuk-bentuk pergaulan tidak sehat, Penyimpangan seksual/pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, perkelahian pelajar, minum-minuman keras alkohol, tindakan kriminal dll.

Remaja sangat perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhanian agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan.

D. Penugasan Mandiri

1. Identifikasi tanda-tanda pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat pada remaja kemudian golongkan dengan tanda (√) hasilnya, dengan format sebagai berikut :

NO	URAIAN HASIL IDENTIFIKASI	TANDA-TANDA PERGAULAN	
		SEHAT	TIDAK SEHAT
1.	(contoh) Mengajak teman shalat berjamaah	√	
2.	(contoh) Mengajak teman untuk tidak mengerjakan tugas		√
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

2. Membuat Identifikasi Bahaya pergaulan tidak sehat dan Akibat pergaulan tidak sehat pada remaja kemudian golongkan dengan tanda (√) hasilnya, dengan format sebagai berikut :

NO	URAIAN HASIL IDENTIFIKASI	Identifikasi	
		Bahaya	Akibat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal latihan di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Pengertian dari pergaulan sehat adalah....	
2	Pengertian dari pergaulan tidak sehat adalah...	
3	Buatlah analisa sederhana penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja...	
4	Sebutkan bentuk-bentuk pergaulan sehat...	
5	Jelaskan upaya -upaya untuk mencegah pergaulan tidak sehat....	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjelaskan pengertian pergaulan sehat...			
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian pergaulan tidak sehat...			
3.	Saya dapat menjelaskan hasil analisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja....			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil analisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja....			
5	Saya dapat mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja			

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan pembelajaran 1

NO	Pembahasan	Skor
1	Pergaulan sehat adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yakni terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas.	2
2	Pergaulan tidak sehat yaitu salah satu bentuk perilaku menyimpang. "Bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.	2
3	Penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja :	
	a) Tidak memiliki landasan agama dan iman yang kuat	2
	b) Meniru budaya buruk dari luar yang bertentangan dengan norma	2
	c) Kesenjangan ekonomi keluarga	2
	d) Kurangnya pengawasan orang tua	2
4	Bentuk-bentuk pergaulan tidak sehat pada remaja	
	a) Penyimpangan seksual	2
	b) Penyalahgunaan narkoba	2
	c) Perkelahian antar remaja	2
	d) Konsumsi minuman beralkohol	2
	e) Tindakan kriminal	2
	f) Penyimpangan gaya hidup	2
	g) Sikap eksentrik	2
5	Upaya-upaya untuk mencegah pergaulan tidak sehat	
	a) Kondisi keluarga yang kondusif	2
	b) Menjadi pelajar yang fokus dengan segala aktifitas belajar baik disekolah atau luar sekolah	2
	c) Memiliki lingkungan dan teman yang memiliki pengaruh positif	2
	d) Mampu menyaring informasi	2
Skor Maksimal		34

- Benar = 2
- Salah = 1

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 40
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan ≥ 70

EVALUASI

1. Yang bukan merupakan bentuk bentuk pergaulan sehat dalam pernyataan dibawah ini adalah
 - A. Pengembangan diri
 - B. Pecinta Alam
 - C. Karang taruna
 - D. Kelompok tongkrongan
 - E. Kelompok bermain
2. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya merupakan definisi
 - A. Pergaulan
 - B. Pergaulan sehat
 - C. Pergaulan tidak sehat
 - D. Hubungan social
 - E. Pengembangan diri
3. Sikap yang tidak diperlukan dalam pergaulan yang baik adalah....
 - A. Penampilan bersih rapi
 - B. Rendah hati
 - C. Sopan dalam berbicara
 - D. Senang berbagi
 - E. Rendah diri
4. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok disebut dengan....
 - A. perkenalan
 - B. pergaulan
 - C. percakapan
 - D. politik
 - E. sosialisasi
5. Pergaulan bebas disebut juga dengan.....
 - A. pergaulan modern
 - B. pergaulan tradisional
 - C. pergaulan sehat
 - D. pergaulan tidak sehat
 - E. pergaulan masa kini
 - F.
6. Menurut Aristoteles, manusia merupakan makhluk sosial (zoon-politicon) yang artinya....
 - A. tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain
 - B. bisa hidup sendiri
 - C. manusia yang berpolitik
 - D. bisa memenuhi kebutuhannya sendiri
 - E. tidak memerlukan orang lain
7. Cara menghindari pergaulan bebas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu....
 - A. Kaidah agama dan pendidikan sekolah
 - B. Pendidikan sekolah dan kaidah sosial

- C. Pendidikan dalam keluarga dan kaidah sosial
 - D. Kaidah agama dan pendidikan dalam keluarga
 - E. Kaidah agama dan kaidah social
8. Orang yang paling cocok untuk memberikan pelajaran pergaulan sehat bagi remaja adalah....
- A. orang tua
 - B. saudara
 - C. Teman
 - D. Kakak
 - E. Dokter
9. Diantara cara pencegahan pergaulan bebas yang dilakukan keluarga, kecuali....
- A. menjauhkan anak dari hal-hal yang mengarah pada pergaulan bebas.
 - B. memberikan informasi tentang bahaya pergaulan bebas secara bertahap.
 - C. menanamkan etika cara memelihara diri dari hal-hal negative.
 - D. mengajarkan anak cara berpacaran.
 - E. mengajarkan kaidah keagamaan sedini mungkin.
10. Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara....
- A. ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, dan film
 - B. diskusi kelompok, penyuluhan, debat, dan drama
 - C. debat, tanya jawab, drama, diskusi dan kelompok
 - D. ceramah, diskusi kelompok, adu argumene, dan drama.
 - E. adu argumen, diskusi kelompok, film, dan tanya jawab

KUNCI JAWABAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: Yudhistira.
- Wiradihardja, Sudrajat dan Syarifudin. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: buku guru/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- <https://pjoksmk.blogspot.com/2017/12/pergaulan-sehat-untuk-remaja.html>
- <https://portalmadura.com/6-prinsip-dasar-pergaulan-sehat-remaja-43314/>
- <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/31/200000669/pergaulan-sehat?page=all>.
- <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/09/190000869/teori-penyimpangan-sosial-dan-bentuk-perilakunya?page=all>
- <https://kbbi.web.id/konsep>
- <https://www.penjaskes.co.id>
- <https://www.gurupendidikan.co.id/category/sma/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vdV-KRgm0i4&pbjreload=101>
- https://umar-danny.blogspot.com/2017/11/contoh-soal-penjas-kelas-x-semester-1_60.html
- <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/> (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mZVb0Kg5LFg>. (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)
- <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>. (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)
- <https://hermo.co.id/penyimpangan-sosial-bersifat-adaptif-menyesuaikan/>. (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



NARKOBA
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
RIVALDY ADITYA
SMA Negeri 66 Jakarta

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	13
D. Penugasan Mandiri	14
E. Latihan Soal 1	14
F. Penilaian Diri	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	17
A. Tujuan Pembelajaran	17
B. Uraian Materi	17
C. Rangkuman	20
D. Penugasan Mandiri	21
E. Latihan Soal 2	21
F. Penilaian Diri	22
EVALUASI	24
DAFTAR PUSTAKA	27

GLOSARIUM

Narkoba	: zat yang jika dimasukkan dalam tubuh manusia, baik secara oral/diminum, dihirup, maupun disuntikan, dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang.
Narkotika	: zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman.
Zat adiktif	: bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus.
Psikotropika	: zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika.
Depresan	: menekan sistem sistem syaraf pusat dan mengurangi aktifitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tak sadarkan diri.
Stimulan	: merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan serta kesadaran.
Halusinogen	: mengubah daya persepsi atau mengakibatkan halusinasi.
Egosentrik	: mementingkan keperluan sendiri sahaja (tanpa mengindahkan keperluan orang lain).
<i>Over Dosis</i>	: yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Genap
Alokasi Waktu	: 2 x Pertemuan (6 x 45 menit)
Judul Modul	: Narkoba

B. Kompetensi Dasar

- 3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya
- 4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya

C. Deskripsi

Saat ini masalah narkoba atau napza sudah menjadi masalah yang menggejala di lingkungan kita, terutama remaja. Namun data akhir-akhir ini, bahaya narkoba ternyata tidak hanya mengancam anak-anak pada usia remaja, narkoba bahkan sudah dikonsumsi oleh anak-anak di bawah usia remaja. Berdasarkan data BNN (Badan Narkotika Nasional), jumlah pengguna narkoba di Indonesia tiap tahun terus meningkat.

Hingga kini penyebaran narkoba sudah hampir tak bisa dicegah. Mengingat hampir seluruh penduduk dunia dapat dengan mudah mendapat narkoba dari oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab. Misalnya saja dari bandar narkoba yang senang mencari mangsa di daerah sekolah, diskotik, dan tempat-tempat perkumpulan. Tentu saja hal ini bisa membuat para orang tua, guru, serta pemerintah khawatir akan penyebaran narkoba yang begitu meraja rela yang tidak melihat daerah jangkauan baik dipekotaan bahkan hingga ke pelosok perdesaan.

Dengan mempelajari modul ini diharapkan kalian sebagai remaja dapat mendapatkan manfaat positif dari modul ini. Dari modul ini kalian akan mendapatkan pengetahuan tentang definisi dari narkoba, jenis-jenis narkoba, tanda – tanda pengguna narkoba , pencegahan penyalahgunaan narkoba, dan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar narkoba. Sehingga dapat kalian terapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kalian terhindar dari penyalahgunaan narkoba.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi 2 (dua) kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

- Pertama : pengertian narkoba, jenis-jenis narkoba, dan tanda-tanda pengguna narkoba
- Kedua : bahaya penyalahgunaan narkoba, pencegahan, dan perundangan serta konsekuensi penyalahgunaan narkoba.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Halo para pencari ilmu, dalam kegiatan pembelajaran ini kalian akan melakukan aktivitas pembelajaran yang akan melatih kalian berpikir kritis dan menambah wawasan pengetahuan kalian. Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. Kalian mampu memahami pengertian dari narkoba dengan baik dan benar.
2. Kalian mampu mempresentasikan jenis-jenis narkoba dengan baik dan benar.
3. Kalian mampu menganalisis dan mempresentasikan tanda - tanda dari orang pengguna narkoba.

B. Uraian Materi

1. Pengertian Narkoba

Salam sehat.

Para peserta didik sekalian, permasalahan narkoba di Indonesia masih merupakan sesuatu yang bersifat *urgent* dan kompleks. Dalam kurun waktu satu dekade terakhir permasalahan ini menjadi marak. Terbukti dengan bertambahnya jumlah penyalahguna atau pecandu narkoba secara signifikan, seiring meningkatnya pengungkapan kasus tindak kejahatan narkoba yang semakin beragam polanya dan semakin masif pula jaringan sindikatnya. Narkoba adalah zat yang jika dimasukkan dalam tubuh manusia, baik secara oral/diminum, dihirup, maupun disuntikan, dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang. Narkoba dapat menimbulkan ketergantungan (adiksi) fisik dan psikologis.

Sedangkan WHO (1982) mendefinisikan narkoba sebagai “Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dapat mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis”

Perlu kalian ketahui dampak dari penyalahgunaan narkoba tidak hanya mengancam kelangsungan hidup dan masa depan penyalahgunanya saja, namun juga masa depan bangsa dan negara, tanpa membedakan strata sosial, ekonomi, usia maupun tingkat pendidikan. Sampai saat ini tingkat peredaran narkoba sudah merambah pada berbagai level, tidak hanya pada daerah perkotaan saja melainkan sudah menyentuh komunitas pedesaan.

Selain definisi narkoba, kalian juga harus mengetahui definisi dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif /obat berbahaya.

a. Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

b. Psikotropika

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan

syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

c. Zat adiktif lainnya/obat berbahaya

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat, di antaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

Cara obat masuk ke dalam tubuh

- (1) Ditelan: dimasukkan ke dalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.
- (2) Disedot gasnya - seperti penggunaan lem - gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.
- (3) Dihisap - seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah.
- (4) Dioleskan di atas kulit - merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah. Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

Semua cara yang disebutkan di atas, jika dilakukan tanpa sepengetahuan dan petunjuk dokter, mengandung risiko bagi kesehatan badan.

2. Jenis - Jenis Narkoba

Setelah kalian mengetahui pengertian narkoba dari ulasan diatas, sekarang kalian akan mengulas jenis - jenis narkoba. Mempelajari jenis - jenis narkoba bertujuan agar kalian dapat mengetahui secara benar jenis - jenis dari narkoba, sehingga di kehidupan sehari - hari kalian dapat menganalisis mana barang, makanan atau minuman yang dapat diterima dan dikonsumsi (yang bukan narkoba) dengan barang yang tidak dapat, dilarang, dan harus di jauhi (narkoba).

a. Narkotika Gol. I, (untuk Iptek, reagensia diagnostik/laboratorium), mempunyai potensi sangat tinggi menimbulkan ketergantungan).

Contoh:

- (1) Opiat: morfin, heroin/putauw, petidin, candu.
- (2) Ganja: kanabis, marijuhuana, hashis.
- (3) Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

b. Narkotika Gol II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, dan hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan.

Contoh: petidin, morphin, fentanil atau metadon.

c. Narkotika Gol III, (hanya digunakan untuk rehabilitasi), mempunyai potensi ringan akibatkan ketergantungan.

Contoh: kodein, difenoksilat.

Berdasarkan efeknya, narkoba tersebut bisa dibedakan menjadi tiga:

- a. Depresan, yaitu menekan sistem sistem syaraf pusat dan mengurangi aktifitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tak sadarkan diri. Bila kelebihan dosis bisa mengakibatkan kematian. Jenis narkoba depresan antara lain opioda, dan berbagai turunannya seperti morphin dan heroin. Contoh yang populer sekarang adalah Putaw.



Gambar 1 : Bentuk dari putaw/heroin

Sumber : <https://m.tribunnews.com/regional/2016/11/22/>

- b. Stimulan, merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan serta kesadaran. Jenis stimulan: Kafein, Kokain, Amphetamin. Contoh yang sekarang sering dipakai adalah Shabu-shabu dan Ekstasi.



Gambar 2 : Bentuk dari shabu

Sumber : <https://www.liputan6.com/news/read/3908352>

- c. Halusinogen, efek utamanya adalah mengubah daya persepsi atau mengakibatkan halusinasi. Yang paling banyak dipakai adalah marijuana atau ganja Halusinogenik seperti marijuana atau ganja, mengakibatkan timbulnya halusinasi sehingga pengguna tampak senang berkhayal. Tetapi sekitar 40-60 persen pengguna justru melaporkan berbagai efek samping yang tidak menyenangkan, misalnya muntah, sakit kepala, koordinasi yang lambat, tremor, otot terasa lemah, bingung, cemas, ingin bunuh diri, dan beberapa akibat lainnya.



Gambar 3 : Bentuk dari ganja

Sumber : <https://farmasetika.com/2019/05/16/>

3. Tanda – Tanda Dari Orang Pengguna Narkoba

Peserta didik yang hebat, seperti yang diulas pada uraian materi sebelumnya bahwa tingkat peredaran narkoba sudah merambah pada berbagai level, tidak hanya pada daerah perkotaan saja melainkan sudah menyentuh komunitas pedesaan. Oleh karena itu menjadi penting kalian mengetahui tanda – tanda seseorang yang dalam pengaruh penyalahgunaan narkoba.

Dibawah ini beberapa tanda – tanda umum yang dapat diamati secara garis besar apabila seseorang dalam pengaruh penyalahgunaan narkoba, diantaranya sebagai berikut :

- a. gejala penyalagunaan narkoba
 - (1) menjadi malas,
 - (2) kurang memperhatikan badan sendiri,
 - (3) hidup tidak teratur,
 - (4) tidak dapat menjaga kepentingan orang lain,
 - (5) mudah tersinggung,
 - (6) egosentrik.



Gambar 4 : gejala malas karena penyalahgunaan narkoba
Sumber : <https://www.google.com/imgres?imgurl> seruni.id

- b. tanda – tanda dini peggunaan narkoba
 - (1) Hilangnya minat bergaul dan olahraga.
 - (2) Mengabaikan perawatan & kerapihan diri.
 - (3) Disiplin pribadi mengendur.
 - (4) Suka menyendiri dan menghindari dari perhatian orang lain.
 - (5) Cepat tersinggung dan cepat marah.
 - (6) Berlaku curang, tidak jujur dan menghindari dari tanggung jawab.
 - (7) Selalu menghindari cahaya matahari atau sinar yang terang, terkadang disiasati dengan memakai kacamata hitam tidak pada waktunya.
 - (8) Menutupi lengan dengan mengenakan kemeja lengan panjang.
 - (9) Sering berlama-lama di tempat yg tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll.
 - (10) Suka mencuri barang di rumah.
 - (11) Prestasi sekolah/kerja menurun.



Gambar 5 : Hilangnya minat bergaul dan olahraga
Sumber : <https://www.google.com/imgres?imgur/www.berantasnews.com>

c. gejala fisik

- (1) Berat badan turun drastis.
- (2) Mata cekung & merah, muka pucat dan bibir kehitaman.
- (3) Buang air besar dan air kecil kurang lancar.
- (4) Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.
- (5) Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.
- (6) Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.
- (7) Mengeluarkan air mata yang berlebihan. h. Mengeluarkan keringat yang berlebihan.
- (8) Kepala sering nyeri, persendian ngilu.
- (9) Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri.
- (10) Sukar tidur, menguap.



Gambar 6 : Mata cekung & merah
Sumber : id.wikihow.com

d. perubahan perilaku

- (1) Susah untuk diajak bicara.
- (2) Suka menyendiri/ menjauhkan diri.
- (3) Sulit untuk terlibat dalam aktivitas.
- (4) Sering tidak menepati waktu.
- (5) Sering mudah tersinggung.
- (6) Suka bicara berlebihan.
- (7) Suka kelihatan minder (malu-malu).
- (8) Selalu tampak tidak tenang/gelisah.
- (9) Selalu curiga tanpa alasan.



Gambar 7 : suka mudah tersinggung
Sumber : <https://www.womanindonesia.co.id/>

Para peserta didik sekalian, empat tanda - tanda orang dalam pengaruh penyalahgunaan narkoba diatas adalah yang terjadi secara umum. Sehingga ketika kalian mendapati orang dengan tanda - tanda diatas setidaknya kalian dapat menjadaga diri kalian agar tidak terjerat atau tertarik kedalam penyalahgunaan narkoba.

C. Rangkuman

Narkoba adalah zat yang jika dimasukkan dalam tubuh manusia, baik secara oral/diminum, dihirup, maupun disuntikan, dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang. Narkoba dapat menimbulkan ketergantungan (adiksi) fisik dan psikologis. Sedangkan WHO (1982) mendefinisikan narkoba sebagai "Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dapat mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis". Sampai saat ini tingkat peredaran narkoba sudah merambah pada berbagai level, tidak hanya pada daerah perkotaan saja melainkan sudah menyentuh komunitas pedesaan.

Cara obat masuk ke dalam tubuh

1. Ditelan: dimasukkan ke dalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.
2. Disedot gasnya - seperti penggunaan lem - gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.
3. Dihisap - seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantungkantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah.
4. Dioleskan di atas kulit - merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah. Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

Narkotika dibagi menjadi tiga golongan yaitu narkotika golongan 1, golongan 2, dan golongan 3. Sedangkan jika berdasarkan narkoba dibagi menjadi tiga jenis yaitu:

1. Stimulan
2. Depresan
3. Halusinogen

Tanda - tanda orang dalam pengaruh penyalahgunaan narkoba dapat dilihat dari empat tanda yang dapat diamati secara umum yaitu:

1. gejala penyalahgunaan narkoba

2. tanda – tanda dini penyalahgunaan narkoba
3. gejala fisik
4. perubahan perilaku.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis pengertian dari narkoba, menganalisis dan mempresentasikan jenis – jenis narkoba, ayo kerjakan proyek membuat peta konsep/*mind map* dengan mengangkat materi pengertian narkoba dan jenis – jenis narkoba dengan langkah – langkah sebagai berikut :

1. setiap peserta didik membuat peta konsep/*mind map* masing – masing,
2. kertas yang digunakan dibebaskan yang ada di rumah kalian masing – masing,
3. materi yang diangkat adalah pengertian narkoba, jenis – jenis narkoba, dan tanda – tanda penyalahgunaan narkoba
4. komponen yang dinilai sebagai berikut :
 - a. kesesuaian materi
 - b. kreativitas
 - c. ketepatan waktu mengumpulkan tugas

Alat : kertas, alat tulis

Tempat : kelas/rumah masing – masing

E. Latihan Soal 1

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dapat mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis. Hal tersebut merupakan pengertian narkoba menurut....
 - A. WFH
 - B. PBB
 - C. UNESCO
 - D. WHO
 - E. UNICEF
2. Fulan adalah anak yang remaja yang sedang duduk dikelas XI di sebuah sekolah ternama. Suatu ketika Fulan ditemukan tidak sadarkan diri dengan sebuah barang emua berbentuk serbuk putih seperti terigu. Berdasarkan bentuk barangnya, jenis narkoba apa yang Fulan salah gunakan?
 - A. Putaw.
 - B. Ganja.
 - C. Kokain.
 - D. Honk.
 - E. Morphin.
3. Dibawah ini yang bukan merupakan jenis –jenis narkoba berdasarkan efekmya menimbulkan efek stimulan adalah....
 - A. kokain
 - B. ganja

- C. kafein
 - D. amphethamin
 - E. ekstasi
4. Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan. Merupakan definisi dari....
- A. narkotika
 - B. psikotropika
 - C. narkoba
 - D. zat adiktif
 - E. zat antibodi
5. zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Merupakan definisi dari....
- A. narkotika
 - B. psikotropika
 - C. narkoba
 - D. zat adiktif
 - E. zat depresan

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

- Arti tingkat penguasaan: 90 - 100% = baik sekali
 80 - 89% = baik
 70 - 79% = cukup
 < 70% = kurang

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		Ya	Tidak
1	Apakah kalian mengerti definisi narkoba?		
2	Apakah kalian memahami jenis-jenis narkoba?		
3	Apakah kalian mampu mengidentifikasi tanda-tanda dari orang pengguna narkoba?		

Kunci Jawaban

Latihan Soal 1

No	Jawaban
1	d
2	a
3	b
4	a
5	b

Pembahasan Soal

1. WHO (*World Health Organization*) adalah salah satu badan PBB yang bertindak sebagai koordinator kesehatan umum internasional dan bermarkas di Jenewa, Swiss.
2. Putaw merupakan narkoba jenis depresan, yaitu menekan sistem sistem syaraf pusat dan mengurangi aktifitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tak sadarkan diri. Bila kelebihan dosis bisa mengakibatkan kematian.
3. Stimulan, merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan serta kesadaran. Jenis stimulan: Kafein, Kokain, Amphetamin. Contoh yang sekarang sering dipakai adalah shabu-shabu dan Ekstasi.
4. (dan nomor 5)

Narkotika termasuk ke dalam golongan narkoba yang sangat berbahaya bagi tubuh.

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat, di antaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Halo para pencari ilmu, dalam kegiatan pembelajaran dua ini kalian akan melakukan aktivitas pembelajaran lanjutan dari kegiatan pembelajaran satu. Dimana pada kegiatan pembelajaran dua ini kalian akan diberikan penguatan dalam kemampuan berpikir kritis, rasa ingin tahu, dan kebijakan berpikir kalian akan terlatih. Setelah kegiatan pembelajaran dua ini diharapkan:

1. Kalian mampu menganalisis bahaya penyalahgunaan narkoba dengan baik dan benar.
2. Kalian mampu menganalisis dan mempresentasikan pencegahan penyalahgunaan narkoba dengan baik dan benar.
3. Kalian mampu menganalisis dan mempresentasikan perundangan dan konsekuensi penyalahgunaan narkoba dengan baik dan benar.

B. Uraian Materi

1. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Kebanyakan zat dalam narkoba sebenarnya digunakan untuk pengobatan dan penelitian. Tetapi karena berbagai alasan - mulai dari keinginan untuk coba-coba, ikut trend/gaya, lambang status sosial, ingin melupakan persoalan, dll. , maka narkoba kemudian disalahgunakan. Penggunaan terus menerus dan berlanjut akan menyebabkan ketergantungan atau dependensi, disebut juga kecanduan. Ada beberapa alasan, seseorang menggunakan narkoba, seperti misalnya :

- a. Menggunakan narkoba di kalangan lingkungan pergaulan sudah dianggap hal yang wajar bahkan sebagai suatu gaya hidup masa kini
- b. Pada awalnya dibujuk orang agar merasakan manfaatnya
- c. Ada keinginan lari dari masalah yang ada, untuk merasakan kenikmatan sesaat
- d. Sudah terjadi ketergantungan dan tidak ada keinginan untuk berhenti, dan lain-lain

Penyalahgunaan ini tentu saja berdampak pada kehidupan seseorang, baik secara fisik, psikis dan sosial. Seberapa besar dampak yang terjadi sangat tergantung pada:

- a. Dampak Fisik Secara fisik, penyalahgunaan narkoba menyebabkan :
 - (1) Gangguan pada system syaraf (neurologis) seperti: kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan syaraf tepi
 - (2) Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) seperti: infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah
 - (3) Gangguan pada kulit (dermatologis) seperti: penanahan (abses), alergi, eksim
 - (4) Gangguan pada paru-paru (pulmoner) seperti: penekanan fungsi pernapasan, kesukaran bernafas, pengerasan jaringan paru-paru
 - (5) Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan sulit tidur
 - (6) Dampak terhadap kesehatan reproduksi adalah gangguan padaendokrin, seperti: penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron), serta gangguan fungsi seksual

- (7) Dampak terhadap kesehatan reproduksi pada remaja perempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan amenorhoe (tidak haid)
 - (8) Bagi pengguna narkoba melalui jarum suntik, khususnya pemakaian jarum suntik secara bergantian, risikonya adalah tertular penyakit seperti hepatitis B, C, dan HIV yang hingga saat ini belum ada obatnya
 - (9) Penyalahgunaan narkoba bisa berakibat fatal ketika terjadi *Over Dosis* yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. *Over dosis* bisa menyebabkan kematian
- b. Dampak Psikis
- Selain fisik, ada juga dampak psikis yang mungkin terjadi, seperti :
- (1) Lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah
 - (2) Hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga
 - (3) Agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal
 - (4) Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan
 - (5) Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri
- c. Dampak Sosial yang mungkin terjadi antara lain :
- (1) Gangguan mental, anti-sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan
 - (2) Merepotkan dan menjadi beban keluarga
 - (3) Pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram

2. Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

Setelah kalian mengetahui bahaya dari penyalahgunaan narkoba serta dampak dari penyalahgunaan narkoba, maka kali ini kalian akan mempelajari pencegahan penyalahgunaan narkoba. pada dasarnya pencegahan yang menjadi garda terdepan adalah pendidikan. Dimanapun kita berada, pendidikan paling pertama adalah pendidikan keluarga, didalam keluarga setiap orang akan mendapatkan pondasi bagaimana menjalani kehidupan dengan berpedoman pada keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME.

Pendidikan keluarga yang menjadi pondasi melalui keimanan kepada Tuhan YME akan didukung oleh pendidikan sekolah. Pendidikan sekolah akan saling melengkapi dengan pendidikan keluarga karena disekolah seseorang akan belajar mengenai agama, karakter, etika, moralitas, dan hukum sebagai bekal kehidupan bermasyarakat. Pendidikan keluarga yang baik serta pendidikan sekolah yang sesuai akan menjadi pedoman seseorang dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, termasuk dalam memilah pergaulan agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba.

- a. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba
- (1) Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur
Aktif mengikuti kegiatan keagamaan baik di sekolah, di rumah maupun di lingkungan masyarakat diharapkan dapat membentuk pribadi yang beriman dan bertaqwa. Pribadi yang beriman dan bertaqwa merupakan pribadi yang tangguh dan paling aman dari bahaya narkoba.
 - (2) Membiasakan diri berpola hidup sehat
Membiasakan diri berpola hidup sehat dapat mendorong untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. Kegiatan/hidup sehari-hari yang

teratur dari mulai bangun pagi, mandi, ibadah/shalat, makan dengan menu sehat, pergi ke sekolah, olahraga/bermain, belajar di rumah, tidur dengan teratur dan sebagainya akan dapat menangkal gangguan penyalahgunaan narkoba. Jiwa yang sehat tercermin pada kepribadian yang sehat.

- (3) Menolak bujukan
Tolaklah bujukan teman atau siapa pun juga yang menawarkan narkoba walaupun sekedar coba-coba. Ingat akibat penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan jasmani dan rohani kita, masa depan sekolah kita, ekonomi keluarga, dan masa depan bangsa kita.
- (4) Belajar dengan sungguh-sungguh
Berprestasi akan mempermudah langkah kita menuju cita-cita masa depan yang gemilang. Jangan biarkan cita-cita yang kita harapkan lepas gara-gara narkoba. Berusaha menjadi yang terbaik atau menjadi pilihan dan berprestasi di berbagai kegiatan sekolah adalah sesuatu yang mungkin dan bisa terjadi kalau betul-betul kita lakukan dengan sepenuh hati. Untuk itu ketekunan, kesabaran, penuh disiplin dan bekerja keras dalam belajar serta mencontoh teladan yang baik dari pengalaman teman, guru, orang tua, para tokoh masyarakat dan tokoh-tokoh terkenal lainnya akan membantu kita menjadi orang berprestasi. Kesungguhan mengejar cita-cita dan harapan masa depan akan menutup jalan berkeinginan untuk berbuat yang tidak bermanfaat ,seperti terpengaruh ajakan penyalahgunaan narkoba dan lain-lain.
- (5) Turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat
Turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat melalui kelompok pengembangan minat bakat, kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat membantu menekan keinginan pada hal-hal yang tidak berguna seperti: tawuran, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 201 bidang kegiatan tertentu seperti kepemimpinan, keterampilan, teknologi/ilmu pengetahuan, olahraga, kesenian dan bakat minat lainnya, merupakan kegiatan yang bermanfaat, efektif, dan efisien membantu tercapainya hasil pembelajaran di sekolah.
- (6) Hindari tindakan yang tidak bermanfaat
Mempertimbangkan terlebih dahulu untung dan ruginya bagi diri dan lingkungan sebelum bertindak merupakan wujud kesadaran Anda dalam mempejuangkan keberhasilan belajar. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat seperti tawuran antarpeserta didik, coratcoret di sembarang tempat, mencegat kendaraan umum dengan kekerasan dan sebagainya.

3. Perundangan dan Konsekuensi Penyalahgunaan Narkoba

Setiap perbuatan pasti ada pertanggungjawaban, termasuk perbuatan melakukan penyalahgunaan narkoba. Dibawah ini adalah perundangan , konsekuensi hukum serta sanksi bagi pelanggar penyalahgunaan narkoba :

- a. Sanksi Hukum Keberadaan seseorang yang meyalahgunakan narkoba dapat dikenakan hukum pidana sesuai dengan kiasifikasinya.

- (1) Bagi pengguna.
 - (2) Bagi pengedar/produsen pidana sampai seumur hidup dan ditambah denda.
 - (3) UNDANG-UNDANG NARKOTIKA (NARKOBA) NOMOR 35 TAHUN 2009 TENTANG NARKOTIKA Pasal 116
 1. Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan I terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan I untuk digunakan orang lain, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah)
- b. Sanksi Sosial
- Keberadaan penyalahgunaan narkoba seringkali menimbulkan rasa resah pada masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung agak dikucilkan dalam pergaulan masyarakat.
- c. Sanksi Moral Pada prinsipnya, ajaran agama melarang untuk mengkonsumsi zat-zat yang dapat merusak jiwa dan raga. Oleh karena itu, penyalahgunaan narkoba dianggap sebagai pelanggaran ajaran agama.

C. Rangkuman

Bahaya penggunaan penyalahgunaan narkoba, Penggunaan terus menerus dan berlanjut akan menyebabkan ketergantungan atau dependensi, disebut juga kecanduan. Ada beberapa alasan, seseorang menggunakan narkoba, seperti misalnya:

1. Menggunakan narkoba di kalangan lingkungan pergaulan sudah dianggap hal yang wajar bahkan sebagai suatu gaya hidup masa kini
2. Pada awalnya dibujuk orang agar merasakan manfaatnya
3. Ada keinginan lari dari masalah yang ada, untuk merasakan kenikmatan sesaat
4. Sudah terjadi ketergantungan dan tidak ada keinginan untuk berhenti, dan lain-lain

Pendidikan paling pertama adalah pendidikan keluarga, didalam keluarga setiap orang akan mendapatkan pondasi bagaimana menjalani kehidupan dengan berpedoman pada keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME. Pendidikan keluarga yang menjadi pondasi melalui keimanan kepada Tuhan YME akan didukung oleh pendidikan sekolah. Pendidikan sekolah akan saling melengkapi dengan pendidikan keluarga karena disekolah seseorang akan belajar mengenai agama, karakter, etika, moralitas, dan hukum sebagai bekal kehidupan bermasyarakat. Pendidikan keluarga yang baik serta pendidikan sekolah yang sesuai akan menjadi pedoman seseorang dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, termasuk dalam memilah pergaulan agar terhindar dari penyalahgunaan narkoba.

Sanksi bagi pelanggar penyalahgunaan narkoba yaitu sanksi hukum, sanksi sosial, dan sanksi moral.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis pengertian dari narkoba, menganalisis dan mempresentasikan jenis – jenis narkoba, ayo kerjakan proyek membuat poster sederhana dengan mengangkat tema “Narkoba” sebagai berikut:

1. Setiap peserta didik membuat poster masing - masing,
2. Kertas dan alat yang digunakan dibebaskan yang ada di rumah kalian masing – masing,
3. Tema yang diangkat adalah Narkoba,
4. Konten utama adalah tentang ajakan persuasif untuk menghindari dari penyalahgunaan narkoba
5. Komponen yang dinilai sebagai berikut:
 - a. kesesuaian materi
 - b. kreativitas
 - c. ketepatan waktu mengumpulkan tugas

Alat : kertas, alat tulis

Tempat : kelas/rumah masing – masing

E. Latihan Soal 2

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (✓) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Jika seorang bernama Fulan yang sudah terindikasi melakukan penyalahgunaan narkoba, saat proses masa rehabilitasi Fulan sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan sulit tidur. Berdasarkan dampak dari bahaya penyalahgunaan narkoba, termasuk dari dampak....
 - A. fisik
 - B. psikis
 - C. sosial
 - D. etika
 - E. kebugaran
2. Pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram. Merupakan bahaya penyalahgunaan narkoba dari dampak....
 - A. fisik
 - B. psikis
 - C. sosial
 - D. etika
 - E. kebugaran
3. Dalam kehidupan sehari – hari, kalian akan bersosialisasi dengan banyak orang. Untuk menjaga diri dari penyalahgunaan narkoba, maka kiat – kiat menghindari penyalahgunaan narkoba dibawah ini yang paling tepat adalah....
 - A. bergaul dengan anggota geng motor
 - B. selalu nongkrong/berkumpul pulang larut malam
 - C. aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang tidak bermanfaat
 - D. turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat
 - E. menghindari aktivitas fisik berat

4. Manakah pernyataan di bawah ini yang paling tepat sesuai dengan kiat-kiat menghindari diri dari penyalahgunaan narkoba di lingkungan sekolah?
 - A. Mencoba-coba hal baru yang negatif.
 - B. Rajin bolos sekolah.
 - C. Aktif dalam kegiatan OSIS dan ekstrakurikuler.
 - D. Pulang sekolah selalu larut malam.
 - E. Berbakti kepada kedua orangtua.

5. Salah satu usaha untuk menghindari penggunaan narkoba adalah....
 - A. membatasi pergaulan
 - B. acuh dengan pendidikan agama
 - C. berteman dengan geng motor
 - D. sering tidak masuk sekolah
 - E. rajin membaca

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$	
--	--

Arti tingkat penguasaan: 90 – 100% = baik sekali
 80 – 89% = baik
 70 – 79% = cukup
 < 70% = kurang

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		Ya	Tidak
1	Apakah kalian mengerti bahaya penyalahgunaan narkoba?		
2	Apakah kalian memahami pencegahan penyalahgunaan narkoba?		
3	Apakah kalian mampu mengidentifikasi perundangan dan konsekwensi penyalahgunaan narkoba?		

Kunci Jawaban

Latihan Soal 2

No	Jawaban
1	a
2	c
3	d
4	c
5	a

Pembahasan Soal

1. Dampak fisik akibat penyalahgunaan narkoba diantaranya adalah gangguan sistem saraf, gangguan pada jantung dan pembuluh darah, gangguan pada kulit, gangguan pada paru-paru, sakit kepala, mual-mual, muntah, murus, pengecilan hati, sulit tidur, gangguan kesehatan reproduksi, resiko tertular hepatitis, resiko tertular HIV, over dosis.
2. Dampak penyalahgunaan narkoba diantaranya dampak sosial, yaitu: Gangguan mental, anti-sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan, merepotkan dan menjadi beban keluarga, pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram.
3. (4 dan 5) Kiat-kiat menghindari penyalahgunaan narkoba adalah mempererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur, membiasakan diri berpola hidup sehat, menolak bujukan, belajar sungguh-sungguh, mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

EVALUASI

1. Istilah narkotik mempunyai arti...
 - A. obat bius
 - B. obat-obatan
 - C. lumpuh
 - D. obat penenang
 - E. anti kesadaran

2. Berikut ini merupakan jenis-jenis nakorba, kecuali...
 - A. narkotika
 - B. psikotropika
 - C. nikotin
 - D. soda
 - E. kokain

3. Berikut ini merupakan risiko penyalahgunaan narkoba, yaitu...
 - A. kebugaran
 - B. meningkatkan daya tahan tubuh
 - C. menambah nafsu makan
 - D. kecanduan
 - E. konsentrasi tinggi

4. Nikotin merupakan zat berbahaya yang sanggup ditemukan pada...
 - A. permen
 - B. rokok
 - C. obat keras
 - D. minuman keras
 - E. makanan kadaluarsa

5. Minuman keras merupakan narkoba jenis...
 - A. narkotika golongan I
 - B. narkotika golongan III
 - C. psikotropika golongan I
 - D. zat adiktif
 - E. obat bius

6. Zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Pernyataan diatas merupakan pengertian dari...
 - A. narkotika
 - B. psikotropika
 - C. zat adiktif
 - D. obat bius
 - E. minuman keras

7. Narkotika Gol II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, dan hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan. Di bawah ini yang termasuk jenis narkotika Gol. II adalah...
 - A. metadon
 - B. rokok

- C. kodein
 - D. kanabis
 - E. riboflavin
8. Seorang bernama Fulan menjadi sangat sesnsitif, mudah tersinggung, dan sering marah -marah. Berdasarkan ciri-ciri tersebut Fulan sedang mengalami gejala penyalahgunaan narkoba....
- A. hidup tidak teratur
 - B. egosentrik
 - C. disiplin mengendur
 - D. kurang memperhatikan berat badan sendiri
 - E. eksentrik
9. Konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. Pernyataan tersebut adalah fase yang disebut....
- A. *over dosis*
 - B. *over capacity*
 - C. sakaw
 - D. agiratif
 - E. persuasif
10. Pendidikan yang menjadi pondasi dari pencegahan penyalahgunaan narkoba adalah....
- A. pendidikan sekolah
 - B. pendidikan lingkungan
 - C. pendidikan karakter
 - D. pendidikan keluarga
 - E. pendidikan masyarakat

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$
--

- Arti tingkat penguasaan: 90 – 100% = baik sekali
 80 – 89% = baik
 70 – 79% = cukup
 < 70% = kurang

Kunci Jawaban

Evaluasi

No	Jawaban
1	a
2	d
3	d
4	b
5	d
6	b
7	a
8	b
9	a
10	d

DAFTAR PUSTAKA

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI, Muhajir, Erlangga 2016

https://www.researchgate.net/publication/326516362_penyalahgunaan_narkoba_di_kalangan_remaja_adolescent_substance_abuse

Kusmaryani, Rosita Endang. (2009). Mengenal Bahaya Narkoba bagi Remaja.

[http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/\(C\)%20Mengenal%20Bahaya%20Narkoba%20bagi%20Remaja%202009_0.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/(C)%20Mengenal%20Bahaya%20Narkoba%20bagi%20Remaja%202009_0.pdf)

<https://nasional.sindonews.com/berita/924841/13/memprihatinkan-kasus-penyalahgunaan-narkoba-oleh-remaja>