



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  
**XI**



**PERMAIANAN BOLA VOLI**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XI**

**Penyusun**  
**MOHAMAD YUDHA ARSIANTO, S.Pd. M.Or**  
**SMA Negeri 3 Ponorogo**

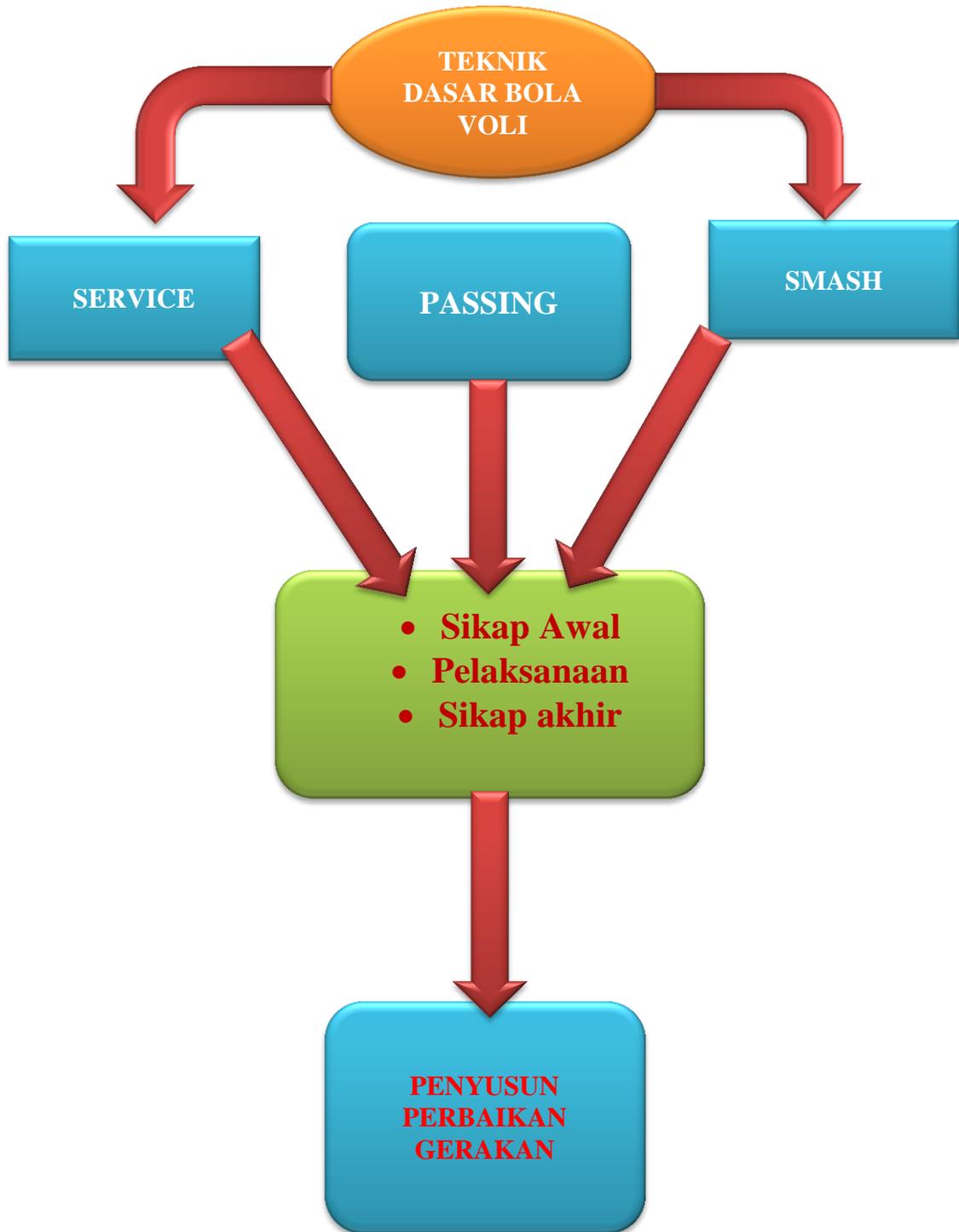
## DAFTAR ISI

Penyusun .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
GLOSARIUM .....	iv
PETA KONSEP .....	v
PENDAHULUAN .....	2
A. Identitas Modul .....	2
B. Kompetensi Dasar .....	2
C. Deskripsi Singkat Materi .....	2
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	2
E. Materi Pembelajaran .....	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	4
Teknik Dasar Bola Voli .....	4
A. Tujuan Pembelajaran .....	4
B. Uraian Materi .....	4
C. Rangkuman .....	8
D. Penugasan Mandiri (optional) .....	8
E. Latihan Soal .....	9
F. Penilaian Diri .....	9
G. EVALUASI .....	10
DAFTAR PUSTAKA .....	12

## GLOSARIUM

- Passing*** : Permainan di mana pemain melakukan kontak terhadap bola dan mengarahkannya ke udara, sehingga rekan satu tim dapat mengambil posisi untuk melakukan kontak selanjutnya.
- Passing atas*** : Pukulan passing yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala.
- Passing bawah*** : Sebuah passing yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya.
- Service*** : Kontak dengan bola yang memulai permainan untuk memulai setiap rally.
- Smash*** : Pukulan keras ke arah lawan
- fleksibel*** : Lentur/ngeper
- timing*** : Momentum perkenaan bola

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 2 X Pertemuan 6 JP
Judul Modul	: Permainan Bola Voli

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

### C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu enam orang. Setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja, asalkan dengan pantulan yang sempurna (tidak ganda). Ketrampilan gerak dalam permainan bola voli antara lain adalah ketrampilan gerak *service* (tangan bawah dan tangan atas) *passing* atas dan *passing* bawah, *smash* dan *block* atau *bendungan* (tunggal dan berkawan).

### 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 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**

Pada kelas X tentunya kalian sudah mempelajari materi berkaitan dengan permainan bola besar, adapun yang akan dibahas pada modul ini yaitu mengenai permainan bola voli

Semoga kalian masih mengingat dan memahami berkaitan dengan teknik dasar permainan bola voli.

Dalam modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi, namun tidak harus semua materi yang dipelajari, disesuaikan dengan kondisi di sekolah masing-masing.

Teknik dasar permainan bola voli :

1. *Service*
2. *Passing*
3. *Smash*

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### Teknik Dasar Bola Voli

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan siswa bisa menguasai permainan bola voli melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *direct intruptional* dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan gerak teknik *service*, *passing* dan *smash* pada permainan bola voli serta menyusun rencana perbaikan, peserta didik juga dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak teknik *service*, *passing*, dan *smash* pada permainan bola voli, dengan disiplin, percaya diri dan kerjasama selama proses pembelajaran.

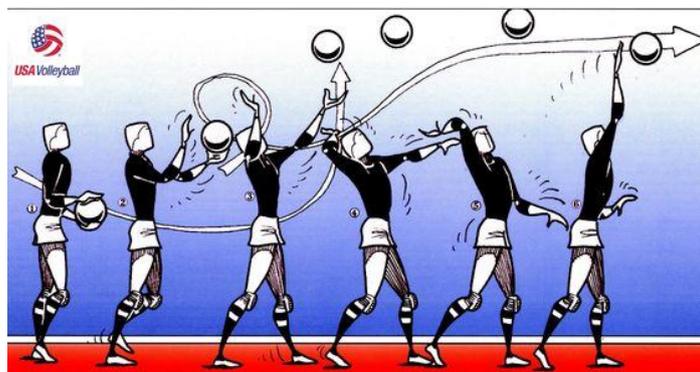
#### B. Uraian Materi

##### 1. *Service*

*Service* merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bolavoli. Selain itu, *service* juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan, karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila *servicenya* tidak gagal. Pada mulanya *service* hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, *service* ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Service* pada dasarnya terbagi dua, yaitu *service* atas dan *service* bawah.

Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik *service* atas yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar *service* atas yaitu: berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan), kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang), dan tangan kiri memegang bola di depan badan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan *service* atas yaitu: lambungkan bola ke atas agak ke belakang  $\pm 1$  meter menggunakan tangan kiri, badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang, ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan, dan bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan atau melecutkan pergelangan tangan.
- Akhir gerakan *service* atas yaitu: Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1 Gerakan *service* atas

<https://id.pinterest.com/pin/140807925826842299/>

## 2. *Passing*

Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bolavoli yaitu passing bawah dan passing atas. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing bawah yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kakidi bagian depan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan gerak dasar passing bawah yaitu: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- Akhir gerakan passing bawah yaitu: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2. Tahapan pasing bawah

<https://blog.elevenia.co.id/cara-melakukan-passing-bawah-bola-voli-yang-benar/#>

Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing atas yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing atas yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan passing atas yaitu: dorongkan kedua lengan menyongsong arah datang bola bersamaan dengan kedua lutut dan pinggul serta tumit terangkat. Usahakan arah datang bola tepat berada di tengah-tengah atas wajah. Titik sentuh bola yang baik adalah tepat mengenai ruas jari-jari tangan.
- Akhir gerakan passing atas yaitu: pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus. Pandangan ke arah bola.



Gambar 3. Tahapan passing atas  
<https://www.youtube.com/watch?v=zWpkTktMtkE>

### 3. Smash/Spike

Merupakan teknik bolavoli yang dilakukan dengan memukul bola sambil meloncat dekat net dengan maksud untuk mematikan permainan lawan. Kemampuan memukul bola smash memang tidak mudah karena selain diperlukan kemampuan meloncat yang tinggi, juga diperlukan kecepatan tangan dalam memukul bolanya. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik smash yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar smash yaitu: berdiri dengan sikap melangkah menghadap ke arah net dan berat badan berada pada kaki depan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan smash yaitu: melangkahkan kaki paling sedikit 2 langkah dengan langkah terakhir lebar. Lalu melakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas diikuti dengan ayunan lengan ke depan atas. Saat memukul bola gunakan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan melecutkan pergelangan tangan.
- Akhir gerakan smash yaitu: mendarat dengan menggunakan kedua ujung telapak kaki, lalu lutut direndahkan sekaligus membungkukkan badan. Kedua lengan disamping badan dan rileks.



Gambar 4. Tahapan dalam melakukan *spike / smash*  
<http://bethsbiomechanicsblog.blogspot.com/>

#### 4. Kesalahan yang sering terjadi pada Pemula

Seperti yang telah kita ketahui bersama, bahwa teknik-teknik dalam permainan bola voli harus dilakukan dengan tata cara yang benar untuk dapat menghasilkan permainan yang baik bahkan dapat meraih kemenangan saat bertanding. Akan tetapi tidak sedikit bagi pemula atau pelajar yang melakukan beberapa teknik yang sudah dijabarkan di atas melakukan kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk melakukan perbaikan. Berikut merupakan uraian tentang kesalahan yang sering terjadi dan perbaikannya :

a. *Service Atas*

- Pukulan bola terlalu rendah sehingga bola tidak dapat menyebrangi net. Bola dipukul saat berada di atas kepala diikuti mengayunkan lengan dengan kuat dan tepat mengenai telapak tangan.
- Bola dipukul menggunakan ujung jari sehingga kurang bertenaga untuk dapat menyebrangi net. Perlu melakukan latihan berulang agar timing saat melempar bola dan memukul bola tepat. Bola dipukul sekuat tenaga menggunakan telapak tangan bagian bawah.
- Pukulan terlalu kuat sehingga melewati garis belakang lapangan lawan. Kontrol kekuatan saat memukul bola, apabila ingin menghasilkan arah bola menukik maka disertai dengan lompatan

b. *Passing Bawah*

- Bola tidak dapat melambung sesuai target dikarenakan perkenaan dengan kedua lengan yang kurang tepat. Posisikan tubuh lurus menghadap arah datangnya bola, posisikan kedua lengan rapat dan lurus dengan posisi lebih rendah menyesuaikan arah datangnya bola.
- Arah bola ke belakang bukan ke depan dikarenakan saat menerima bola posisi lengan terlalu tinggi. Posisikan lengan sedikit rendah dari arah datang bola, kemudian diayunkan ke depan hingga lengan lurus sejajar bahu.
- Operan bola terlalu kencang dan tidak dapat dikontrol. Perkenaan di lengan bawah bukan pergelangan tangan dengan mengayunkan kedua lengan diikuti gerakan lutut dan pinggang diluruskan

c. *Passing Atas*

- Perkenaan bola kurang tepat dengan jeda tangan. Posisikan tubuh lurus menghadap arah bola datang. Tubuh dapat digerakkan ke kiri dan ke kanan menyesuaikan arah datang bola.
- Posisi tangan tidak berada di depan muka dan di atas kening. Konsentrasi terhadap kecepatan dan arah datang bola, sehingga posisi badan memiliki ruang yang tepat untuk menyambut bola.
- Tubuh kaku. Saat melakukan passing tubuh rileks dengan lutut yang *fleksibel* (mengeper)

d. *Smash/spike*

- Menggunakan 1 kaki tumpu saat akan memukul bola. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki secara bersamaan untuk menghasilkan loncatan yang baik.
- Loncatan yang kurang tinggi sehingga bola tidak dapat menyebrangi net. Untuk dapat meloncat dengan tinggi dilakukan dengan menyentakkan seluruh tubuh ke atas secara bersamaan.
- Perkenaan dan *timing* kurang tepat saat memukul bola. Luruskan siku saat memukul bola dan pukul bagian atas bola saat bola masih berada di atas net menggunakan telapak tangan disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

### **C. Rangkuman**

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing terdiri dari 6 orang pemain. Setiap regu berupaya untuk menjatuhkan bola ke area lapangan lawan melalui bagian atas net dengan berbagai variasi serangan.

Dalam permainan bola voli, seluruh bagian tubuh dapat digunakan untuk menyentuh bola agar tidak jatuh ke lantai dengan peraturan tertentu. Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan cara yang efektif dan efisien sesuai aturan dan teknik dalam permainan untuk memperoleh poin maksimal (kemenangan). Teknik dasar bola voli adalah *passing, service, smash/spike*.

### **D. Penugasan Mandiri (optional)**

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

1. Lakukanlah aktivitas latihan dan bermain bola voli dengan keluarga ataupun dengan teman di sekitar lingkunganmu, gunakanlah pengetahuan dari modul ini yang telah dipelajari!
2. Buatlah analisa teknik *service, passing* bawah dan atas serta smash terhadap teman kalian!
3. Catat hasil analisa kualitas gerak/kesalahan gerak yang sudah kalian amati terhadap teman kalian dan catat pula hasil perbaikan gerakanya!

## E. Latihan Soal

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif jawaban yang tepat !

No	Uraian materi soal	Alternatif Jawaban
1.	lambungkan bola ke atas agak ke belakang $\pm$ 1 meter menggunakan tangan kiri, badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang, ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan, dan bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan atau melecutkan pergelangan tangan. (_____)	a. Smash b. Block c. Passing atas d. <i>Service</i> atas e. Passing bawah f. Passing
2.	Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (_____)	
3.	dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. (_____)	
4.	memukul bola sambil meloncat dekat net dengan maksud untuk mematikan permainan lawan (_____)	
5.	Posisi badan sedikit ditekuk, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lengan dijulurkan ke arah datngnta bola dan jari-jari tangan mendorong bola hingga kedua sikut lurus. (_____)	

## 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	pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini		
2	Saya membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir		
3	Saya memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Saya bisa menganalisis kesalahan yang sering terjadi dalam teknik <i>service</i> , <i>passing</i> dan smash permainan bola voli		
5	Saya dapat mempraktikan teknik <i>service</i> , <i>passing</i> dan smash permainan bola voli dengan baik dan benar		

## EVALUASI

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

1. Coba anda analisis tahapan dalam mempraktikan teknik *service* atas?Jelaskan!
2. Coba anda analisis tahapan dalam mempraktikan teknik passing bawah?Jelaskan
3. Kesalahan-kesalahan apa saja yang sering terjadi pada teknik smash?
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang sering terjadi pada teknik passing bawah?
5. Coba anda analisis tahapan dalam mempraktikan teknik smash?Jelaskan

### KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

#### Pembelajaran 1

NO	Kunci Jawaban	Pembahasan soal
1	D	Hal 3
2	E	Hal 4
3	F	Hal 4
4	A	Hal 5
5	C	Hal 5

#### Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

#### KUNCI JAWABAN SOAL EVALUASI

1. Ada di hal 3
2. Ada di hal 4
3. Ada di hal 6
4. Ada di hal 6
5. Ada di hal 5

## DAFTAR PUSTAKA

Banch, Greg. 2009. Coaching Volleyball for Dummies. Indian: Wiley Publishing, Inc.

Bosco, J.S & Gustafson, W.F. 1983. Measurement and Evaluation in Physical Education, fitness, and Sport. Englewood Cliff: Prentice Hall, Inc Clark,

Froske, Hilda. 2008. Teaching Cues for Sport Skills for Secondary School Students. San Francisco: Pearson Education, Inc.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI. Jakarta: Kemendikbud.

Lacy, Alan. 2011. Measurement & Evaluation in Physical Education and Exercise Science, Sixth Edition. USA: Pearson Education, Inc.

<http://bangunbadan.blogspot.com/2017/11/pengertian-passing-dan-macam-macam.html>

<https://id.pinterest.com/pin/140807925826842299/>

<https://blog.elevenia.co.id/cara-melakukan-passing-bawah-bola-voli-yang-benar/#>

<https://www.youtube.com/watch?v=zWpkTktMtkE>

<http://bethsbiomechanicsblog.blogspot.com/>



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  
**XI**



**PERMAINAN BOLA BESAR (SEPAK BOLA)  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
KELAS XI**

**PENYUSUN  
SYAHRIAD  
SMA Negeri 9 Depok**

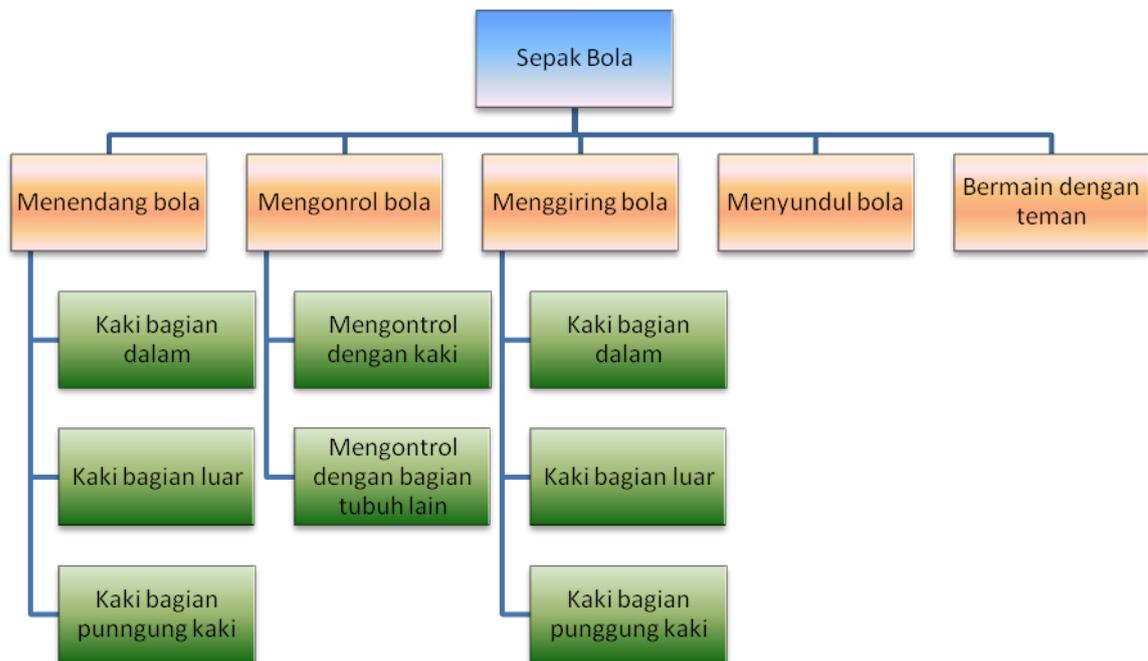
## DAFTAR ISI

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 .....	7
E. Materi Pembelajaran .....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	14
D. Penugasan Mandiri .....	15
E. Latihan Soal .....	16
F. Penilaian Diri .....	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	19
A. Tujuan Pembelajaran .....	19
B. Uraian Materi .....	19
C. Rangkuman .....	21
D. Penugasan Mandiri .....	22
E. Latihan Soal .....	23
F. Penilaian Diri .....	24
EVALUASI .....	26
DAFTAR PUSTAKA .....	29

## GLOSARIUM

Permainan bola besar	:	Kelompok permainan dalam mata pelajaran PJOK yang menggunakan bola relatif besar, diantaranya sepak bola, bola basket dan bola voli
Sepak bola	:	Permainan yang dapat dilakukan baik oleh putera maupun puteri dengan jumlah pemain sebanyak 11 orang
Menendang bola	:	Keterampilan gerak yang dilakukan dengan menggunakan bagian kaki dalam, luar, punggung, dan bagian kaki lainnya dengan tujuan mengumpan atau mencetak gol
Mengontrol bola	:	Keterampilan gerak yang dapat dilakukan dengan menggunakan hampir seluruh bagian badan, kecuali lengan
Menggiring bola	:	Keterampilan gerak yang dilakukan untuk menguasai bola, menjauh dari lawan, melewati lawan, mendekati gawang lawan, dll
Menyundul bola	:	Mematuk bola dengan dahi untuk mengontrol bola, mencetak gol atau yang lainnya
Bermain sepak bola	:	Bermain dengan teman sebagai lawan dengan aturan baku atau aturan yang dimodifikasi
Kaki bagian dalam	:	Bagian kaki yang segaris dengan ibu jari
Kaki bagian luar	:	Bagian kaki yang segaris dengan jari kelingking
Punggung kaki	:	Bagian kaki yang ada di tengah
Dahi	:	Daerah di atas alis mata sebagai bagian depan dari kepala
Tungkai	:	Bagian tubuh mulai pangkal paha hingga jari kaki
Kaki	:	Daerah mulai dari pergelangan kaki sampai jari kaki
Lengan	:	Bagian tubuh mulai bahu hingga jari tangan
Tangan	:	Daerah mulai dari pergelangan tangan sampai jari tangan

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas	: XI (Sebelas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan\*
  - 3.1.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan sepak bola.
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan\*
  - 4.1.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepak bola

### C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan sepak bola adalah permainan yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia. Permainan ini dimainkan oleh sebelas orang pemain, salah satu pemain bertugas sebagai penjaga gawang (kiper). Kiper mempunyai tugas menghalau tendangan lawan yang mengarah ke gawang agar bola tidak masuk. Selama bermain menghalau serangan lawan, kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menghalau bola menggunakan seluruh anggota tubuh lainnya. Berbeda dengan sepuluh pemain lainnya, selama permainan kesepuluh pemain lain menggunakan seluruh bagian tubuh, kecuali lengan. Namun bukan berarti kesepuluh pemain tersebut tidak boleh menggunakan tangan sama sekali selama pertandingan, mereka dapat menggunakan tangan saat melakukan lemparan ke dalam.

Sepak bola saat ini menjadi sebuah bisnis yang sangat menjanjikan. Keuntungan dan penghasilan dapat diraih oleh klub, pemain, penyelenggara, media penyiaran, dan masyarakat pelaku sepak bola profesional saat ini. Disamping keuntungan dari sisi bisnis, sepak bola juga membentuk komunitas pencinta klub sepak bola yang loyal kepada klub tersebut. Penghasilan yang besar bagi klub, pemain, penyelenggara, dst menjadikan sepak bola saat ini menjanjikan lapangan pekerjaan yang baik. Hal ini dapat dijadikan peluang bagi orang-orang yang memiliki ketertarikan pada sepak bola untuk menekuni bisnis ini entah sebagai pemain ataupun yang lainnya.

Sepak bola sebagai sebuah permainan dan olahraga beregu membutuhkan sikap jujur, sportif, kerjasama dan disiplin. Permainan ini secara tidak langsung membentuk kejujuran, sikap menghargai lawan sebagai teman dalam permainan, saling menghormati serta kerjasama antara teman dan disiplin dalam menjalankan tugas.

## 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

Salam Olahraga dan Salam Bugar!

Apa kabar kalian semua? Semoga senantiasa sehat untuk melakukan aktifitas keseharian. Jangan lupa untuk senantiasa menjaga kebugaran dengan tetap melakukan olahraga. Meskipun kita dalam kondisi khusus, menjaga kebugaran dengan olahraga tetap menjadi hal penting untuk kesehatan kita.

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

Pertama : Menendang, mengontrol dan menggiring bola

Kedua : Menyundul bola dan bermain sepak bola dengan teman

## 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 menganalisis keterampilan gerak sepak bola serta menyusun rencana perbaikan.
3. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menendang bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya.
4. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menahan bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya.
5. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menggiring bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya.

### B. Uraian Materi

Teknik dasar permainan sepak bola

Penguasaan teknik dasar dalam sepak bola amatlah penting, erat hubungannya dengan kemampuan bermain dalam sebuah pertandingan. Kemampuan dasar ini harus dilatih dan ditingkatkan penguasaannya oleh si pemain. Hal itu dilakukan untuk mendapatkan tingkatan mahir dalam penguasaannya, sehingga saat diaplikasikan dalam pertandingan akan berguna bagi tim.

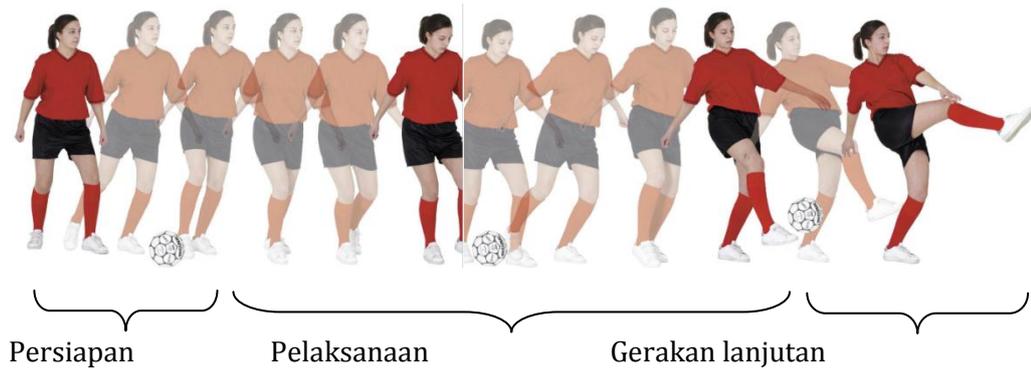
Sebelum kita berlanjut ke materi selanjutnya, ada baiknya kalian mengingat apa saja yang telah kalian pelajari di kelas sepuluh tahun lalu. Kalian tentunya telah mempelajari teknik dasar permainan sepak bola. Bagaimana cara menendang, mengontrol, menggiring bola saat itu. Kali ini kita akan melakukan hal yang sama, namun kali ini kalian harus bisa menemukan kesalahan apa saja yang dapat terjadi saat melakukan teknik dasar tersebut.

#### 1. Menendang bola

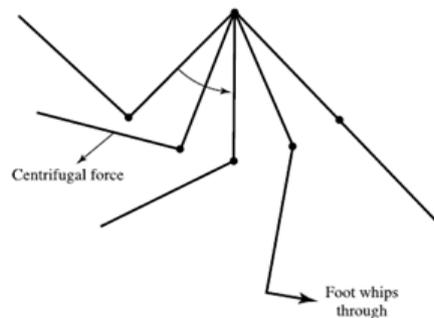
Menendang bola merupakan teknik dasar yang pertama kali harus dikuasai dalam bermain sepak bola. Teknik ini dapat dikonversi menjadi berbagai bentuk arah dan kecepatan. Sejatinya menendang bola memiliki mekanisme gerak yang sama saat dilakukan, namun akan berakhir dengan hasil yang berbeda jika perkenaan dan gerakan lanjutan saat menendang bola dimanipulasi. Saat bola diharapkan menghasilkan arah gerakan dan kecepatan berbeda, maka bagian kaki yang digunakan harus berbeda. Begitu juga dengan gerakan kaki lanjutan setelah menendang bola.

Untuk menghasilkan gerakan bola yang datar, gerakan perkenaan bola harus tepat di bagian tengah bola dan gerakan akhirnya sikap kaki tidak boleh terlalu tinggi. Sedangkan untuk menghasilkan gerakan bola melambung, maka perkenaan bola harus di bagian bawah bola dan gerakan akhirnya kaki tinggi di antara bagian perut dan dada.

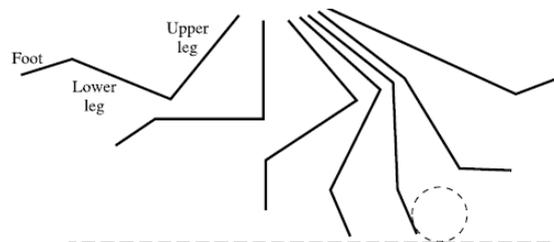
Perhatikanlah gambar-gambar berikut di bawah ini!



Gambar 1: Gerakan menendang bola  
Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

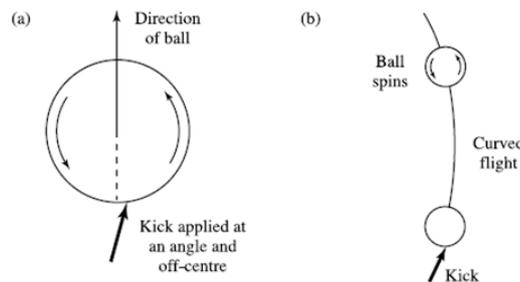


Gambar 2: Mekanisme menendang bola datar/dekat  
Sumber: John Wesson, *The Science of Soccer*



Gambar 2: Mekanisme menendang bola lambung/jauh  
Sumber: John Wesson, *The Science of Soccer*

Gambar untuk menjelaskan perkenaan bola dan arah gerakan yang dihasilkan



Gambar 3: Perkenaan bola dan arah yang dihasilkan  
Sumber: John Wesson, *The Science of Soccer*

Setelah membaca penjelasan di atas terkait cara menendang bola dan mengamati gambar-gambar yang disajikan, marilah kita melangkah untuk sedikit mengulang memahami jenis-jenis menendang bola berdasarkan bagian kaki yang digunakan untuk menendang.

- 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)  
Tahapan pelaksanaan:
  - a) Persiapan
    1. Berdiri menghadap bola
    2. Bahu dan pinggul lurus menghadap bola
    3. Tekuk sedikit lutut kaki tumpu
    4. Letakkan kaki tendang agak ke belakang dan posisikan badan agak serong menyamping
    5. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
    6. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
    7. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
    8. Kepala tidak bergerak
    9. Fokuskan perhatian pada bola
  - b) Pelaksanaan
    1. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
    2. Jaga kaki agar tetap lurus
    3. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
  - c) Gerakan lanjutan (*follow-through*)
    1. Pindahkan berat badan ke depan
    2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
    3. Tahan posisi kakai sejajar bola

Umumnya teknik menendang ini digunakan untuk mengumpan teman dengan jarak tidak terlalu jauh. Bisa dibayangkan umpan dekat antar pemain selalu menggunakan teknik tendangan ini.

- 2) Menendang bola dengan kaki bagian luar (*outside of the foot*)  
Tahapan pelaksanaan:
  - a) Persiapan
    1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola
    2. Arahkan kaki ke depan
    3. Tekukkan lutut kaki
    4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan
    5. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam
    6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
    7. Kepala tidak bergerak
    8. Fokuskan perhatian pada bola
  - b) Pelaksanaan
    1. Tundukkan kepala dan tubuh di atas bola
    2. Sentakkan kaki yang akan menendang ke depan
    3. Kaki tetap lurus
    4. Tendang bola dengan bagian samping luarinstep
    5. Tendang pada pertengahan bola ke bawah
  - c) Gerakan lanjutan (*follow-through*)
    1. Pindahkan berat badan ke depan
    2. Gunakan gerakan menendang terbalik
    3. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang

Umumnya teknik menendang ini digunakan untuk mengumpan teman dengan jarak jauh yang berada di samping kanan/kiri atau tendangan ke arah gawang lawan.

3) Menendang bola dengan punggung kaki (*instep*)

Tahapan pelaksanaan:

a) Persiapan

1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target
4. Tekukkan lutut kaki
5. Bahu dan pinggul lurus dengan target
6. Tarik kaki yang menendang ke belakang
7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan
8. Lutut kaki berada di atas bola
9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
10. Kepala tidak bergerak
11. Fokuskan perhatian pada bola

b) Pelaksanaan

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Kaki yang akan menendang disentak dengan kuat
3. Kaki tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki

c) Gerakan lanjutan (*follow-through*)

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
3. Gerakan terakhir kaki sejajar dengan dada

Umumnya teknik menendang ini digunakan untuk tendangan ke arah gawang lawan.

2. Teknik mengontrol bola

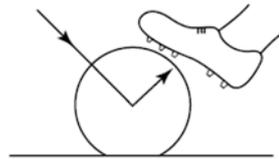
Menurut M. Asriyadi Mulyono (2014:52) “mengontrol bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian luar dan teknik mengontrol bola dengan menggunakan telapak kaki/sol sepatu. Seiring berkembangnya sepak bola, pemain juga dituntut mempunyai kemampuan teknik mengontrol bola menggunakan dada atau kepala karena pada situasi tertentu hal ini sangat diperlukan (terutama ketika bola harus segera dikuasai walaupun masih berada di udara)”.

Perhatikanlah gambar-gambar berikut di bawah ini!



Gambar 4: Mengontrol bola dengan kaki

Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*



Gambar 5: Mengontrol bola dengan telapak kaki  
Sumber:John Wesson, *The Science of Soccer*



Gambar 6: Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber:John Wesson, *The Science of Soccer*

- 1) Mengontrol bola menggunakan kaki  
Menggunakan telapak kaki
  1. Sikap berdiri
  2. Dekati bola yang sedang bergerak
  3. Hentikan bola dengan telapak kaki
  4. Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola



Gambar 7: Mengontrol bola dengan dada  
Sumber:Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

2) Mengontrol bola menggunakan bagian tubuh lain

a. Mengontrol bola dengan dada

1. Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang dengan cermat.
2. Bergerak maju untuk menjemput bola.
3. Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
4. Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.



Gambar 8: Mengontrol bola dengan dada

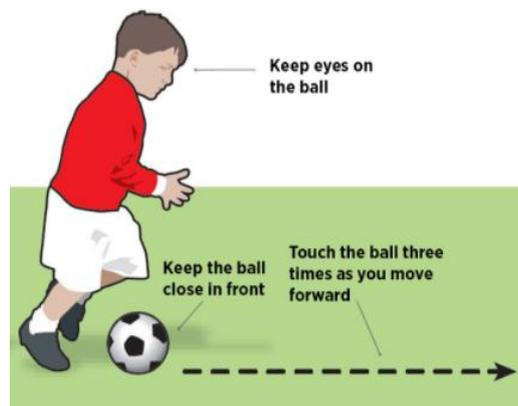
Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

b. Mengontrol Bola Menggunakan Paha

1. Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang di udara.
2. Bergerak ke arah datangnya bola.
3. Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dalam posisi seimbang.
4. Angkat salah satu kaki dan tekuk lutut hingga bidang datar paha berada tepat di bawah lambungan bola.
5. Hentikan bola melalui sedikit sentuhan dengan paha.
6. Jatuhkan bola di antara kedua kaki.

3. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol.



Gambar 9: Menggiring bola

Sumber: <https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/dribble-with-a-ball->

- 1) **Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam**  
Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:
  1. Berdiri dengan posisi badan agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, lutut sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.
  2. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
  3. Bergerak ke depan dengan punggung kaki bagian dalam dan bola selalu bersentuhan.
  4. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.
  
- 2) **Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar**  
Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dengan gerakan sebagai berikut:
  1. Berdiri dengan salah satu kaki ditempatkan di depan menggunakan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut agak ditekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan.
  2. Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan rileks.
  3. Bergerak ke depan dengan perkenaan punggung kaki
  4. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.

### **C. Rangkuman**

Untuk memenangkan pertandingan, sebuah tim harus memiliki pemain dengan kemampuan yang baik dalam mencetak gol ke gawang lawan. Namun kemenangan yang diinginkan mustahil diperoleh tanpa pemain dengan kemampuan yang baik dalam menendang, menahan dan menggiring bola melewati lawan agar dapat menciptakan peluang guna mencetak gol.

Teknik menendang, mengontrol, dan menggiring bola mutlak dimiliki oleh pemain dalam mendukung permainan yang baik dan enak ditonton tentunya. Selain penggunaan kaki sebagai anggota tubuh utama dalam permainan, ada kalanya seorang pemain menggunakan bagian tubuh lain yang diperbolehkan dalam permainan. Misalkan dengan paha, dada, kepala, atau lainnya guna mendukung permainan.

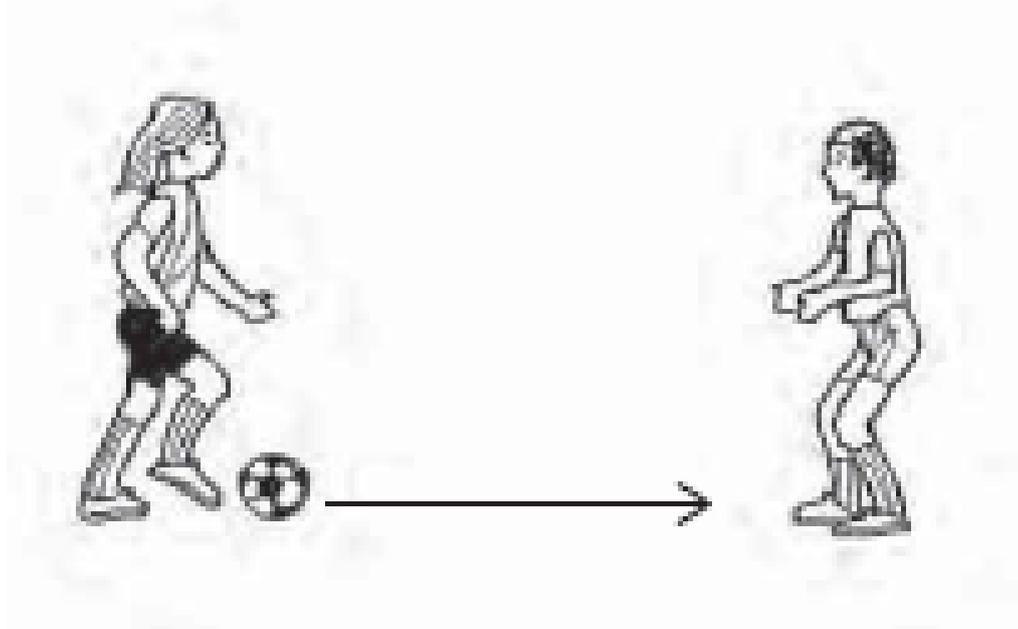
Hal ini mengingatkan bahwa sepak bola tergolong permainan keterampilan terbuka, dimana bola dapat saja berubah-ubah arah dan kecepatan dalam situasi permainan. Selain mencetak gol melalui tendangan ke arah gawang, sebuah gol dapat juga tercipta melalui sundulan kepala.

Kedisiplinan adalah modal utama dalam mempelajari dan melatih teknik dasar sepak bola guna mendapatkan hasil yang maksimal. Disiplin untuk melakukan sesuai arahan dan perintah serta bahan ajar yang ada. Kejujuran juga dibutuhkan, saat kita melakukan pembelajaran dan latihan, lakukanlah dengan kaki terkuat dan yang kurang. Janganlah kita hanya melatih gerakan hanya untuk kaki yang terkuat saja, karena merasa mudah dan nyaman. Seharusnya kita juga mempelajari dan melatih untuk kaki yang kurang agar memiliki kemampuan yang sama baiknya.

## D. Penugasan Mandiri

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

1. Lakukan latihan menendang bola!
  - a. Menggunakan kaki bagian dalam ke arah teman/dinding tembok! (jarak  $\pm 5$  meter)



Gambar 10: Mengiring bola  
Sumber: Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

- b. Menggunakan kaki bagian luar ke arah teman! (jarak  $\pm 10$  meter)
  - c. Menggunakan punggung kaki ke arah teman! (jarak  $\pm 20$  meter)
2. Perhatikan arah dari hasil tendangan/umpan yang kamu lakukan dan buatlah refleksi, apakah hasil tendanganmu mengarah tepat kepada teman/dinding atau melenceng. Lakukan perbaikan!
3. Lakukan latihan mengontrol bola menggunakan kaki, paha dan dada! Lakukan secara mandiri dengan memantulkan bola ke dinding tembok atau mintalah temanmu untuk membantu melakukannya!
4. Perhatikan hasil mengontrol bola yang kamu lakukan dan buatlah refleksi, apakah hasil kontrol bolamu berhenti dekat atau jauh denganmu atau melenceng. Lakukan perbaikan!
5. Lakukan latihan menggiring bola bolak balik lurus sejauh  $\pm 10$  meter! Lakukan selama 2 menit, catat berapa banyak pengulangan yang dapat kamu lakukan! Buat refleksi dan ulangi tugas ini, kemudian hitung kembali! Apakah ada peningkatan?
6. Lakukanlah latihan menggiring bola bolak balik melewati rintangan berjarak 1 meter sejauh  $\pm 5$  meter! Lakukan selama 2 menit, catat berapa banyak pengulangan yang dapat kamu lakukan! Buat refleksi dan ulangi tugas ini, kemudian hitung kembali! Apakah ada peningkatan?

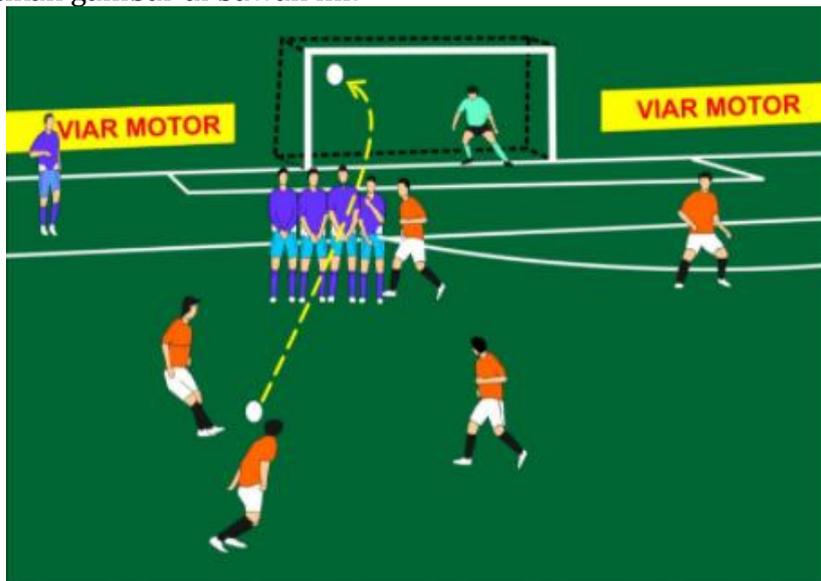
Gunakan format dibawah ini untuk mempermudah melakukan tugas.

No.	Gerakan	Keterangan	Refleksi	Perbaikan
1.	Menendang kaki bagian dalam	arah bola bergeser 1 meter	posisi kaki tidak tepat di tangan bola	menahan kaki tetap di tengah bola saat dan setelah melakukan tendangan

### E. Latihan Soal

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

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 11: Situasi tendangan bebas di luar kotak pinalti

Sumber: <https://1-bola.blogspot.com/2010/07/>

Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Tuliskanlah tahapan gerak yang dilakukan oleh penendang!(persiapan, pelaksanaan, gerakan lanjutan)
2. Jika bola di arahkan ke arah kanan gawang, bagaimana tahapan gerak yang dilakukan oleh penendang?!(persiapan, pelaksanaan, gerakan lanjutan)
3. Apakah ada alternatif lain yang adapat dilakukan oleh pemain yang menaklukan eksekusi tendangan bebas ini?

## 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.	KemampuanDiri	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 dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam menendang bola		
6.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam mengontrol bola		
7.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam menggiring bola		
8.	Saya dapat mempraktikan menendang bola ke arah sasaran dengan tepat		
9.	Saya dapat mempraktikan mengontrol bola dengan anggota badan lain dengan tepat		
10.	Saya dapat mempraktikan menggiring bola dengan kaki kanan dan kiri dengan tepat		

## Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

### Jawaban dan Pembahasan

No.	Jawaban	Skor
1.	Persiapan; membuat jarak sejauh 7-10 langkah	1
	Gerakan; menendang dengan kaki bagian dalam, pada sisi kanan bola dengan sudut antara 45 derajat	1
	Gerakan lanjutan; menahan bola membentuk sudut 45 derajat setinggi dada	1
2.	Persiapan; membuat jarak sejauh 7-10 langkah	1
	Gerakan; menendang dengan kaki bagian dalam, pada sisi kiri bola dengan sudut antara 45 derajat	1
	Gerakan lanjutan; menahan bola membentuk sudut 45 derajat setinggi dada	1
3.	Mengumpan pada teman yang berada paling kanan	4
	Mengumpan pada teman yang berada yang sejajar	3
	Mengumpan pada teman yang berada di belakang	2
	Mengumpan pada teman yang berada di dekat pagar lawan	1
Skor Maksimal		16

#### Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

#### Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 16
- 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  $\geq 70$

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan:

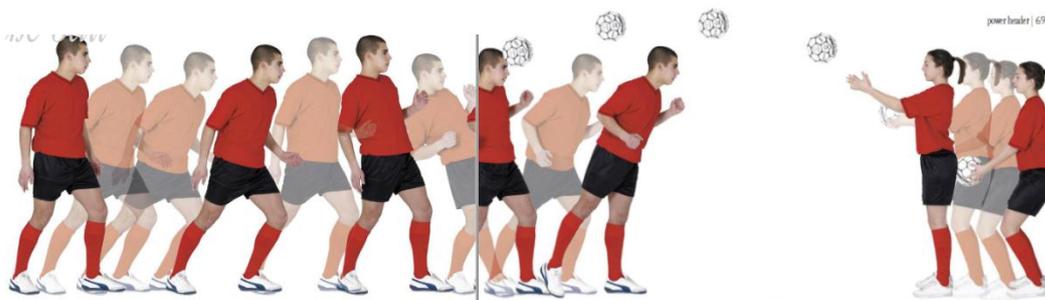
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menganalisis keterampilan gerak sepak bola serta menyusun rencana perbaikan.
3. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menyundul bola ke arah gawang dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya
4. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam bermain sepak bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya

### B. Uraian Materi

#### 1. Menyundul bola

Untuk mendapatkan kekuatan di balik sebuah sundulan kepala, kalian perlu menggunakan seluruh tubuh bagian atas, terutama otot leher kalian. Jangan lupa untuk menarik kepala ke belakang dan dorongkan bahu kalian ke depan seperti kalian sedang memukul bola dengan kepala kalian.

- 1) Berdiri dalam posisi seimbang menghadap arah datangnya bola.
- 2) Pandangan mengarah datangnya bola.
- 3) Bergerak mendekati bola setelah berjarak kira-kira satu meter antara kepala dan bola, lalu melakukan sundulan dengan menguatkan leher.
- 4) Sundulan bola dilakukan dengan dahi.



Gambar 12: Menyundul bola

Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

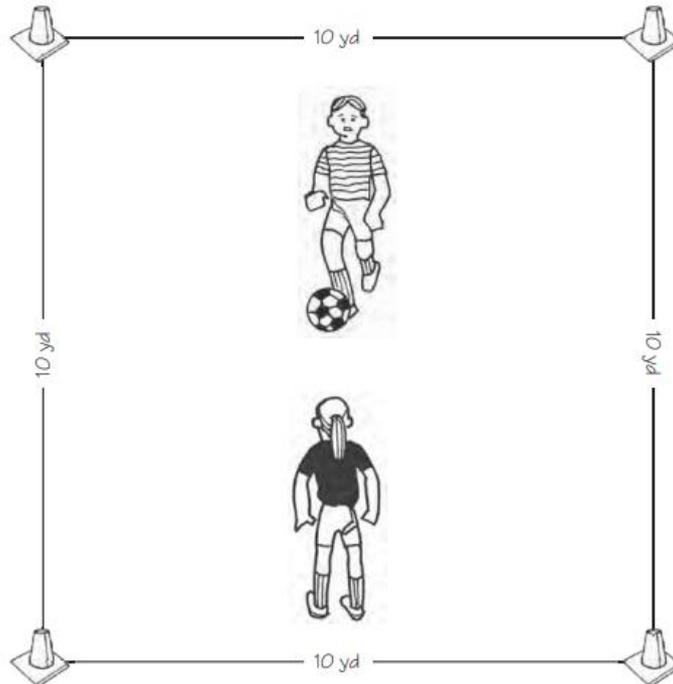
#### 2. Bermain dengan teman

Dalam kegiatan berikut kalian melakukan permainan sepak bola dengan teman yang ada di sekelilingmu. Permainan bisa saja dimodifikasi menjadi permainan 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, atau selebihnya. Hal ini bergantung pada jumlah peserta yang ada di sekelilingmu.

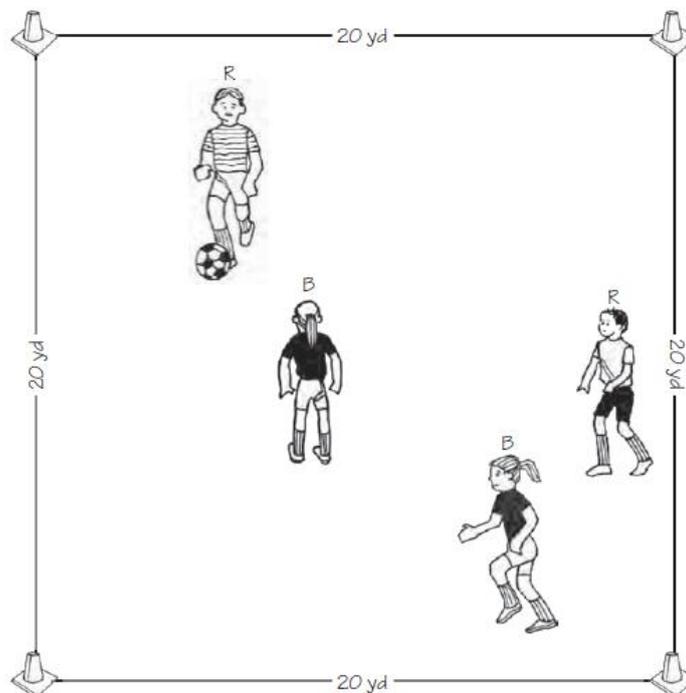
- 1) Bermain 1 vs 1, 2 vs 2, dst

Permainan ini dilakukan dengan cara menyerang untuk melewati garis belakang lapangan lawan. Untuk peraturan disederhanakan dengan cara pemain menyerang melewati garis belakang lawan hanya dengan cara

menggiring bola. Pemenang dari permainan ini didapat jika pemain membuat banyak keberhasilan membuat skor melewati garis belakang lapangan lawannya.



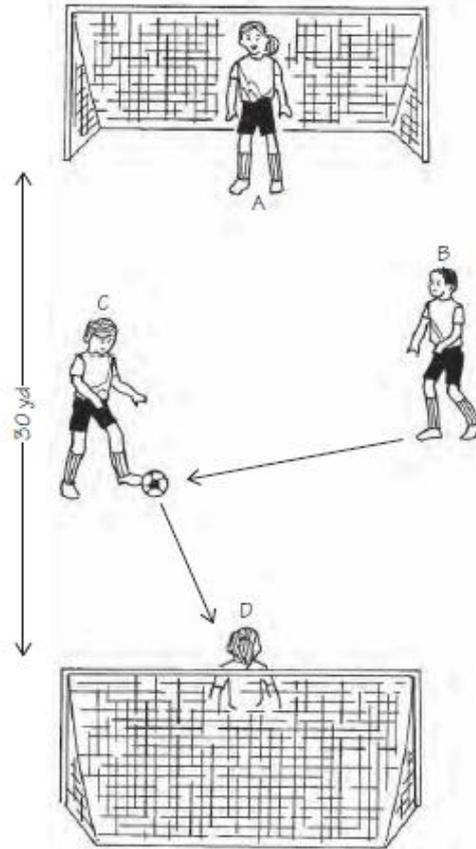
Gambar 13: 1 vs 1  
Sumber: Jim Garland, *Youth Soccer Drills*



Gambar 14: 2 vs 2  
Sumber: Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

## 2) Bermain 2 vs 2 dengan gawang

Permainan ini dilakukan dengan tim yang berisi satu pemain penyerang dan satu kiper. Apabila pemain penyerang mencetak gol, maka si pemain penyerang berganti peran sebagai kiper. Pemenang ditentukan dari banyaknya gol yang dicetak oleh satu tim.



Gambar 15: 2 vs 2 dengan menggunakan gawang  
Sumber: Jim Garland, Youth Soccer Drills

### C. Rangkuman

Sundulan kepala yang akurat bisa menjadi senjata yang mematikan dan ampuh dalam menjanginkan bola ke gawang lawan. Namun dalam pelaksanaannya tidak semua pemain dapat melakukan sundulan yang akurat. Hal penting yang harus diketahui adalah bahwa perkenaan sundulan kepala harus tepat pada dahi.

Untuk usia remaja seperti kalian, resiko cedera yang diakibatkan melakukan sundulan kepala lebih kecil dibandingkan anak usia di bawah 12 tahun. Jika kalian disiplin dalam berlatih melakukan teknik ini, niscaya kalian dapat menguasainya dengan baik.

Penguasaan keterampilan gerak menendang, mengontrol, menggiring, dan menyundul bola akan tetap berdiri sendiri atau terpisah tanpa melakukan permainan. Bermain sepak bola dengan jumlah pemain yang sedikit memudahkan kita untuk mengeluarkan atau mengaplikasikan keterampilan gerak dalam permainan. Diharapkan dengan bermain dengan jumlah pemain yang bertambah sedikit demi sedikit sampai dengan jumlah sebenarnya,

menjadikan kalian berkembang penguasaan keterampilan gerakanya. Selain itu diharapkan saat bermain tumbuh sikap kejujuran, kedisiplinan, sportifitas, dan kerjasama dalam membangun permainan.

#### D. Penugasan Mandiri

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

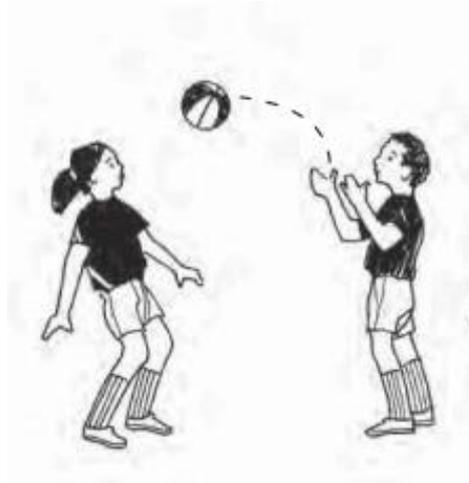
1. Lakukan latihan menyundul bola secara individu! Lempar bola dan lakukan sundulan kepala!



Gambar 16:

Sumber; Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

- a. Lakukan latihan selama 10 kali pengulangan!
  - b. Lakukan selama 30 detik, hitunglah dan catatlah berapa percobaan yang dapat dilakukan!
  - c. Buatlah refleksi, apakah hasil sundulan kepalamu mengarah tepat di atas kepala atau melenceng. Lakukan perbaikan!
2. Lakukan latihan menyundul bola secara berpasangan dengan teman, seperti gambar di bawah ini!



Gambar 17:

Sumber; Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

- a. Lakukan sundulan kepala sebanyak 5 kali pengulangan secara bergantian!
- b. Tambahkan target sundulan diantara kalian sesuai kesepakatan!

### **E. Latihan Soal**

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

Pertanyaan:

Seorang temanmu merasa takut saat mengikuti kegiatan belajar PJOK dengan materi sepak bola. Menurut ceritanya, dia pernah pingsan saat terkena bola pada wajahnya. Saat ini dia ingin sekali bisa melakukan permainan sepak bola dan bermain denganmu. Sebagai teman, apa yang dapat kamu lakukan untuk menolongnya?

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## F. PenilaianDiri

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.	KemampuanDiri	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 dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam menyundul bola ke arah gawang		
6.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menendang bola saat bermain sepak bola bersama teman		
7.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menahan bola saat bermain sepak bola bersama teman		
8.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menggiring bola saat bermain sepak bola bersama teman		
9.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menyundul bola saat bermain sepak bola bersama teman		
10.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam bermain sepak bola dan melakukan perbaikan saat praktik		

## Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

### Jawaban dan Pembahasan

No.	Jawaban	Skor
1.	Mengajak berlatih dengan menggunakan bola yang lebih ringan	1- 4
2.	Mengajak berlatih mulai dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang lebih sulit.	1-4
3.	Memulai latihan dari mempelajari keterampilan gerak menggiring, menendang, menahan dan menyundul bola	1-4
Skor Maksimal		12

#### Pedoman penskoran:

- Skor 4; jika jawaban benar dan relevan
- Skor 3; jika jawaban benar, tapi kurang relevan
- Skor 2; jika jawaban benar, tapi tidak relevan
- Skor 1; jika jawaban kurang benar

#### Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 12
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

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

## EVALUASI

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

1. Untuk mempermudah penguasaan bola oleh teman, arah umpan pendek yang yang baik adalah ...
  - A. rata dengan tanah
  - B. setinggi perut
  - C. setinggi dada
  - D. tinggi arah
  - E. tinggi di atas kepala
2. Tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak penalti, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian ...
  - A. dalam
  - B. belakang
  - C. bawah depan
  - D. bawah belakang
  - E. punggung
3. Untuk menghasilkan arah bola yang lurus dan melambung, bagian bola yang ditendang adalah bagian ... dan ... bola.
  - A. atas, tengah
  - B. kanan, bawah
  - C. kiri, tengah
  - D. tengah, bawah
  - E. bawah, atas
4. Kontrol bola yang baik adalah ...
  - A. dekat dengan lawan
  - B. dekat dengan teman
  - C. dekat dengan kiper
  - D. dekat dengan garis
  - E. dekat dengan badan
5. Mengontrol bola oleh pemain dapat dilakukan dengan menggunakan bagian ...
  - A. kaki
  - B. paha
  - C. dada
  - D. kepala
  - E. kecuali tangan
6. Kiper dalam melakukan tugasnya menjaga gawang dari kemasukan gol dapat menggunakan ...
  - A. seluruh tubuh
  - B. kaki
  - C. paha
  - D. dada
  - E. kepala

7. Perkenaan bola saat melakukan sundulan kepala adalah ...
  - A. daerah di bawah alis
  - B. dahi
  - C. pelipis
  - D. ubun-ubun
  - E. rahang
  
8. Yang bukan kegunaan keterampilan gerak menyundul bola adalah... dalam permainan sepak bola.
  - A. menggiring bola
  - B. mengontrol bola
  - C. mencetak gol
  - D. menahan bola
  - E. merubah arah bola
  
9. Bermain sepak bola satu lawan satu dapat melatih:
  - A. melatih keterampilan mencetak gol
  - B. melatih keterampilan menendang bola
  - C. melatih keterampilan menggiring bola
  - D. melatih keterampilan mengontrol bola
  - E. melatih keterampilan menyundul bola
  
10. Tim sepak bola yang baik adalah tim dengan ...
  - A. Keterampilan gerak individu yang baik
  - B. Kemampuan kiper yang luar biasa
  - C. Kemampuan pemain bertahan yang hebat
  - D. Kerjasama, disiplin dan sportifitas yang baik
  - E. Kemampuan penyerang dalam mencetak gol

### Kunci jawaban Evaluasi

Nomor	Kunci Jawaban
1	A
2	E
3	D
4	E
5	E
6	A
7	B
8	A
9	C
10	D

#### Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

#### Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## DAFTAR PUSTAKA

Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Dirjen PSMA, 2019

<https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/dribble-with-a-ball-> diunduh tanggal 10  
Setember 2020

Jennings Madeleine & Ian Howe, Skill in Motion Soccer Step by Step, The Rosen Publishing  
Group, Inc., 2010

Jim Garland, Youth Soccer Drills, Human Kinetics, 2014

John Wesson, The Science of Soccer, Institute of Physics Publishing Bristol and  
Philadelphia, 2002

Novaria Fajar, Permainan Bola Besar, e-Modul PJOK, Kementerian dan Kebudayaan

<https://1-bola.blogspot.com/2010/07/> diunduh tanggal 10 Setember 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  
**XI**



**PERMAINAN BOLA KECIL (*SOFTBALL*)  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
KELAS XI**

**PENYUSUN  
JURUMIA, S.Pd., M.Pd.  
SMA Negeri 8 Kendari**

## 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 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	13
D. Penugasan Mandiri .....	13
E. Latihan Soal .....	13
F. Penilaian Diri .....	14
KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL .....	16
KUNCI JAWABAN EVALUASI .....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	17

## GLOSARIUM

Regu Pemukul	: adalah tim yang berada di tempat untuk memukul bola yang dilambungkan oleh pelambung dan jika berhasil memukul orang yang memukul harus lari ke tiang pertolongan atau tiang bebas
Regu Lapangan	: adalah regu yang melakukan penjagaan untuk mematikan regu pemukul
Melambungkan bola	: adalah pelambung yang bertugas melambungkan bola kepada regu pemukul yang akan melakukan pukulan bola
Jumlah Pukulan	: Pukulan yang dilakukan sebanyak 3 kali boleh regu pemukul
Pukulan betul	: adalah pukulan yang dilakukan oleh regu pemukul dengan betul kemudian melakukan lari menuju ke tiang hingap
Bola mati	: adalah bola yang sudah tidak bisa dimainkan kembali di dalam permainan atau lapangan.
Bola dalam permainan	: adalah bola yang dimainkan setelah dipukul atau bola luncas yang dimainkan oleh regu
Bola Hilang	: adalah bola yang tidak dapat diambil oleh regu lapangan
Melempar	: adalah bola yang dilemparkan dari segala tempat dan bola lepas dari tangan pelempar
Bertukar tempat bebas tidak bebas	: apabila regu pemukul kena lempar maka saat itu regu pemukul menjadi regu jaga

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI (sebelas)
Alokasi Waktu	: 2 x pertemuan (6 Jam Pelajaran)
Judul Modul	: Permainan Bola Kecil ( <i>Softball</i> )

### B. Kompetensi Dasar

- 3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan
- 4.2. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan

### C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan *softball* termasuk dalam permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan dinyatakan menang apabila salah satu regu mengumpulkan poin lebih banyak. *Softball* merupakan salah satu jenis permainan bola kecil dengan mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan para pemainnya untuk dapat memenangkan permainan, satu regu dituntut untuk bekerjasama dengan baik.

Ada 3 macam teknik dasar dalam permainan *softball*, yaitu:

#### 1. Teknik Melempar Bola

Dalam teknik melempar bola sendiri terdiri dari 4 macam, yaitu:

- a. Melempar bola menyusur tanah
- b. Melempar bola mendatar
- c. Melempar bola melambung
- d. Melempar bola memantul tanah

#### 2. Teknik Menangkap Bola

Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* dibagi menjadi 4 macam, yaitu:

- a. Menangkap bola mendatar
- b. Menangkap bola melambung
- c. Menangkap bola menyusur tanah
- d. Menangkap bola memantul tanah

#### 3. Teknik memukul bola

Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Memukul bola mendatar
- b. Memukul bola melambung
- c. Memukul bola memantul tanah

### 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 !!! Jayalah.

Anak-anakku yang hebat, bertemu kembali dalam kesempatan pembelajaran hari ini, dengan tema modul ini menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (*softball*) serta menyusun rencana perbaikan, tentunya hal ini sangat penting sekali sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan jasmani yang merupakan tujuan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Selalu semangat jaga kesehatan dan perkuat *imunitas* supaya terhindar dari virus covid -19.

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

Pertama : menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (*softball*) serta menyusun rencana perbaikan

## KEGIATAN PEMBELAJARAN

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan softball.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan softball.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan softball dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### B. Uraian Materi

#### 1. Melempar Bola

Sebelum kalian melemparkan bola, terlebih dahulu kita harus mengetahui bagaimana cara memegang bola yang baik dan benar.

Maka dari itu, cara memegang bola dengan baik dan benar, seperti berikut :

- a. Peganglah bola dengan menggunakan seluruh jari tangan
- b. Peganglah bola dengan erat
- c. Jarak antar jari tangan sebaiknya tidak terlalu rapat

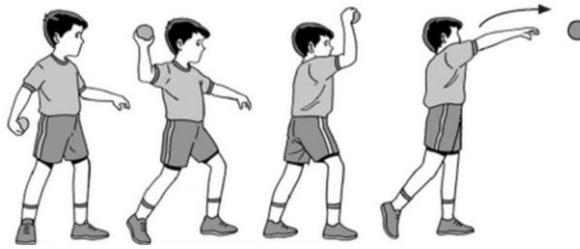


Gambar 1.1 Cara Memegang bola  
Sumber : [www.materiolahraga.com](http://www.materiolahraga.com)

#### 1) Lemparan atas (*overhand throw*)

Lemparan atas ini memiliki tujuan untuk memberikan bola kepada teman yang letaknya cukup jauh. Teknik ini digunakan oleh pelempar. Cara melakukan lemparan atas :

- a. Pandangan fokus ke depan
- b. Berdirilah secara menyamping, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- c. Bukalah kaki dengan benar
- d. Luruskan lutut kaki kiri serta bungkukkan lutut kaki kanan
- e. Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar
- f. Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di bagian depan
- g. Lemparkanlah bola dari atas kepala, sehingga bola yang dilempar bisa melambung dengan tinggi
- h. Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- i. Lakukan secara berulang-ulang atau secara bertahap, sehingga kemampuan lemparan kalian menjadi jauh lebih baik lagi ke depannya



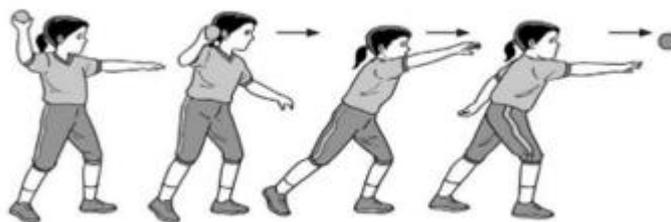
Gambar 1.2 Cara Memegang lemparan atas

Sumber : [www.habibullahurl.com](http://www.habibullahurl.com)

## 2) Melempar lurus atau datar

Teknik lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakanlah tenaga secukupnya atau seperlunya saja, sehingga lemparan yang dilakukan tidak terlalu keras atau malah terlalu pelan. Teknik lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakanlah tenaga secukupnya atau seperlunya saja, sehingga lemparan yang dilakukan tidak terlalu keras atau malah terlalu pelan. Teknik lemparan yang satu ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasaran yang dibidik ialah bagian punggung atau pantat dari si pelari atau pemukul. Cara melakukan lemparan lurus atau datar :

- a. Pandangan fokus ke depan
- b. Berdiri secara menyamping dengan menggunakan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- c. Bukalah kaki dengan lebar
- d. Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan
- e. Tangan kanan memegang bola dan membengkokkan siku sebesar 90 derajat
- f. Luruskan tangan kiri agar sejajar dengan bahu dan berada di depan
- g. Lemparkan bola sejajar dari kepala, sehingga jalannya bola yang dilempar ini sejajar dengan dada
- h. Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- i. Lakukan secara berulang-ulang, sehingga hasil lemparan di waktu selanjutnya bisa jauh lebih baik



Gambar 1.3 Cara Memegang Melempar Lurus atau Datar

Sumber : [www.habibullahurl.com](http://www.habibullahurl.com)

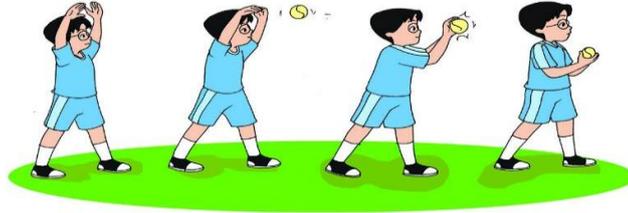
## 2. Menangkap Bola

Setelah sebelumnya tadi kalian belajar bagaimana cara melempar bola dengan baik dan benar, maka sekarang kalian akan belajar cara menangkap bola dengan baik. Cara menangkap tersebut pasti disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola terbagi menjadi bola melambung, bola setinggi dada dan bola menggelinding tanah.

Kuasai teknik menangkap ini, sehingga kalian bisa terampil dalam menguasai permainan.

a. Menangkap Bola Melambung

1. Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di depan
2. Fokus dengan mengarahkan pandangan ke arah datangnya bola
3. Bengkokkan siku dan tangan berhadapan
4. Lemaskan serta jari-jari diregangkan
5. Tangkaplah bola dengan baik

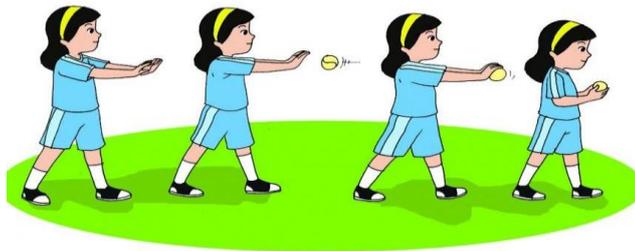


Gambar 2.1 Cara Menangkap bola melambung

Sumber : <https://suksesdalamgenggaman.blogspot.com>

b. Menangkap Bola Mendatar

1. Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan
2. Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar
3. Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada
4. Lemaskan serta jari-jari diregangkan
5. Tangkaplah bola dengan baik dan benar

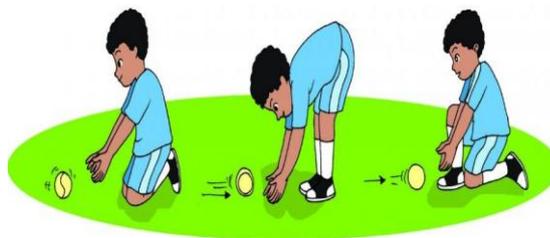


Gambar 2.2. Cara Menangkap bola mendatar

Sumber : <https://suksesdalamgenggaman.blogspot.com>

c. Menangkap Bola Menggelinding

1. Berdiri dengan tegak, kaki kiri berada di bagian depan
2. Arahkan pandangan ke arah datangnya bola tersebut
3. Tekuklah kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di bagian tanah
4. Letakkan kedua telapak tangan agar saling berhadapan di depan kaki kanan
5. Tangkaplah bola dengan hati-hati



Gambar 2.3. Cara Menangkap bola menyusur tanah

Sumber : <https://suksesdalamgenggaman.blogspot.com>

Lakukanlah latihan melempar dan menangkap bola sesering mungkin. Kalian juga bisa melakukannya sendiri di rumah, misalnya dengan cara melemparkan bola tersebut ke tembok. Akan tetapi, alangkah baiknya jika melakukan latihan tersebut bersama dengan teman kalian. Lakukanlah dengan baik, secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan jarak yang dekat terlebih dahulu. Jika sudah berhasil menguasai latihan tersebut, maka secara bertahap lakukan latihan dengan jarak yang jauh, hingga 4 atau 5 meter jauhnya.



Gambar 2. 4. Cara Menangkap & melemparbola  
Sumber : <https://suksesdalamgenggam.blogspot.com>

### 3. Memukul Bola

Memukul bola merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memang sudah sepatutnya harus dikuasai oleh pemain *softball*. Setiap pemain harus bisa memukul bolanya dengan berbagai macam cara. Pukul bola sejauh mungkin sehingga regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkap bola tersebut. Sebelum belajar dan berlatih memukul bola, cara memegang alat pemukul harus bisa diperhatikan. Cara memegang alat pemukul yang benar, sebagai berikut :

1. Condongkan badan ke arah pemukul
2. Bukalah kedua kaki selebar bahu
3. Peganglah dengan menggunakan tangan kanan. Tarik kayu atau tongkat pemukul tersebut ke belakang sampai bahu
4. Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri
5. Perhatikan arah datangnya bola yang dilempar dan pukullah
6. Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan dari gerakan badan serta tangan kanan

Berlatih cara memegang kayu pemukul dengan baik dan benar sehingga bisa menghasilkan arah dan kekuatan yang kalian inginkan. Jika kita sudah bisa menguasainya, berlatih cara memukul berikut ini sehingga kita bisa dengan mudah menguasai jalannya pertandingan.

#### a. Pukulan Melambung

Teknik pukulan ini biasa digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung cukup jauh. Cara melakukan pukulan melambung :

1. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan serta kaki kanan berada di belakang
2. Serongkan tangan pemegang bola tersebut hingga 45 derajat ke bagian bawah
3. Lihat arah datangnya dari bola itu
4. Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan si pemukul hingga mencapai ke bagian samping kiri atas



Gambar 3.2. Cara Melakukan pukulan melambung

Sumber : <https://pjokkita.blogspot.com>

b. Pukulan Mendatar

Teknik pukulan yang satu ini digunakan jika kita ingin gerak bola yang cepat, dengan melesat ke depan. Cara melakukan pukulan mendatar :

1. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di bagian depan serta kaki kanan berada di bagian belakang
2. Posisikan pemukul sehingga bisa sejajar dengan bahu
3. Tangan kiri meminta arah bola mendatar
4. Lihatlah arah dari datangnya bola tersebut
5. Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan mengayun pemukul secara mendatar



Gambar 3.3. Cara Melakukan pukulan mendatar

Sumber : <https://pjokkita.blogspot.com>

c. Pukulan Merendah

Teknik pukulan yang digunakan ini saat kalian menginginkan arah dari jalannya atau datangnya bola yang cepat serta memantul ke tanah. Cara melakukan pukulan merendah :

1. Bukalah kaki sehingga kaki kiri bisa berada di bagian depan serta kaki kanan di bagian belakang
2. Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas
3. Lihat arah dari datangnya bola
4. Pukul bola dengan cara mengayunkan pemukul dari atas menuju ke arah bawah



Gambar 3.4. Cara Melakukan pukulan merendah

Sumber : <https://pjokkita.blogspot.com>

### C. Rangkuman

Teknik dan taktik dalam permainan *softball* yang utama bagi regu pemukul diantaranya; regu pemukul; memukul, berlari, cara mengelak atau menghindari diri dari lemparan. Regu lapangan harus menguasai lempar tangkap bola dan strategi menjaga lawan.

Penguasaan teknik individu, yaitu bagaimana ia akan menghindari lemparan dari regu lapangan yaitu dengan gerak membungkuk, melompat ataupun meliuk dan sebagainya sehingga sulit untuk dilempar. Taktik bagi regu lapangan adalah menjaga bola yang datang padanya dapat ditangkap dengan baik sehingga menghasilkan satu nilai. Disamping teknik menangkap bola yang datang padanya sebagai kiriman dari temannya untuk dilanjutkan melempar pelari yang sedang berlari.

Permainan *softball* di Indonesia karena tidak ada induk organisasinya, maka peraturan permainan *softball* banyak di modifikasi oleh daerah-daerah sehingga beberapa peraturan sedikit berbeda.

### D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak *softball*, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

1. Praktikkanlah langkah-langkah keterampilan gerak melempar *softball* ?
2. Praktikkanlah langkah-langkah keterampilan gerak memukul *softball* ?
3. Praktikkanlah langkah-langkah keterampilan gerak menangkap *softball* ?

### E. Latihan Soal

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Bentuk lapangan permainan *softball* yang sebenarnya memiliki *base* bsebanyak....
  - a. 1 tiang
  - b. 2 tiang
  - c. 3 tiang
  - d. 4 base
  - e. 5 base
2. Tempat berenti pelari setelah melakukan pukulan dinamakan....
  - a. Base
  - b. Tiang pertolongan
  - c. Honk
  - d. Runner base
  - e. Batter
3. Bola yang harus dipukul dari lemparan *pitcher* adalah ....
  - a. Sesuai dengan keinginan si pemukul
  - b. Lambungan melengkung tingginya diantara bahu dan kepala pemukul
  - c. Harus lurus dan mendatar
  - d. Mengenai badan pemukul
  - e. Hasil lemparan antara lutut dan sikut pemukul
4. Hasil pukulan dari regu pemukul dianggap betul terjadi berikut ini, *kecuali*, apabila....
  - a. Bola dipukul dengan kayu pemukul dan jatuhnya bola di dalam batas garis pemukul
  - b. Pemukul diletakkan dalam daerah pukul

- c. Bola dipukul dan jatuh melewati dua tiang hinggap sebagai garis batas pukulan
  - d. Bola hasil pukulan langsung ditangkap oleh regu penjaga
  - e. Bola hasil pukulan langsung ditangkap oleh regu penyerang
5. Agar hasil pukulan tidak mudah dikuasai oleh regu lapangan, maka sebaiknya diarahkan....
- a. Ketempat atau daerah yang tidak di jaga
  - b. Ketempat yang dijaga oleh pemain yang dianggap lemah
  - c. Kedalam daerah pukulan yang sah melewati garis batas pukulan
  - d. Mengarahkan ke regu penjaga
  - e. Bola melewati garis belakang dan ke luar lapangan

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.

<b>Rubrik Penilaian</b>	
Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 5
N	= (skor yang didapat : total skor ) x 100 %

## 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 memahami materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola			
2.	Saya dapat menjelaskan materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola.			
4.	Saya dapat mempresentasikan materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola.			
5	Saya dapat mempraktikkan materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola.			

## Evaluasi

Kerjakan soal dibawah ini dengan jawaban uraian yang lengkap !

1. Sebutkan beberapa jenis keterampilan dasar dalam permainan *softball* !
2. Bagaimana tahapan menangkap bola mendatar yang menggelinding di tanah ?
3. Jelaskan macam-macam pukulan bola dalam permainan softball !
4. Bagaiman cara yang efektif untuk menguasai tangkapan bola dalam permainan softball
5. Jelaskan teknik pukulan rendah dalam permainan *softball*!

**Kunci Jawaban Latihan Soal :**

1. B (4) yaitu tempat untuk tempat yang harus di kelilingi untuk mengumpulkan angka {poin}.
2. B (base) yaitu tempat untuk tempat yang harus di kelilingi untuk mengumpulkan angka {poin}.
3. E (hasil lemparan antara lutut dan sikut pemukul) jika lemparan berada di luar area tersebut maka lemparan di ulang dan keuntungan bagi pemukul.
4. D (Bola hasil pukulan langsung ditangkap oleh regu penjaga)
5. A (Ketempat atau daerah yang tidak di jaga)

**Kunci Jawaban Evaluasi :**

1. Keterampilan dasar yang mencakup menangkap, melempar, menerjang, memukul, dan berlari di dasar.
2. Tahapan bola mendarat, sebagai berikut ;
  - a. Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan.
  - b. Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar.
  - c. Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada.
  - d. Lemaskan serta jari-jari diregangkan.
  - e. Tangkaplah bola dengan baik dan benar.
3. Tahapan dalam melakukan pukulan *softball* :
  - a. Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan.
  - b. Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar.
  - c. Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada.
  - d. Lemaskan serta jari-jari diregangkan.
  - e. Tangkaplah bola dengan baik dan benar.
4. Cara efektif untuk dalam teknik menguasai tangkapan dalam *softball*? Saat menangkap bola gerakan tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala. Bersamaan dengan tertangkapnya bola dengan *glove*, tariklah lengan dan *glove* ke arah badan untuk meredam bola dan tutuplah dengan tangan yang lain agar tidak terlepas.
5. Tahapan teknik seperti halnya pukulan bola lambung posisi badan hampir dalam posisi rendah. Perbedaannya terletak pada ayunan kayu pemukul dari samping kanan menuju samping kiri bawah dengan ayunan tidak terputus-putus.

## DAFTAR PUSTAKA

Budiman, Muman Hendra. 2019. *Modul Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Universitas Terbuka.

Sumber lain :

<https://docplayer.info/87996699-Menganalisis-keterampilan-gerak-permainan-bola-kecil.html>

<http://www.habibullahurl.com/2017/03/teknik-dasar-permainan-softball.html>

<https://percepat.com/permainan-bola-softball/>

<http://pjokkita.blogspot.com/2018/07/teknik-dasar-bola-softball.html>

<https://www.materiolahraga.com/2019/03/permainan-bola-kasti.html>

<http://www.habibullahurl.com/2017/03/teknik-dasar-permainan-kasti.html>

<https://suksesdalamgengaman.blogspot.com/2020/03/permainan-bola-kasti-sejarah-cara.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**



**ATLETIK NOMOR JALAN CEPAT**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS X**

**PENYUSUN**  
**MOCHAMAD WINDARTO**  
**SMA Negeri 34 Jakarta**

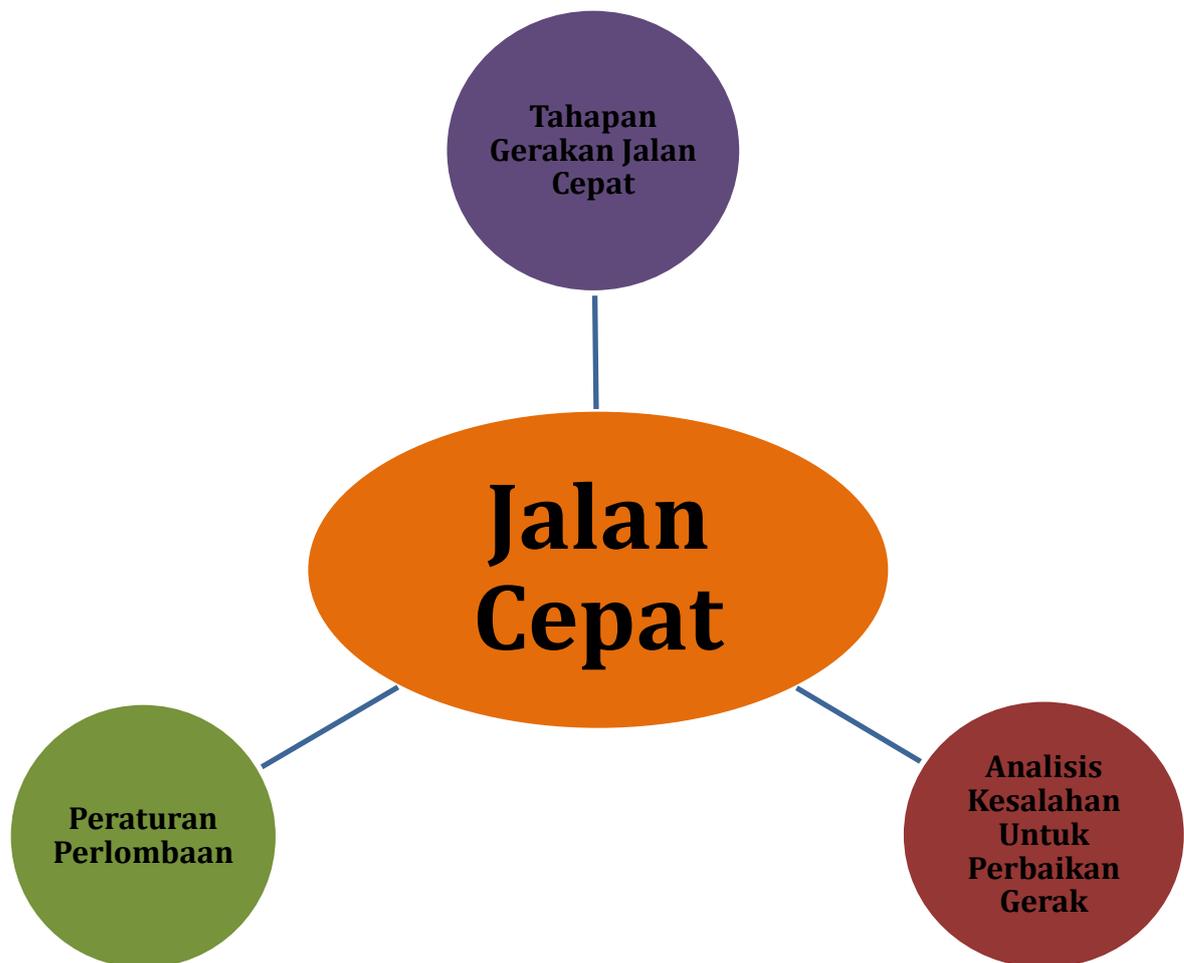
## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	4
PETA KONSEP .....	5
PENDAHULUAN .....	6
A. Identitas Modul .....	6
B. Kompetensi Dasar .....	6
C. Deskripsi .....	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	6
E. Materi Pembelajaran .....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	10
D. Penugasan Mandiri .....	11
E. Latihan Soal 1 .....	12
F. Penilaian Diri .....	13
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	15
A. Tujuan Pembelajaran .....	15
B. Uraian Materi .....	15
C. Rangkuman .....	18
D. Penugasan Mandiri .....	18
E. Latihan Soal 2 .....	20
F. Penilaian Diri .....	21
DAFTAR PUSTAKA .....	25

## GLOSARIUM

Jalan	: Sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara
Lari	: Sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.
Footwork	: Gerak kaki/langkah kaki
Fase	: Tahapan
Gravitasi	: Suatu tarikan gaya yang dihasilkan oleh inti bumi,
Lentuk Togok	: Lentuk togok adalah gerakan dalam olahraga yang mengarahkan badan atau anggota tubuh lainnya ke depan atau kemuka. tujuannya agar lebih terarah.
Fase tumpuan dua kaki	: Terjadi pada suatu saat yang sangat pendek pada saat kedua kaki berada/ menyentuh tanah
Fase tarikan	: Gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan
Fase relaksasi	: Adalah fase tengah antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki
Fase dorongan	: Bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/Genap
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Ateletik (Nomor Jalan Cepat)

### B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan\*
- 4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan \*

### C. Deskripsi

Para peserta didik yang hebat, jumpa lagi dengan modul pembelajaran PJOK. Pada modul kali ini kalian akan mempelajari materi-materi yang terdapat dalam KD.3.3 yakni menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan peserta didik dapat lebih meningkatkan ketrampilan gerak terutama dalam hal ini adalah ketrampilan gerak jalan,lari,lompat dan lempar dimana ketrampilan gerak tersebut merupakan ketrampilan gerak yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas kehidupan sehari-hari

### D. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini akan membantu kalian untuk mempermudah memahami, dan menganalisis materi dalam proses pembelajaran. Pada modul ini diharapkan kalian benar-benar mampu memahami secara utuh materi yang ada pada modul ini. Secara khusus, perhatikan petunjuk penggunaan modul berikut ini :

1. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah
2. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati hal-hal yang berhubungan dengan materi tersebut atau kalian dapat mengakses bahan ajar dan *website*, dengan cara diskusi, demonstrasi , simulasi dan tanya jawab.
3. Diskusikan dengan teman kalian, atau membentuk kelompok diskusi yang efektif.
4. Kerjakan latihan-latihan dan evaluasi yang ada pada modul ini.
5. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan tentang atletik nomor jalan cepat, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
6. 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.
7. Jika kalian akan melakukan aktivitas jangan lupa berdoa, dan pahami apa yang kalian pelajari.

## **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 : menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan banag olahraga atletik nomor jalan cepat melalui karakteristik dan tahapan gerak nomor jalan cepat.

Kedua : menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan banag olahraga atletik nomor jalan cepat melalui aktivitas keterampilan gerak nomor jalan cepat.

# 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. menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan banag olahraga atletik nomor jalan cepat melalui karakteristik dan tahapan gerak nomor jalan cepat dengan baik dan benar.
2. Kalian mampu menganalisis kesalahan yang terjadi dalam tahapan gerak jalan cepat.

## B. Uraian Materi

### 1. Karakteristik

Salam sehat.

Pada kesempatan kali ini kita akan membahas sebuah materi tentang jalan cepat yang akan meliputi pengertian jalan cepat, teknik, tahapan, peraturan dan juga karakteristik. Materi nomor cabang atletik jalan cepat atau Race Walking bertujuan untuk mengembangkan berbagai pola gerak dasar berjalan, terutama yang mempunyai ciri gerak lokomotor.

Berjalan yaitu bergerak kedepan tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melakukan gerakan langkah maka harus menyentuh tanah sebelum kaki meninggalkan tanah, menjaga lutut lurus dan tidak bengkok serta posisi tumpuan kaki dalam keadaan yang tegak lurus. Untuk pengertian jalan cepat sendiri adalah merupakan sama dengan pengertian berjalan, namun ada penambahan kecepatan ataupun frekuensi langkah dan juga teknik gerakan. Supaya dapat menjelaskan dan juga melakukan teknik jalan cepat yang benar, maka perlu di ketahui perbedaan nyata antara berjalan serta berlari, serta apa saja yang tahapan jalan cepat yang baik dan benar.

#### a. Pengertian Jalan Cepat

Jalan cepat adalah yaitu bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah. Setiap melangkah, maka kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki bagian belakang meninggalkan tanah. Ketika melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut juga harus lurus serta lutut tidak bengkok dengan tumpuan kaki yang berada dalam keadaan posisi tegak lurus.

Dalam jalan cepat, nomor – nomor yang diperlombakan adalah sebagai berikut :

- (1) Putra : 20 dan 50 km
- (2) Putri : 10 dan 10 km

Jalan cepat adalah salah satu nomor pada cabang atletik yang resmi di perlombakan dalam kejuaraan – kejuaraan atletik, baik secara nasional ataupun internasional.

Teknik dari pelaksanaan jalan cepat bisa dirinci sebagai berikut :

#### 1) Start

Startnya yang dilakukan dengan menggunakan start berdiri, karena start dalam jalan cepat tidak memiliki pengaruh yang berarti, maka tidak perlu ada teknik khusus yang perlu atau harus di pelajari ataupun dilatih. Sikap start yang umumnya di gunakan terdapat pada aba – aba " Bersedia " peserta menempatkan posisi kaki kiri berada di belakang garis start, sedangkan kaki kanan berada di samping belakang kaki kiri, dengan badan yang agak condong ke depan dan juga kedua lengan rileks. Saat aba-

aba " Ya " atau bunyi tembakan pistol, maka segera melangkahkan kaki kanan ke depan, dengan di susul dengan kaki kiri dan terus berjalan.



gambar 1 : Teknik start dalam jalan cepat  
sumber : hobikusport.com

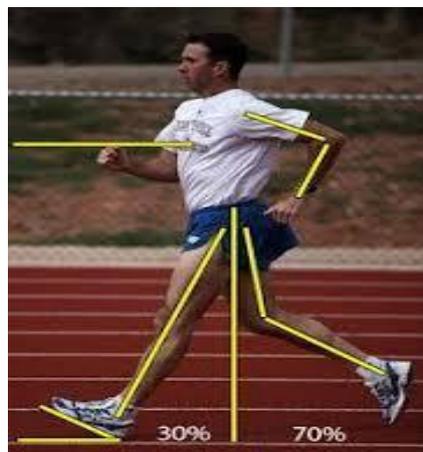
### 2) Langkah

Langkah di mulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan lutut, terlihat tungkai bagian bawah yang bergantung lemas, karena ayunan paha ke depan, sehingga tungkai bawah ikut terayun ke depan, yang menyebabkan lutut menjadi lurus. Selanjutnya menapak pada tumit dengan terlebih dahulu menyentuh tanah, bersamaan dengan mengangkat tumit, kemudian ujung kaki tumpu lepas dari tanah, dan ganti dengan kaki ayun. Begitu seterusnya selalu ada kaki yang menumpu, sehingga tidak ada saat melayang.

Condong Badan Mulai dari kepala, punggung atau dada, pinggang sampai tungkai bawah sedikit condong ke depan.

### 3) Ayunan Lengan

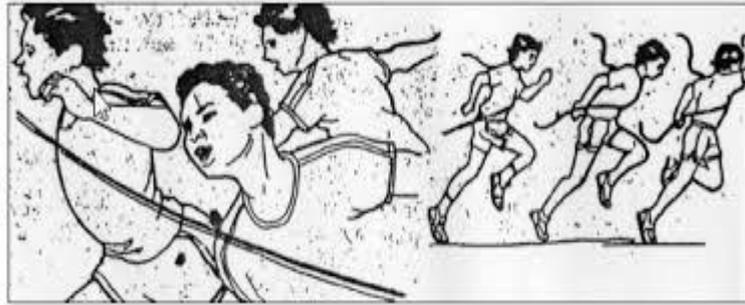
Siku di tekuk dengan kurang lebih dari 90 derajat, ayunan lengan kiri mengarah ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan juga kaki kanan, sehingga koordinasinya merupakan lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan, dan juga lengan kanan yang bersamaan dengan kaki kiri.



gambar 2 : Teknik ayunan lengan, condong depan, dan langkah  
sumber : brainly.co.id

#### 4) Finish

Tidak terdapat teknik khusus pada gerakan masuk finish dalam jalan cepat. Biasanya jalan terus hingga melewati garis finish, kemudian baru dikendorkan kecepatannya sesudah melewati kira – kira 3 sampai 5 meter. Untuk memperoleh langkah – langkah yang benar, maka saat pemindahan badan serta kaki satu ke kaki yang lain harus nampak dengan jelas, hal ini kelihatan pada gerak panggul. Gerakan ini perlu dilatih supaya dapat terbiasa melakukan teknik jalan cepat yang baik dan benar. Jadi, sikap dan juga gerakan jalan cepat merupakan badan yang berada dalam posisi tegak, serta pandangan yang lurus ke depan, siku ditekuk, dan juga tangan yang kepalkan dengan rileks.



gambar 3 : Teknik memasuki garis finish  
sumber : kajianpustaka.com

#### b. Kesalahan yang terjadi dalam tahapan gerak jalan cepat

Kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut :

- (1) Ketika melangkah tungkai bawah tidak rileks dan juga berada dalam posisi yang lurus
- (2) Kaki melangkah dengan memakai seluruh telapak kaki serta menolak dengan ujung kaki
- (3) Ayunan lengan yang terlalu lurus dan juga
- (4) pola strategi nafas yang tidak tepat

#### C. Rangkuman

Jalan cepat adalah yaitu bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah. Setiap melangkah, maka kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki bagian belakang meninggalkan tanah. Ketika melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut juga harus lurus serta lutut tidak bengkok dengan tumpuan kaki yang berada dalam keadaan posisi tegak lurus

Teknik gerak jalan cepat yang harus diperhatikan adalah :

1. teknik start
2. langkah
3. condong badan
4. ayunan lengan
5. teknik memasuki garis finish

Kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak dasar jalan cepat adalah sebagai berikut :

1. Ketika melangkah tungkai bawah tidak rileks dan juga berada dalam posisi yang lurus
2. Kaki melangkah dengan memakai seluruh telapak kaki serta menolak dengan ujung kaki
3. Ayunan lengan yang terlalu lurus dan juga
4. pola strategi nafas yang tidak tepat

### D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis karakteristik dari nomor lari jalan cepat, ayo kerjakan project membuat peta konsep/*mind map* 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 dan tahapan gerak jalan cepat.
4. komponen yang dinilai sebagai berikut :
  - a. kesesuaian materi
  - b. kreativitas
  - c. literasi(referensi)

Alat : kertas, alat tulis

Tempat : kelas/rumah masing – masing

#### 1. Rubrik penilaian keterampilan project peta konsep/*mind map* :

No	Nama peserta didik	Penilaian keterampilan project peta konsep / <i>mind map</i> :												Skor Akhir	Ket
		Penilaian proses													
		Kesesuaian materi				Kreativitas				Literasi (referensi)					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
<b>Jumlah skor maksimal ( Nilai Keterampilan):12</b>															

#### Kriteria penilaian:

- 1 = kurang terampil
- 2 = cukup terampil
- 3 = terampil
- 4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## E. Latihan Soal 1

**Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!**

1. Manakah pernyataan dibawah ini yang merupakan pengertian dari jalan cepat yang paling tepat. . .
  - a. berjalan kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
  - b. bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
  - c. maju kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
  - d. bergerak dan berjalan kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah
  - e. bergerak dengan terputus-putus tetap berhubungan dengan tanah
2. Dalam jalan cepat, nomor – nomor yang diperlombakan adalah . . .
  - a. Putra : 20 dan 50 km
  - b. Putra : 20 dan 60 km
  - c. Putra : 40 dan 70 km
  - d. Putra : 40 dan 60 km
  - e. Putar : 25 dan 45 km
3. Dalam tahapan langkah, yang menyebabkan lutut menjadi lurus adalah . . .
  - a. ayunan lengan ke depan
  - b. ayunan paha ke depan
  - c. ayunan betis ke depan
  - d. ayunan paha ke belakang
  - e. ayunan lengan dan kaki bersamaan
4. Zat Teknik start yang digunakan dalam nomor lai cepat adalah teknik start . . .
  - a. jongkok
  - b. melayang
  - c. berdiri
  - d. maju
  - e. bergerak zig-zag
5. Kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak dasar jalan cepat adalah . . .
  - a. Ayunan lengan yang lurus
  - b. pola strategi nafas yang tidak tepat
  - c. Ketika melangkah kaki bawah tidak rileks dan juga berada dalam posisi yang lurus
  - d. Kaki melangkah dengan memakai seluruh telapak kaki serta menolak dengan ujung lengan
  - e. Hubungan kaki dengan lintasan tetap terjaga

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

### LEMBAR PENILAIAN DIRI SIKAP SPIRITUAL

#### PETUNJUK

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan setelah mempelajari ilmu pengetahuan				
2	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu kegiatan				
3	Saya mengucapkan rasa syukur atas segala karunia Tuhan				
4	Saya memberi salam sebelum dan sesudah mengungkapkan pendapat di depan umum				
5	Saya mengungkapkan keagungan Tuhan apabila melihat kebesarannya				
Jumlah					

#### Keterangan :

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

**LEMBAR PENILAIAN DIRI  
SIKAP TANGGUNGJAWAB/SOSIAL**

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

**Petunjuk :**

Lembaran ini diisi oleh peserta didik sendiri untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam tanggung jawab. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Sebagai peserta didik saya melakukan tugas-tugas dengan baik				
2	Saya berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan				
3	Saya menuduh orang lain tanpa bukti				
4	Saya mau mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain				
5	Saya berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain				

## 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. 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 dan mempraktikkan ketrampilan cabang olahraga atletik nomor jalan cepat melalui aktivitas keterampilan gerak nomor jalan cepat dengan baik dan benar.
2. Kalian mampu mempraktikkan tahapan latihan nomor jalan cepat dengan baik dan benar.

### B. Uraian Materi

#### 1. Analisis Aktifitas Olahraga Jalan Cepat

Pengertian jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus atau vetikal.

##### a. Perbedaan Jalan dan Lari

Jalan adalah sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara sedangkan lari adalah sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.

##### b. Yang harus diperhatikan dalam jalan/jalan cepat sebagai berikut :

- (1) Perhatikan togok Saat bergerak maju badannya cenderung lebih condong ke depan atau ke belakang oleh karenanya untuk mempertahankan badan tetap tegak dan pundak jangan terangkat pada waktu lengan mengayun yang berakibat anggota badan bagian atas terasa cepat lelah.
- (2) Posisi kepala Saat gerakan maju seorang pejalan cepat sebagian besar menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan. Namun gerakan tersebut hendaknya tidak mengganggu lajunya gerak jalan tersebut.
- (3) Kaki waktu melangkah kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan/garis khayal di antara kedua ujung kaki (jari-jari) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu tumit harus mendarat lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.
- (4) Gerakan lengan dan bahu Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk tidak kurang dari sembilan puluh derajat kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan serta mengayun rileks.



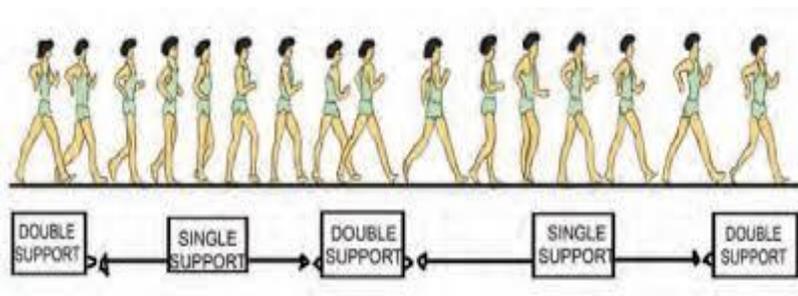
Gambar 4: Gerak Langkah Jalan Cepat

Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Edisi revisi 2017

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Jalan Cepat

Para peserta didik sekalian, setelah kalian mengetahui karakteristik dan tahapan gerak nomor jalan cepat. nah, sekarang kalian akan mempelajari dan mempraktikkan keterampilan gerak dari nomor lari jalan cepat dengan aktivitas gerak pembelajaran yang tepat

- a. Melakukan teknik jalan cepat berikut tahap-tahap keterampilan teknik yang digunakan pada jalan cepat :



Gambar 5: Fase langkah dalam jalan cepat

Sumber : maolioka.com

- (1) Fase tumpuan dua kaki Ini terjadi pada suatu saat yang sangat pendek pada saat kedua kaki berada/ menyentuh tanah, pada saat akhir fase dorong bersama dengan awal fase tarikan. Fase tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan pilin/ berlawanan antara bahu dan pinggul. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase tumpuan dua kaki jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/ *footwork* yang

kurang pas, tergesa-gesa, lutut nekuk, masih terlihat lari/ada saat melayang di udara, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

- (2) Fase Tarikan Segera setelah fase terdahulu selesai, gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan. Fase ini selesai apabila badan ada di atas kaki penopang. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase tarikan jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, langkah kecil-kecil, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.
- (3) Fase Relaksasi Ini adalah fase tengah antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki. Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu sedang lengan adalah vertikal dan paralel di samping badan. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase relaksasi jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesagesa, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.
- (4) Fase Dorongan Bila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan, sedang kaki yang lain bergerak maju dan mulai diluruskan, ada jangkauan gerak yang lebar dalam mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan fleksibilitas yang besar, dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki, dan lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris berlawanan dengan kaki. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan jalan cepat adalah sikap badan kaku, footwork lambat, ada saat melayang di udara, kontak dengan tanah tidak terpelihara, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari jalan cepat tersebut.



Gambar 6 : gerak tumpuan, terikan, relaksasi, dan dorongan kaki.

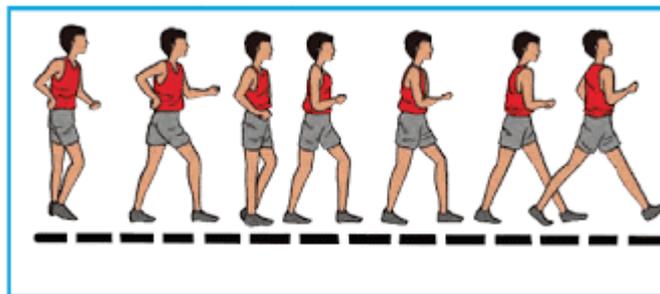
Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Edisi revisi 2017

#### **b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat**

Coba kalian lakukan aktivitas belajar keterampilan jalan cepat melalui aktivitas sebagai berikut:

- (1) Aktivitas pembelajaran latihan pertama : Belajar Natural/Alami
  - a) Mengenal peraturan dan suatu model teknis kasar.
  - b) Berjalan dengan tempo semakin meningkat, jangan berubah menjadi berlari,

- c) Melangkah dengan nyaman dan berjalan tinggi dengan suatu irama yang halus minimal 100 m.
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - e) Tujuan : untuk memperkenalkan gerak berjalan.
- (2) Aktivitas pembelajaran latihan kedua : Lomba Jalan Cepat.
- a) Seperti pada latihan 1, tetapi dorongan lebih besar dari kaki belakang, meregangkan pinggang dan kaki ke depan pada tiap langkah
  - b) Pertahankan kontak dan lutut lurus, mendarat dengan jari-jari kaki menunjuk ke atas.
  - c) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - d) Tujuan : untuk mengembangkan dorongan kaki belakang yang lebih kuat dan menambah panjang langkah.
- (3) Aktivitas pembelajaran latihan ketiga : Berjalan Di Atas Garis
- a) Seperti latihan 2, namun berjalan di atas garis sehingga setiap langkah adalah pada garis.
  - b) Melangkah menyalang garis (menyebabkan pemindahan berat ke atas pinggang penopang setelah kehilangan kontak dengan tanah).
  - c) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - d) Tujuan : untuk mengembangkan gerak rotasi pinggang yang sempurna.



Gambar 7 : gerak berjalannya di atas garis lurus.  
Sumber : Penjaskes.co.id

### C. Rangkuman

Pengertian jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah.

Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus atau vertikal. Bedanya kalau jalan yaitu sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara, sedangkan saat lari, badan kita ada saat melayang di udara.

### D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis dan mempraktikkan tahapan gerak dalam nomor jalan cepat berikut :

1. lakukanlah gerak berjalan bolak – balik diatas garis lurus yang disiapkan terlebih dahulu sejauh 20 meter.
2. setiap peserta didik melakukan sebanyak 1 kali.
3. komponen yang dinilai sebagai berikut :
  - a. teknik jalan (lurus diatas garis atau tidak seimbang)
  - b. ayunan lengan
  - c. waktu tempuh

Alat : kertas, alat tulis

Tempat : kelas/rumah masing – masing

**1. Rubrik penilaian keterampilan project poster :**

No	Nama peserta didik	Penilaian keterampilan jalan cepat :												Skor Akhir	Ket
		Penilaian proses													
		Teknik Jalan				Ayunan lengan				Waktu tempuh					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
<b>Jumlah skor maksimal ( Nilai Keterampilan):12</b>															

**Kriteria penilaian:**

- 1 = kurang terampil
- 2 = cukup terampil
- 3 = terampil
- 4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## E. Latihan Soal 2

**Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!**

1. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut....
  - a. Lari
  - b. Jalan cepat
  - c. Sprint
  - d. Marathon
  - e. Lari lintas alam
2. Berikut ini yang bukan termasuk dalam tahapan tahapan dalam ketrampilan gerak jalan cepat adalah fase ....
  - a. Dorongan
  - b. Tumpuan dua kaki
  - c. Tarikan
  - d. Melayang
  - e. Menolak
3. Berikut ini adalah bukan hal hal yang harus diperhatikan dalam ketrampilan gerak jalan cepat....
  - a. Posisi kepala
  - b. Perhatikan togok
  - c. Gerakan lengan dan bahu
  - d. Gerakan telapak tangan
  - e. Posisi bahu
4. Jalan , lari, lompat dan lempar merupakan bagian dari olahraga....
  - a. Permainan
  - b. Senam Ketangkasan
  - c. Linas alam
  - d. Atletik
  - e. Beladiri
5. Siklus ketrampilan gerak jalan cepat yang benar adalah....
  - a. Topang depan – topang belakang – topang ganda – relaksasi
  - b. Topang belakang – topang ganda – topang depan – relaksasi
  - c. Topang ganda – tarikan kaki – relaksasi – dorongan kaki
  - d. Tarikan kaki – relaksasi – topang belakang – topang ganda
  - e. Topang belakang – dorongan kaki – topang ganda – relaksasi

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

Jawaban :

## F. Penilaian Diri

### LEMBAR PENILAIAN DIRI SIKAP SPIRITUAL

#### PETUNJUK

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan setelah mempelajari ilmu pengetahuan				
2	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu kegiatan				
3	Saya mengucapkan rasa syukur atas segala karunia Tuhan				
4	Saya memberi salam sebelum dan sesudah mengungkapkan pendapat di depan umum				
5	Saya mengungkapkan keagungan Tuhan apabila melihat kebesarannya				
Jumlah					

Keterangan :

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

**LEMBAR PENILAIAN DIRI  
SIKAP TANGGUNGJAWAB/SOSIAL**

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

**Petunjuk :**

Lembaran ini diisi oleh peserta didik sendiri untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam tanggung jawab. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 : selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 : sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang tidak melakukan

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

1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Sebagai peserta didik saya melakukan tugas-tugas dengan baik				
2	Saya berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan				
3	Saya menuduh orang lain tanpa bukti				
4	Saya mau mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain				
5	Saya berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain				

## EVALUASI

### A. Soal Uraian

1. Jelaskan perbedaan Lari dan Jalan?
2. Apa yang dimaksud dengan fase tarikan dalam jalan cepat?
3. Jelaskan tahapan ayunan lengan dalam gerak lari jalan cepat !
4. Apa saja kesalahan yang seringkali terjadi pada fase tarikan dalam jalan cepat?
5. Apa yang dimaksud dengan jalan cepat ?

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.

Setiap soal dengan jawaban yang benar bernilai 20 poin.  
Tingkat penguasaan =  $\frac{\text{Poin total}}{\text{Nilai Akhir}}$

Arti tingkat penguasaan:

90 - 100% = baik sekali

80 - 89% = baik

70 - 79% = cukup

< 70% = kurang

## Kunci Jawaban

### A. Latihan Soal 1

No	Jawaban
1	b
2	a
3	b
4	c
5	b

### B. Latihan Soal 2

No	Jawaban
1	b
2	d
3	d
4	c
5	c

### C. Evaluasi

1. Jalan adalah sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara sedangkan lari adalah sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.
2. fase terdahulu selesai, gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan. Fase ini selesai apabila badan ada di atas kaki penopang.
3. Siku di tekuk dengan kurang lebih dari 90 derajat, ayunan lengan kiri mengarah ke depan bersamaan dengan mengangkat paha dan juga kaki kanan, sehingga koordinasinya merupakan lengan kiri bersamaan dengan kaki kanan, dan juga lengan kanan yang bersamaan dengan kaki kiri.
4. Sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, langkah kecil-kecil, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut
5. Bergerak kedepan tanpa hubungan yang terputus dengan tanah

## DAFTAR PUSTAKA

..... Pendidikan Jasmani (2015) Olahraga, dan Kesehatan Kelas X/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

Mukholid, Agus, (2017) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sumaryoto dan Sony Nopembri Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta, 2017

<https://penjaskes.co.id/JALAN-CEPAT/>

<https://hobikusport.com/jalan-cepat>

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-jalan-cepat>

<https://shawless.net/teknik-jalan-cepat/>



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  
**XI**



**PENCAK SILAT**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XI**

**PENYUSUN**  
**AGUNG PRASETYO, M.Pd**  
**SMA Negeri 107 Jakarta**

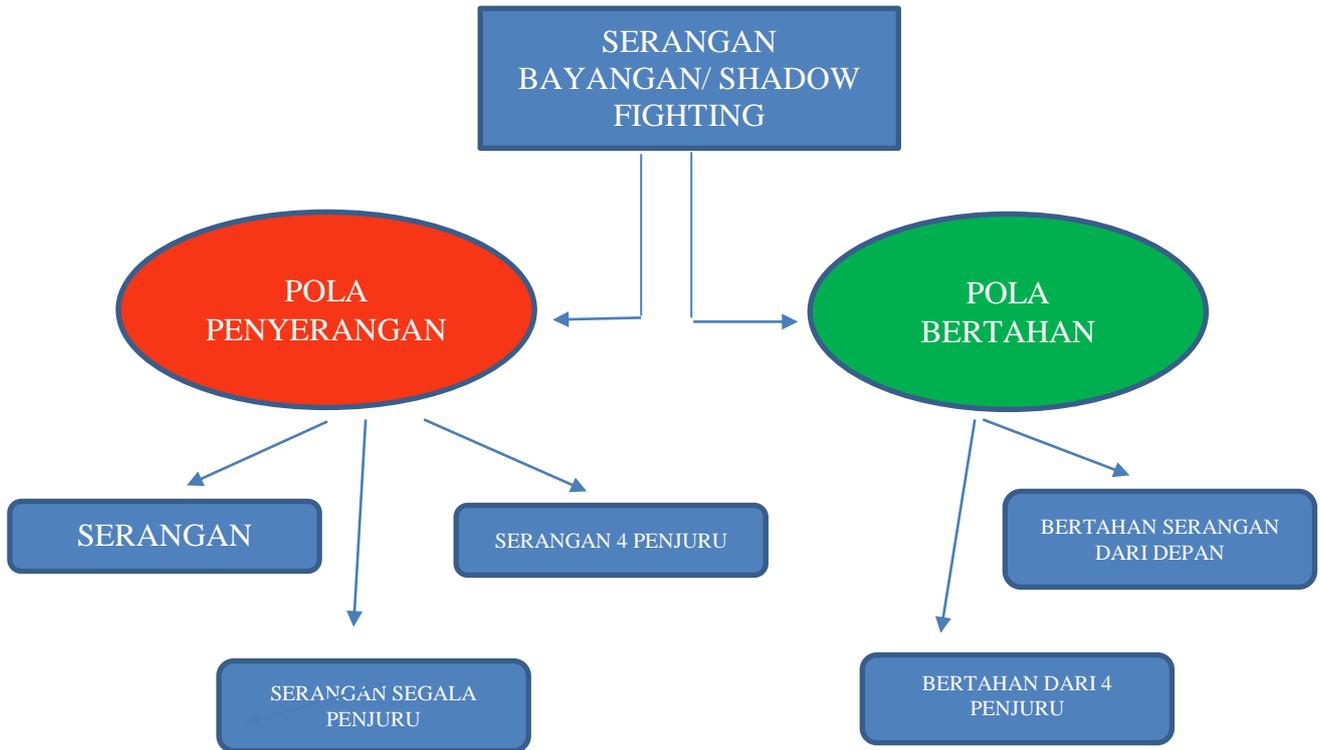
## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	4
PETA KONSEP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
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 1 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	13
D. Penugasan Mandiri (optional) .....	14
E. Latihan Soal .....	14
F. Penilaian Diri .....	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	17
A. Tujuan Pembelajaran .....	17
B. Uraian Materi .....	17
C. Rangkuman .....	18
D. Penugasan Mandiri (optional) .....	18
E. Latihan Soal .....	19
F. Penilaian Diri .....	20
EVALUASI .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	24

## GLOSARIUM

Pola Penyerangan	: Taktik menyerang yaitu upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan
Serangan Bayang	: Serangan tanpa ada lawan, berupa gerakan yang menyerupai ada lawan
Serangan Satu Arah	: Serangan yang datangnya dari satu arah
Serangan 4 Penjuru	: serangan yang bersamaan yang datang dari empat arah angin
Serangan Segala Penjuru	: Serangan yang bersamaan yang datang dari segala arah
Pola Pertahanan	: Usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan memindahkan berat badan, melangkah atau memindahkan kaki
Handblock	: Alat berbentuk segi empat, terbuat dari bahan yang kenyal untuk di gunakan sebagai sasaran serangan
Tendangan Lurus	: Tendangan arah depan dengan titik tumpu perkenaan bawah jari kaki
Tendangan Samping	: Tendangan dengan memutar setengah badan dengan perkenaan dengan sasaran adalah punggung kaki
Tendangan T	: Tendangan dengan titik tumpu pada sasaran Tungkai kaki
Sapuan Rebah Depan	: Serangan kaki dengan tujuan menyerang tungkai bawah lawan, dengan menjatuhkan /merebahkan diri
Sapuan Rebah Belakang	: Serangan kaki dengan tujuan menyerang tungkai bawah lawan, dengan menjatuhkan /merebahkan diri dengan cara memutar badan 360 derajat
Tangkapan	: Tehnik belaen dengan tangan, menangkap serangan kanan atau kaki yang biasanya dilanjutkan serangan selanjutnya
Bantingan	: Teknik serangan dengan mengaitkan kaki, tangan maupun dadan kita ke lawan, guna menjatuhkan lawan
Elakan	: Mematahkan serangan lawan, dengan hanya memindahkan berat badan
Hindaran	: Mematahkan serangan lawan, dengan melangkah menjauh, satu atau dua langkah

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI/ Ganjil
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Olahraga Beladiri Pencak Silat

### B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.\*\*
- 4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) 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.

Untuk materi kali ini, yang kita pelajari adalah perpaduan materi di kelas sebelumnya, jika di kelas sebelumnya kalian belajar tentang menyerang dan bertahan, maka kali ini kita akan mempraktekan kegunaan menyerang dan kegunaan belajar.

Dalam materi ini kalian akan di serang seakan – akan (bayangan) di serang dari depan, belakang, samping kanan, samping kiri, serong kanan, serong kiri, dari atas, bawah dll, begitupun dengan bertahan, sehingga misalkan kalian ikut pertandingan pencak silat kalian akan siap menghadapi lawan.

### 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 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 : Peserta didik pada pertemuan pertama di sajikan pembelajaran penyerangan, baik itu serangan satu arah, dari empat arah maupun dari segala penjuru

Kedua : Peserta didik pada pertemuan kedua di sajikan pembelajaran pertahanan, baik itu pertahanan satu arah, dan empat arah, dilanjutkan berpasangan dengan serangan dan belaian

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti 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 beladiri pencaksilat.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas beladiri pencaksilat.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak serangan dan belaas serangan dari depan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaas lawan dari belakang dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaas terhadap serangan lawan dari samping kanan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin
7. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaas terhadap serangan lawan dari samping kiri dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi serangan dan belaas terhadap serangan lawan dari 4 penjuru dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menganalisis dan mempraktikkan strategi pertarungan bayangan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### B. Uraian Materi

Serangan dan belaas merupakan tehnik lanjutan dari tehnik dasar serangan kaki dan tangan serta elakan dan hindaran.

Seragan merupakan tehnik dimana seseorang melancarkan berbagai tehnik dasar serangan guna melumpuhkan atau mematahkan pertahanan lawan. Serangan ini di tujukan kepada titik –titik penting dari sasaran. Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan/ tangan atau tungkai/ kaki untuk mengenai sasaran yang tertentu pada anggota tubuh lawan. Serangan yang baik adalah suatu serangan yang tepat arahnya dan penyaluran tenaga dilakukan dengan tenaga yang sempurna, baru diperoleh gerakan yang baik. Serangan dipandang sebagai alat dalam hubungan yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri.

Pembelaan merupakan prinsip utama dalam olahraga pencak silat sehingga perlu diberikan pada siswa untuk melandasi terlebih dahulu. Dasar- dasar hindaran/ elakan dan tangkisan harus ditanamkan dan diyakini, untuk memperkuat pembelaan aktif dan serangan balasan serta tehnik-tehnik lainnya. Tehnik pembelaan merupakan usaha pembelaan terhadap serangan lawan agar tidak mengenai sasaran. Usaha itu dapat dilakukan dengan memindahkan sasaran lawan dari lintasan

serangan lawan atau mengadakan kontak langsung dengan alat serang lawan yang berbahaya bagi tubuh kita.

Baiklah untuk mempermudah kalian dalam belajar, dalam modul ini akan diuraikan tentang keterampilan ketrampilan yang harus dikuasai seperti yang sudah diuraikan diatas.

## A. Serangan

### 1. Serangan ke arah lawan di depan

- a. Ambil posisi kuda kuda depan, anggap ada lawan di depan, berikutnya serang arah depan dengan serangan kaki, yaitu; tendangan kanan lurus, tendangan samping kiri, dilanjutkan tendang lurus kembali dengan kaki kanan dan di akhiri serangan rebah belakang.



Gambar 1 : rangkaian gerak serangan tendangan lurus, tendangan samping, tendangan lurus dan sapuan rebah depan (sumber ; pesona-Indonesia.info)

- b. Posisi awal kuda – kuda depan teman di depan memegang *handblock* lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi



Gambar 2 : serangan kaki menggunakan handblock (sumber; rejasa.com)

### 2. Serangan ke arah lawan di belakang

- a. Posisi awal kuda – kuda depan, anggap ada musuh di belakang, berikutnya serang arah belakang dengan tendangan T kaki kanan, di lanjutkan pukulan arah dada tangan kanan, di akhiri serangan rebah belakang kaki kanan



Gambar 3: rangkaian kuda kuda silang, tendangan T, pukulan dan sapuan rebah (sumber; Penjaskes.co.id)

- b. Posisi awal kuda – kuda depan teman di depan memegang *handblock* lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi.



Gambar 4 : serangan tangan dengan handblock (sumber; rejasa.com)

3. Serangan ke arah samping kanan

- a. Posisi kuda – kuda samping, lanjut serangan T dorong kanan, ke arah kanan, di lanjut tendangan samping kaki kiri, di akhiri tendangan Lurus kiri



Gambar 5 : kuda – kuda depan, tendangan ,Tendangan samping dan tendangan lurus (sumber; Penjaskes.co.id)

- b. Posisi awal kuda – kuda samping, teman di kanan memegang *handblock* , lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi

4. Serangan ke arah samping kiri

- a. Posisi kuda – kuda samping, lanjut serangan T dorong kiri, ke arah kiri, di lanjut tendangan samping kaki kiri, di akhiri tendangan Lurus kanan



Gambar 5 : kuda – kuda depan, tendangan ,Tendangan samping dan tendangan lurus (sumber; Penjaskes.co.id)

- b. Posisi awal kuda – kuda samping, teman di kanan memegang *handblock* , lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi



Gambar 6: serangan kaki dengan sasaran *handblock* (sumber; rejas.com)

5. Serangan ke 4 penjuru

- a. Posisi awal kuda kuda tengah, lakukan serangan tendangan lurus ke depan, serangan kaki tendangan T ke arah kiri, serangan pukulan kanan ke belakang dan di akhiri serangan rebah ke kanan dengan kaki kanan.



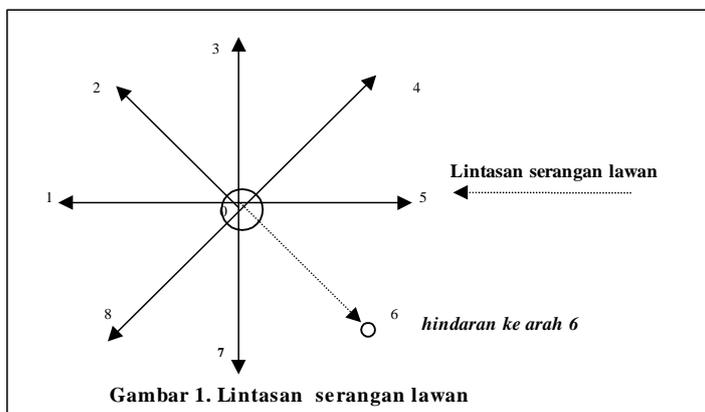
Gambar 7 : tendangan lurus, tendangan T, pukulan dan serangan rebah (sumber; rejas.com)

- b. Posisi awal kuda – kuda tengah, teman di kanan memegang *handblock* , lakukan gerakan diatas dengan kekuatan penuh dan kecepatan tinggi



Gambar 8 : serangan kaki dan tangan denga sasaran *handblock* (sumber; rejas.com)

**B. Bela**



Gambar 9 : arah pola langkah belaun (sumber; Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta, 2015)

1. Belaun dari serangan depan
  - a. Posisi kuda – kuda depan. Lakukan hindaran dengan menyilangkan kaki ke belakang, kemudian lakukan tangkisan tangan kanan dan di akhiri tangkapan tangan kanan
  - b. Berpasangan dengan teman di depan, teman melakukan tendangan lurus, pukulan arah dada dan di akhiri dengan tendangan samping kanan. Kalian tetap melakukan gerakan di atas.



Gambar 10 : tangkapan (sumber; rejasa.com)

2. Belaun dari serangan samping kanan
  - a. Posisi kuda – kuda samping, lakukan elakan ke arah kanan, lanjutkan dengan sikutan arah dada, di akhiri dengan sapuan rebah
  - b. Berpasangan dengan teman di posisi samping kanan, teman melakukan tendangan T, kemudian tendangan samping. Kalian tetap melakukan gerakan diatas



Gambar 11: Tendangan T dibalas dengan serangan sapuan rebah (sumber; Penjaskes.co.id)

3. Belaun serangan dari samping kiri
  - a. Posisi kuda – kuda tengah, lakukan elakan ke arah kiri, tangkisan kanan, di lanjutkan sapuan rebah belakang
  - b. Berpasangan dengan teman di posisi samping kiri, teman melakukan tendangan lurus, tendangan samping. Kalian tetap melakukan gerakan di atas



Gambar 12: serangan kaki yang di balas dengan sapuan rebah belakang (sumber; rejasa.com)

4. Belaan serangan dari belakang
  - a. Posisi kuda – kuda tengah, lakukan hindaran dengan menyilangkan kaki ke depan, kemudian putar badan di sertai tangkisan kanan, di lanjutkan dengan guntingan
  - b. Berpasangan dengan teman, teman melakukan tendangan T dorong, di lanjutkan tendangan samping. Kalian tetap melakukan gerakan di atas



Gambar 13: guntingan Pinggang (sumber; rejasa.com)

### C. Rangkuman

Serangan pencak silat terbagi atas 2 yaitu, serangan tangan dan kaki. Serangan harus di lakukan ke segala arah dalam menghadapi lawan. Baik itu serangan ke atas, ke dada maupun ke bawah.

Belaan pencak silat bisa di lakukan ke depan, ke belakang, kesamping kanan maupun ke kiri, ke atas, kebawah maupun kesegala arah.

Serangan dan belaan merupakan kesatuan yg tak terpisahkan, sehingga saat menyerang pun terjadi bela, pun sebaliknya saat kita melakukan bela di akhiri oleh sebuah serangan, baik itu tangkapan, bantingan, guntingan maupun kuncian (di ajarkan pada kesempatan berbeda)

Serangan dan bela merupakan cara pesilat untuk bisa membela diri dalam melumpuhkan serangan maupun bela lawan.

## D. Penugasan Mandiri

Untuk lebih mengasah kemampuan membela diri dan menyerang, kalian harus banyak berlatih, buat alat sederhana dirumah, misalkan dari bantal bekas, guling bekas atau karung bekas, isi dengan bahan lembut yang tidak keras. Latihlah serangan dengan sekali hitungan dengan minimal enam serangan. Dari depan, dari samping maupun dari belakang. Lakukan berulang ulang sehingga menjadi gerakan otomatisasi. Deikian juga dengan bela. Gantung alat sederhana yang kalian buat di tempat yang nyaman untuk melakukan lintasan tendangan maupun pola langkah kamu, misalkan di pohon, dll.

## 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. Seorang pesilat sedang berjalan, melihat ada orang berlari kearahnya. Saat sudah semakin dekat ternyata dari teriakan orang yang mengejar, orang tersebut adalah pencopet. Menurut kalian serangan apa yang dilakukan seorang pesilat untuk menghentikan lari orang tersebut sesuai kaidah serang bela beladiri?
  - A. Lari searah pencopet karena takut bertabrakan.
  - B. Saat dekat memegang tangan pencopet agar pencopet tersebut terhenti larinya.
  - C. Melakukan tendangan lurus arah dada agar pencopet tersebut terhenti larinya.
  - D. Melakukan elakan saat pelari mendekat dan meyilangkan kaki/sapuan atas sehingga pencopet tersandung dan terjatuh.
  - E. Menubruk pencopet sehingga beradu badan dan pencopet berhenti.
2. Pada saat lawan melakukan serangan kaki, dan pesilat lain berhasil melakukan tangkapan kaki, maka kaidah beladiri yang paling tepat sebagai serangan lanjutan adalah....
  - A. Pukulan
  - B. bantingan
  - C. guntingan
  - D. tendangan
  - E. lepasan
3. Serangan kaki lawan mengarah ke dada, posisi lawan berada di depan, posisi kuda-kuda kita adalah kuda-kuda depan. Gerakan yang paling tepat saat menghindar adalah....
  - A. menyilangkan kaki mundur ke belakang
  - B. mundur dua langkah
  - C. lari sejauh-jauhnya
  - D. lari ke samping
  - E. maju dua langkah
4. Dalam bela, posisi bela tidak melangkah hanya memindahkan berat badan dengan sedikit memutar badan. Ini adalah gerakan....
  - A. hindaran
  - B. elakan
  - C. tangkisan
  - D. tangkapan
  - E. sikutan

5. Saat melakukan serangan lanjutan, posisi kaki kanan lawan lebih dekat kaki kiri kita, kita akan melakukan serangan rebah, maka posisi yang serangan yang tepat adalah....
- serangan rebah depan
  - serangan rebah belakang
  - serangan guntingan
  - serangan sapuan
  - serangan guling

## 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 dapat menjelaskan arah serangan dalam olahraga beladiri pencak silat		
2.	Saya dapat menjelaskan tentang arah bela dalam olahraga beladiri pencak silat		
3.	Saya dapat menganalisis ketrampilan gerak arah serang dan bela dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yang efektif.		
4.	Saya dapat menganalisis ketrampilan serangan yang efektif dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yg efektif.		
5.	Saya dapat mempraktikkan ketrampilan gerak arah serangan dan bela dalam olahraga beladiri pencak silat		

**Pembahasan Soal Kegiatan Pembelajaran 1**

No.	Kunci Jawaban	Pembahasan
1	D	Prinsip menggunakan tenaga lawan, bukan melawan kekuatan lawan, sehingga saat kita memberikan sedikit hambatan pada laju lawan, maka semakin besar tenaga /daya dorong lawan untuk terjerembab
2	B	Saat kaki lawan terkunci dan keseimbangan lemah, hal yang paling mudah adalah mengait kaki, dan membanting sehingga lawan tak berdaya
3	A	Pada saat terjadi serangan, kita harus keluar dari jangkauan serangan tersebut, dan kemudian masuk ke jangkauan kita, artinya bukan lari menjauh akan sulit untuk kita membalas serangan
4	B	Elakan adalah mengelak tanpa bergeser, jarak tetap sehingga memudahkan untuk membalas serangan
5	B	Posisi yang ideal melakukan serangan adalah kaki belakang, dengan lintasan yang baik

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan, bapak harapkan kalian semakin mahir dalam melakukan serangan dan bela. Rangkaian gerakan serangan sudah terjadi semakin otomatisasi. Sigap dalam melakukan serangan dan terampil dalam menghalau serangan yang datang.

### B. Uraian Materi

Mintalah orang terdekat mu untuk berdiri di hadapan sejauh 2 meter, mintalah untuk memberi isyarat tangan, kekanan, kekiri, kebelakang atau kedepan.

Untuk tahap pertama;

1. Jika arah tangan menunjukkan ke kanan lakukan serangan dan bela ke kanan dengan 3 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali serangan tangan.
2. Jika arah tangan menunjukkan ke kiri lakukan serangan dan bela ke kiri dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali 2 serangan tangan
3. Jika arah tangan menunjukkan ke depan lakukan serangan dan bela ke depan dengan 4 serangan kaki yang berbeda, 1 kali bela dan sekali serangan tangan
4. Jika arah tangan menunjukkan ke belakang lakukan serangan dan bela ke kanan dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 3 kali bela dan 2 kali serangan tangan

Untuk tahap kedua;

1. Jika arah tangan menunjukkan ke kanan lakukan serangan dan bela ke kanan dengan 3 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali serangan tangan, diakhiri tehnik tangkapan dan bantingan



Gambar 14 : Tangkapan dilanjut bantingan (sumber; rejasa.com)

2. Jika arah tangan menunjukkan ke kiri lakukan serangan dan bela ke kiri dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 2 kali bela dan sekali 2 serangan tangan, diakhiri dengan guntingan.



Gambar 15 : guntingan depan (sumber; rejasa.com)

3. Jika arah tangan menunjukkan ke depan lakukan serangan dan belaan ke depan dengan 4 serangan kaki yang berbeda, 1 kali belaan dan sekali serangan tangan, di akhiri tangkapan dan bantingan.



Gambar 16 : Tangkapan dilanjut bantingan (sumber; rejasa.com)

4. Jika arah tangan menunjukkan ke belakang lakukan serangan dan belaan ke kanan dengan 2 serangan kaki yang berbeda, 3 kali belaan dan 2 kali serangan tangan, di akhiri dengan serangan rebah depan/belakang.



Gambar 17 : serangan rebah depan (sumber; rejasa.com)

### C. Rangkuman

Pola latihan serangan bayangan (shadow fighting) dapat di latih dengan kontak mata, perintah dan gerakan di lakukan dengan reaksi yang di berikan tanda di depan sehingga menjadikanya gerakotomatis

### D. Penugasan Mandiri

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

Jika mempunyai bola (apapun) lemparkan ke dinding yang tidak rata, bergeraklah seperti pelajaran yang telah di terima, kemana arah pantulan bola. Ulang lah beberapa kali, sampai kalian bisa mengikuti dan mahir dalam melakukan *shadow fighting*.

## 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. Dalam melakukan serangan, yang perlu diperhatikan dalam menentukan keberhasilan serangan tersebut adalah ... .
  - A. titik lemah lawan
  - B. pandangan lawan
  - C. kuda – kuda lawan
  - D. posisi tangan lawan
  - E. sikap pasang lawan
2. Serangan ke arah pinggang, dengan menjatuhkan diri, sekaligus belaan yang membuat lawan langsung terjatuh adalah ...
  - A. Sapuan rebah
  - B. Sapuan atas
  - C. Guntingan
  - D. Tendangan T
  - E. Bantingan
3. Serangan tangan yang merupakan usaha untuk membuat lawan tak berdaya yang di bantu oleh gerakan/serangan kaki adalah ... .
  - A. Pukulan
  - B. Bantingan
  - C. Guntingan
  - D. Tendangan
  - E. Lepas
4. Belaan guna mematahkan serangan pukulan ke dada adalah ...
  - A. Tangkisan kepala
  - B. Tangkisan pinggang
  - C. Tangkisan atas
  - D. Tangkisan samping
  - E. Tangkisan dada
5. Dalam melatih serang belaan, hal yang dominan adalah pengulangan, sehingga tehnik serang bela dapat di laksanakan sesuai atau tepat sasaran. Tepat sasaran serangan, tepat sasaran belaan. Untuk melatih belaan terhadap serangan tedangan samping adalah ...
  - A. Hindaran
  - B. Elakan
  - C. Tangkisan pinggang
  - D. Tangkisan dada
  - E. Tangkapan

## 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 dapat menjelaskan arah serangan dan kode arah yang diberikan dalam olahraga beladiri pencak silat		
2.	Saya dapat menjelaskan tentang arah bela dan kode arah yang di berikan dalam olahraga beladiri pencak silat		
3.	Saya dapat menganalisis ketrampilan antara intruksi kode yang di berikan dan arah gerakan yang diinginkan dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yang efektif.		
4.	Saya dapat menganalisis ketrampilan ketepatan reaksi dalam serang bela atara intruksi dan gerakan dalam olahraga beladiri pencak silat guna menghasilkan gerakan yg efektif.		
5.	Saya dapat mempraktikan ketrampilan gerak arah serangan dan bela dengan intruksi kode yang di berikan dalam olahraga beladiri pencak silat		

**Pembahasan Soal Kegiatan Pembelajaran 2**

No.	Kunci Jawaban	Pembahasan
1	A	Serangan merupakan cara melumpuhkan lawan dengan cepat dan tepat, bila perlu satu dua gerakan lawan dapat di lumpuhkan
2	C	Guntingan adalah elakan/mematahkan serangan lawan kemudian masuk untuk melumpuhkan
3	B	Bantingan merupakan bela tangan berupa tangkapan, yg saat bersamaan akan memudahkan kita menjatuhkan lawan
4	E	Cukup jelas
5	B	Saat lawan melakukan serangan samping, kalau bela berupa tangkisan/benturan, tentu tangan kita yang akan kalah/sakit, di hindarkan benturan sehingga dapat di lakukan seangan balasn yg efektif

## EVALUASI

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

Pertanyaan:

1. Sebutkan arah datang serangan dan bela!n!
2. Sebutkan kegunaan intruksi kode tangan dalam pertarungan bayangan (shadow fighting)!
3. Sebutkan kegunaan bela!n dalam melakukan serangan!
4. Sebutkan tehnik yang merupakan bela!n dan sekaligus sebagai serangan!

### Kunci jawaban

1. Arah depan, arah belakang, arah samping kanan, arah samping kiri, atas dan bawah  
**point maksimal 6**
2. a. untuk melatih daya ingat  
b. untuk melatih otomatisasi  
c. untuk melatih aksi dan reaksi  
**point maksimal 3**
3. a. untuk mematahkan serangan lawan  
b. untuk awalan serangan balasan  
c. untuk membuka ruang pertahanan lawan  
**point maksimal 3**
4. a. tangkapan dan bantingan  
b. hindaran dan sapuan rebah  
c. elakan dan guntingan  
**point maksimal 3**

point maksimal siswa 15

hasil penilaian yang di dapat siswa

$$N = \frac{\text{Nilai di dapat}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

## DAFTAR PUSTAKA

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

Khairul Hadziq, Anwar Musadad Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas XI, Yrama Widya, Bandung, 2017.

Penjaskes.co.id, teknik dasar elakan dalam pencaksilat, di unduh tanggal 26 oktober 2020, pukul 16.54 WIB

Resaja.com, 10+ teknik dasar pencaksilat beserta penjelasannya, di unduh tanggal 26 oktober 2020, pukul 10.39 WIB



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  
**XI**



# **MODUL AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

## **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

### **KELAS XI**

**PENYUSUN**  
**Mochamad Windarto**

**SMAN 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 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	17
D. Penugasan Mandiri .....	18
E. Latihan Soal .....	20
F. Penilaian Diri .....	21
EVALUASI .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	26

## GLOSARIUM

Interval Training	: Suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat
Kebugaran	: Hal tentang sehat dan segar.
Kebugaran Jasmani	: kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
Kecepatan	: Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
Kelincahan	: kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.
Keseimbangan	: Gerakan memukul bola yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet mengarah ke depan
Agility	: Kelincahan
Speed	: kecepatan
Balance	: Keseimbangan
Coordination	: Koordinasi.
Koordinasi	: Merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif
Phisical Fitness	: Kebugaran Jasmani
Dropshot	: Pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat net pada lapangan lawan
Shuttle Run	: Gerakan lari bolak-balik pada satu jarak untuk melatih kecepatan
Lari Zig zag	: Lari berkelok kelok

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (3 Jam Pelajaran)
Judul Modul	: Kebugaran Jasmani

### B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.
- 4.5 mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

### C. Deskripsi Singkat Materi

“Mensana in Corpore Sano” artinya Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Ungkapan tersebut tentu benar jika kita dalam keadaan sehat dan bugar. Untuk itu mari kita menjaga kebugaran jasmani kita. Manfaat yang bisa kita dapatkan bila kebugaran jasmani kita bagus adalah : (1) mencegah terjadinya obesitas, (2) mencegah terjadinya penyakit jantung, (3) mencegah terjadinya penyakit diabetes, (4) menurunkan tekanan darah tinggi, (5) menambah kecerdasan otak, (6) menurunkan resiko terserang kanker, (7) membuat awet muda, (8) meningkatkan kualitas fisik.

### 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**

Modul ini dikemas dalam 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi yang tentunya sesuai dengan kompetensi dasar yang diharapkan dapat dicapai dalam KD. Kebugaran jasmani, yaitu meliputi Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari kecepatan, kelicahan, keseimbangan dan kordinasi.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
4. Dapat menganalisis dan mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait ketrampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

### B. Uraian Materi

#### 1. Kecepatan (Speed) Pengertian dan bentuk - bentuk latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.



Sumber : <https://youtu.be/B-44SPrwgm4>

Kecepatan atau speed merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna

untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

### **Definisi Kecepatan Menurut Para Ahli**

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu ( $m/dt$ ), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (movement) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement)

### **Macam - Macam Kecepatan.**

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

#### **1.1. Kecepatan sprint**

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

#### **1.2. Kecepatan reaksi**

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya

### 1.3. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan

### 1.4. Bentuk - bentuk latihan kecepatan.

Link Video(<https://youtu.be/B-44SPrwgm4>).

#### 1.4.1. Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m

Tujuannya, meningkatkan kecepatan bergerak.

Pelaksanaannya:

1.4.1.1 Berdiri dengan awalan lari.

1.4.1.2 Aba-aba siap, ya, gerakan lari secepatnya sampai finish dengan jaraknya  $\pm 25$  m.

1.4.1.3 Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.

1.4.1.4 Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 5 kali.

#### 1.4.1. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m

Pelaksanaannya:

1.4.1.1 Berdiri dengan awalan lari.

1.4.1.2 Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak  $\pm 50$  m.

1.4.1.3 Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.

1.4.1.4 Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 3 kali.

#### 1.4.2. Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25m

Pelaksanaannya:

1.4.2.1 Berdiri dengan awalan lari.

1.4.2.2 Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak 80 m.

1.4.2.3 Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.

1.4.2.4 Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 2 kali.

## 2. Kelincahan (Agility), Pengertian dan Bentuk - Bentuk Latihan Kelincahan.



Sumber : Youtube

### 2.4. Pengertian Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat diperlukan untuk cabang-cabang olahraga permainan seperti bola voli, bola basket, sepak bola, hoki, soft ball, dan sebagainya. Demikian pula dengan cabang olah raga perseorangan seperti tinju, pencak silat, bulu tangkis, anggar, dan sebagainya.

Kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif ,cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang sangat eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi di serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak akan dapat merubahnya ( menurut Baley, James A, tahun 1986: 198).

### 2.5. Kelincahan menurut Ahli.

Menurut Kirkendall dkk (1980:243) kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien. Jadi kelincahan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja, Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (shuttle-run), lari kulak-kelok (zig-zag run), jongkok-berdiri (squat-thrust), dan sejenis lainnya.

Kelincahan (agility) menurut Ngurah Nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang

mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

## 2.6. Ciri-Ciri Latihan Kelincahan ( Agility ).

- 2.6.1. Bentuk-bentuk latihannya harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan.
- 2.6.2. Rangsangan terhadap pusat saraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang urgen bagi baiknya kelincahan.
- 2.6.3. Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi-kondisi alat, lapangan dsb.
- 2.6.4. Ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan.

## 2.7. Cara Latihan Kelincahan / Bentuk Latihan Kelincahan

### 2.7.1. Lari Bolak-balik



Sumber :Link video shuttle run (<https://youtu.be/0QkiGg0EVgE>)

Atlit berlari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lainnya sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai di titik satu atlit harus secepatnya membalikkan diri untuk berlari ke titik yang lain.

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

- 2.7.1.1 Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 45 meter. Kalau jaraknya 10 meter atau lebih ada kemungkinan atlit tidak mampu lagi untuk lari dan membalikkan badannya dengan cepat karena kelelahan.
- 2.7.1.2 Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak yang menyebabkan atlit kelelahan. Jumlah ulangan lari dapat dikembangkan sedikit demi sedikit mengikuti perkembangan stamina atlit.

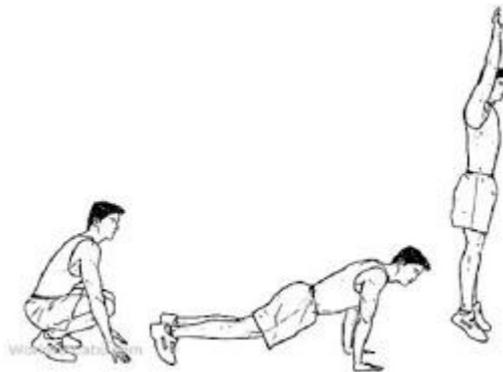
## 2.8 Lari zig-zag



Sumber: Link Video (<https://youtu.be/F1e7RowRtus>)

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik, hanya saja dalam latihan ini atlet harus berlari melalui beberapa titik misalnya 10 titik.

## 2.9 Squat Trust (Burpee).



Sumber : Link Video (<https://youtu.be/fysU2ldlXSY>)

Cara melakukan latihan :

- 2.9.1. Berdiri tegak.
- 2.9.2. Kemudian jongkok, tangan di lantai
- 2.9.3. Lempar kaki ke belakang sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap push-up.
- 2.9.4. Dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan diantara kedua lengan.
- 2.9.5. Luruskan seluruh badan (menghadap ke atas)
- 2.9.6. Satu tangan lepaskan dari lantai dan segera balikkan badan hingga berada dalam sikap push-up kembali.
- 2.9.7. Keseluruh rangkaian gerakan ini dilakukan dengan cepat,kembali berdiri tegak.

### 2.10. Lari Rintangan (Obstacle Run).



Sumber: Link video : (<https://youtu.be/2CXDtgYSrZk>).

Latihan lari rintangan dapat dilakukan dalam suatu ruangan atau lapangan dengan menempatkan beberapa rintangan. tugas atlet adalah berlari secepat melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara melompati, menerobos, memanjat, dan sebagainya.

### 3. Latihan Keseimbangan (Balance).

Link Video : (<https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>).



Gambar Latihan keseimbangan (sumber <https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>)

Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah latihan / bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

### **3.1 Latihan keseimbangan mengangkat salah satu kaki dari sikap kayang.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai, punggung, dan lengan, serta menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 3.1.1 Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada di sisi telinga, siku mengarah ke atas.
- 3.1.2 Angkat badan dengan cara menolakkan kedua lengan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan (posisi kayang).
- 3.1.3 Angkat salah satu kaki lurus ke atas, pertahankan posisi selama 8 hitungan.
- 3.1.4 Lakukan dengan kaki tumpua yang berbeda.

### **3.2 Latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan

Cara melakukan:

- 3.2.1 Berdiri tegak, kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
- 3.2.2 Rentangkan kedua lengan, badan dibungkukkan ke depan.
- 3.2.3 Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke belakang, hingga badan dan kaki membentuk satu garis horizontal, sedangkan kepala tetap menengadiah (sikap kapal terbang)
- 3.2.4 Setelah seimbang, angkat tumit kaki tumpu dan pertahankan posisi ini selama 8 hitungan.
- 3.2.5 Lakukan dengan kaki tumpu yang berbeda.

### **3.3 Latihan keseimbangan dari sikap berdiri kemudian jongkok.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 3.3.1 Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang. b) Angkat salah satu kaki perlahan- lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain.
- 3.3.2 Perlahan-lahan bengkakkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.
- 3.3.3 Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.
- 3.3.4 Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda.

### **3.4 Latihan keseimbangan dari sikap duduk.**

Tujuan: melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 3.4.1 Duduk terlungur dan kedua kaki rapat lurus ke depan.
- 3.4.2 .Dari sikap duduk, angkat kedua kaki bersamaan ke atas sehingga membentuk huruf V, pertahankan posisi selama 8 hitungan.

### **3.5 Latihan keseimbangan dari berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain disilangkan di lutut.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 3.5.1 Gerakan 1, angkat dan tekuklah kaki kanan ke dalam, pertahankan selama mungkin.
- 3.5.2 Gerakan 2, tekuklah kaki kanan ke luar, pertahankan selama mungkin.
- 3.5.3 Lakukan berulang- ulang dengan kaki bergantian.

#### 4. Koordinasi (Coordination)

Link Video : ([https://youtu.be/JGX2E0\\_bOoY](https://youtu.be/JGX2E0_bOoY)).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif. Kemampuan koordinasi tubuh dapat dilatih dengan cara memantulkan bola pada tembok dengan tangan kanan dan menangkapnya kembali menggunakan tangan kiri. Intinya, latihan koordinasi membutuhkan kemampuan gerak insting yang kuat sekaligus konsentrasi yang tinggi.

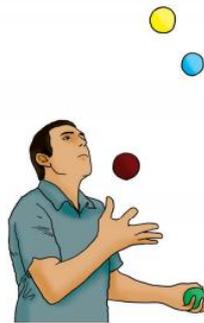
4.1 Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur).

Tujuannya : koordinasi gerakan tangan, mata dan juga kaki.

Cara melakukannya :

##### 4.1.1 Permainan melambungkan dan menangkap bola.

- Tangan kiri melambungkan satu bola dan tangan kanan menangkap bola atau sebaliknya.

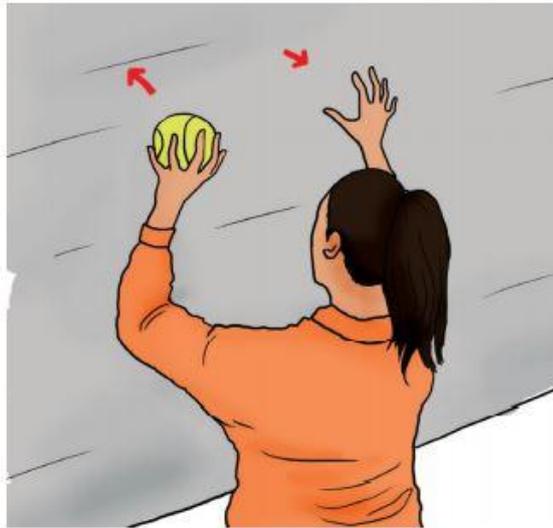


Gambar Permainan melambungkan dan menangkap bola

- Semula dengan memainkan satu bola kemudian meningkat dengan dua dan tiga bola.

##### 4.1.2 Permainan melempar dan menangkap bola .

- memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.
- memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
- melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri.
- melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan dan sebaliknya.



Gambar Permainan Melempar dan Menangkap Bola

### C. Rangkuman

Physical Fitness dapat diterjemahkan dalam beberapa istilah yaitu : kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, kesamaptaan jasmani dan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan terjemahan yang paling populer. Secara harfiah arti physical fitness atau kebugaran Jasmani ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Dengan demikian kebugaran jasmani ialah kecocokan syarat-syarat fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, baik syarat anatomis dan khususnya syarat fisiologis yang harus dimiliki oleh individu yang bersangkutan.

Penerapan Tes Kebugaran Jasmani harus dengan memperhatikan siapa populasi yang akan dites demi pencapaian tujuan tes dan efisiensi pelaksanaannya, karena pada dasarnya tes Kebugaran Jasmani dilakukan untuk mengetahui derajat sehat dinamis populasi yang bersangkutan pada saat itu.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk kelompok Atlet sesuatu cabang Olahraga harus dilakukan dengan mengukur semua kemampuan fungsional yang harus dimiliki Atlet yang bersangkutan yang meliputi komponen kemampuan fungsional ES-1, kemampuan fungsional ES-2, dan tingkat penguasaan ketrampilan koordinasi (skill) kecabangan Olahraga yang ditekuninya

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

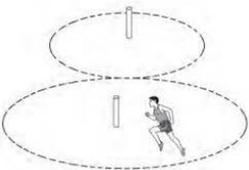
1. Kekuatan (Strength)
2. Daya Tahan (Endurance)
3. Kecepatan (Speed)
4. Kelincahan (Agility)
5. Kelenturan (Fleksibilitas)
6. Daya Ledak (Power)

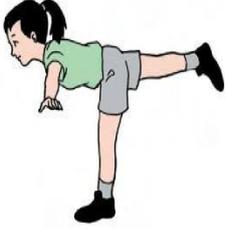
## D. Penugasan Mandiri

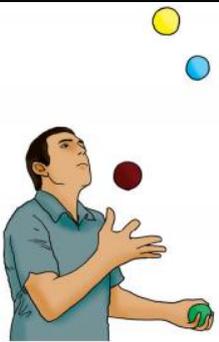
### LEMBAR PENUGASAN LATIHAN MENINGKATKAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI (KECEPATAN, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI).

- Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi secara mandiri atau dengan teman kalian
- Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya .

Bentuk Latihan kecepatan	Target Latihan	keterangan	Gambar
Lari 4 – 5 mtr	Berlari secepat cepatnya (maksimal)	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	
Lari 50 – 60 meter	Berlari secepat cepatnya (maksimal) Dari posisi berdiri	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

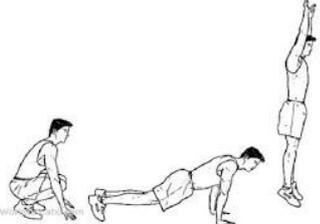
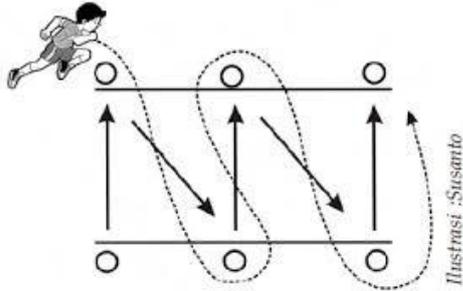
Bentuk Latihan Kelincahan	Target Latihan	Keterangan	Gambar
Lari membentuk angka 8	Berlari secepat cepatnya (maksimal)	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

Bentuk Keseimbangan Latihan	Target Latihan	Keterangan	
Bentuk Pesawat Terbang	Lakukan gerakan keseimbangan seperti pada gambar dengan baik	Lakukan pengulangan sampai gerakan benar benar sempurna	
Berdiri kemudian Jongkok dengan 1 kaki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang.</li> <li>2. Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain.</li> <li>3. Perlahan-lahan bungkukkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.</li> <li>4. Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.</li> <li>5. Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda</li> </ol>	Lakukan pengulangan sampai gerakan benar benar sempurna	

Bentuk latihan koordinasi	Target Latihan	Keterangan	
Melambungkan dan Menangkap bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan kiri melambungkan satu bola dan tangan kanan menangkap bola atau sebaliknya.</li> <li>• Semula dengan memainkan satu bola kemudian meningkat dengan dua dan tiga bola</li> </ul>	Lakukan pengulangan sampai gerakan koordinasi benar benar sempurna	

### E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kecepatan?	
2	 <p>Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini...</p>	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur ...</p>	
4	<p>Gambar di bawah ini adalah latihan untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani Apakah ?</p> 	
5	Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif, adalah definisi dari....	

**Kunci Jawaban soal latihan.**

1. Untuk meningkatkan kecepatan bergerak , latihan yang digunakan adalah:
  - a. Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m.
  - b. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m.
  - c. Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25 m.
2. Squat trush  
Kegunaanya untuk melatih kelincahan
3. Lari zig-zag  
Kegunaan untuk melatih kelincahan.
4. Balance.  
Untuk melatih keseimbangan.
5. Kordinasi  
Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif.  
Contoh melambungkan dan menangkap bola.

**F. Penilaian Diri**

Berilah tanda  $\surd$  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 bentuk latihan kecepatan		
2.	Saya dapat menjelaskan tentang bentuk latihan lari angka 8 .		
3.	Saya dapat melakukan bentuk bentuk latihan keseimbangan		
4.	Saya dapat melakukan bentuk latihan koordinasi		
5.	Saya dapat melakukan bentuk latihan kelincahan		

## EVALUASI

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

1. Berikut ini termasuk unsur-unsur kebugaran jasmani, kecuali...
  - a. endurance
  - b. stretching
  - c. strength
  - d. power
  - e. speed
2. Suatu bentuk pengukuran untuk menilai kemampuan aktivitas jasmani dan mendapatkan informasi tentang seseorang atau kelompok disebut...
  - a. penilaian
  - b. evaluasi
  - c. tes
  - d. kuis
  - e. penelitian
3. Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah....
  - a. makanan yang dikonsumsi
  - b. jumlah latihannya
  - c. besar kecilnya beban yang dibawa
  - d. umur dan jenis kelamin
  - e. kemampuan menggerakkan gerak motorik
4. Joging dilakukan dengan...
  - a. kekuatan yang maksimal
  - b. kecepatan yang maksimal
  - c. gerak jalan dengan tempo yang cepat
  - d. lari dengan irama langkah yang lebar
  - e. lari santai dengan irama yang konstan
5. Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang biasanya diberikan tes dengan...
  - a. aerobic test
  - b. anaerobic test
  - c. sprint test
  - d. shuttle run test
  - e. speed run test
6. Sebelum kita melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus didahului dengan pemanasan yang disebut...
  - a. warming up
  - b. cooling down
  - c. sit down up
  - d. running up
  - e. interval run

7. Berikut ini termasuk faktor yang membedakan kemampuan beban latihan setiap individu, kecuali...
  - a. gerakan fisik
  - b. jenis kelamin
  - c. umur latihan dan kalender
  - d. kesehatan jasmani
  - e. jenis latihan
  
8. Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara umum dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut...
  - a. special agility
  - b. agility
  - c. flexibility
  - d. general agility
  - e. focus agility
  
9. Perubahan yang disebabkan oleh latihan di berbagai organ dalam sistem pada tubuh disebut...
  - a. derajat latihan
  - b. intensitas latihan
  - c. efek latihan
  - d. metode latihan
  - e. lama latihan
  
10. Untuk mengetahui daya ledak otot kaki biasanya menggunakan tes...
  - a. long jump
  - b. hop jump
  - c. horizontal jump
  - d. vertical jump
  - e. hop and step jump
  
11. Kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi disebut...
  - a. flexibility
  - b. agility
  - c. power
  - d. strength
  - e. endurance
  
12. Berikut ini yang termasuk faktor-faktor penentu baik tidaknya kecepatan adalah...
  - a. makanan yang dikonsumsi
  - b. umur dan jenis kelamin
  - c. macam fibril otot yang dibawa sejak lahir
  - d. besar kecilnya beban yang dibawa
  - e. tinggi dan berat badan seseorang
  
13. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan seseorang, kecuali...
  - a. lari 3.000 meter
  - b. lari 1.500 meter

- c. lari 1.000 meter
- d. lari 800 meter
- e. lari 400 meter

**14.** Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara khusus dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut...

- a. general agility
- b. special agility
- c. focus agility
- d. center agility
- e. specific agility

**KUNCI JAWABAN:**

1. B.
2. C,
3. B
4. E
5. D
6. A
7. A
8. D
9. C
10. D
11. B
12. C
13. E
14. B

## DAFTAR PUSTAKA

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

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

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

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

[http://assta1xi.blogspot.com/p/blog-page\\_5.html](http://assta1xi.blogspot.com/p/blog-page_5.html)

<http://herdiansyahagus.blogspot.com/2013/03/bentuk-bentuk-latihan-kecepatan.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=B-44SPrwgm4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>

<https://youtu.be/0QkiGg0EVgE>

<https://www.gurupendidikan.co.id/?s=koordinasi+dalam+kebugaran+jasmani>

[https://youtu.be/JGX2E0\\_bOoY](https://youtu.be/JGX2E0_bOoY)

[https://www.google.co.id/search?q=macam+macam+latihan+kelincahan&safe=strict&rlz=1C1CHNY\\_enID727ID729&sxsrf=ALeKk03dwCIHsqjMI2J4tpRCvhf\\_cxUFSg:1597166636163&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjAh\\_uv1ZPrAhV\\_4XMBHSweACwQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=576](https://www.google.co.id/search?q=macam+macam+latihan+kelincahan&safe=strict&rlz=1C1CHNY_enID727ID729&sxsrf=ALeKk03dwCIHsqjMI2J4tpRCvhf_cxUFSg:1597166636163&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjAh_uv1ZPrAhV_4XMBHSweACwQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=576)



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  
XI



**SENAM KETANGKASAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XI**

**PENYUSUN**  
**MOCHAMAD WINDARTO, S.Pd.**  
**SMA Negeri 34 Jakarta**

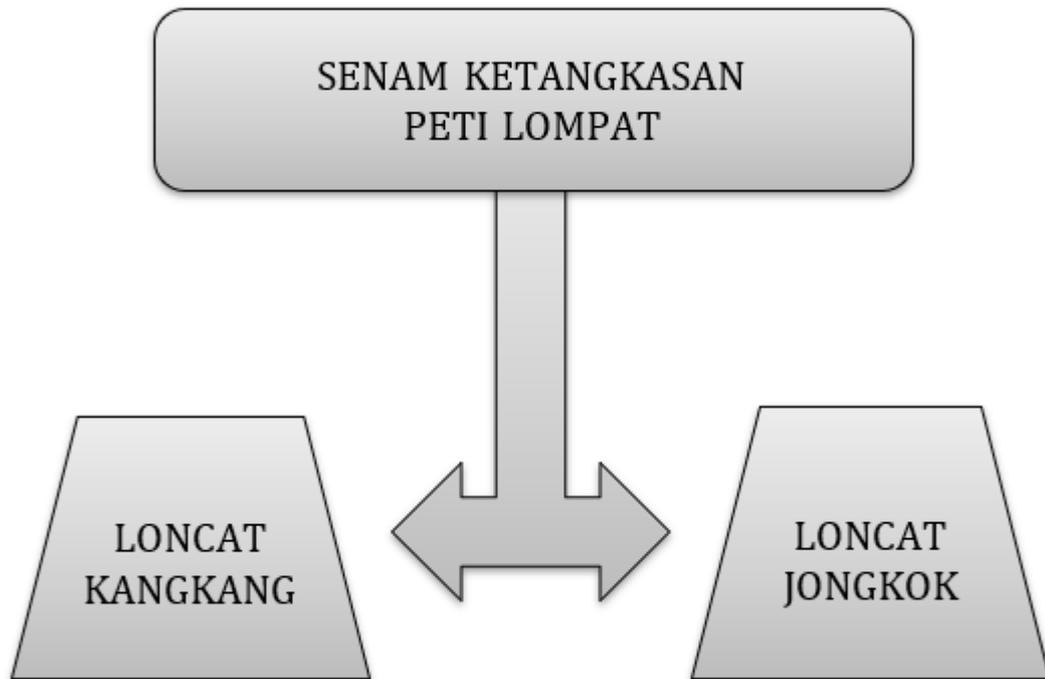
## DAFTAR ISI

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 .....	10
D. Penugasan Mandiri .....	11
E. Latihan Soal .....	12
F. Penilaian Diri .....	13
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	14
A. Tujuan Pembelajaran .....	14
B. Uraian Materi .....	14
C. Rangkuman .....	17
D. Penugasan Mandiri .....	17
E. Latihan Soal .....	18
F. Penilaian Diri .....	20
EVALUASI .....	21
DAFTAR PUSTAKA .....	24

## GLOSARIUM

Senam	: Sebuah gerakan yang di rancang secara sistematis yang digunakan untuk melatih kesehatan jasmani dan juga kebugaran.
<i>Gymnastic</i>	: Senam
<i>Straddle Vault</i>	: Loncat Kangkang
Loncat	: Suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan kaki
Lompat	: Suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki
kangkang	: Celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka
Loncat Kangkang	: Gerakan untuk melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki yang terbuka lebar.
Loncat Jongkok	: Jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat.

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X pertemuan)
Judul Modul	: Senam Ketangkasan

### B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.

### C. Deskripsi Singkat Materi

Senam ketangkasan adalah senam yang pada prakteknya dapat menggunakan alat dan juga bisa tidak menggunakan alat. Senam sendiri merupakan sebuah bentuk latihan fisik yang memiliki tujuan untuk menambah daya tahan tubuh atau untuk menjaga tubuh. Koordinasi tubuh, kelenturan tubuh serta untuk membentuk tubuh supaya menjadi bentuk yang ideal dan memelihara kesehatan tubuh.

Dalam modul ini akan membahas senam ketangkasan menggunakan alat yaitu Peti Lompat, dengan ketrampilan gerak yang akan dipelajari adalah loncat kangkang dan loncat jongkok.

### 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**

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

- Pertama : Senam ketangkasan loncat kangkang menggunakan peti lompat.  
Kedua : Senam ketangkasan loncat jongkok menggunakan peti lompat.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat kangkang) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### B. Uraian Materi

Loncat kangkang adalah gerakan untuk melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki yang terbuka lebar. Untuk melakukan loncat kangkang ini sangatlah dibutuhkan keberanian.

Loncat kangkang atau yang dapat disebut dengan *straddle vault* adalah merupakan salah satu gerakan senam ketangkasan. Dalam bahasa Inggris senam disebut dengan Gymnastic, yang berasal dari bahasa Yunani yaitu Gymnos yang berarti telanjang. Pertandingan senam di Indonesia pertama kali dilakukan pada saat GANEFO di tahun 1963.

Ada 4 tahapan dalam loncat kangkang yaitu;

1. Awalan
2. Tumpuan
3. Sikap diatas peti
4. Pendaratan

#### 1. Awalan Teknik Loncat Kangkang

Awalan adalah gerakan permulaan sebelum melakukan tolakan.

- a. Berdiri dengan jarak beberapa langkah dari peti tumpuan, biasanya berjarak antara 10 hingga 15 meter.
- b. Setelah anda siap, lemdian berlailah menuju peti tumpuan dengan menggunakan ujung kaki, dengan kepala tegak, serta pandangan lurus kedepan.
- c. Berlailah dalam kecepatan sedang, dan pada saat sudah mendekati peti tumpuan, maka percepat laju lari anda, sehingga anda dapat memperoleh tenaga lompatan yang bagus.

#### 2. Tolakan Kaki Teknik Loncat Kangkang

Selain mengangkang, dalam melakukan loncat kangkang, kamu juga harus mencapai ketinggian yang diharapkan untuk mencapai peti tumpuan, dimana hampir sama dengan teknik lompat tinggi. Sesudah melakukan awalan dengan berlari serta meningkatkan kecepatan lari ketika mendekati peti tumpuan. Maka kamu harus bersiap untuk melompat dan juga menyiapkan tangan kamu untuk selanjutnya melakukan tumpuan pada balok, untuk meningkatkan gaya jangkau

agar dapat sampai pada seberang peti tumpuan. Dan berikut adalah beberapa tahapan tolakan kaki dalam loncat kangkang :

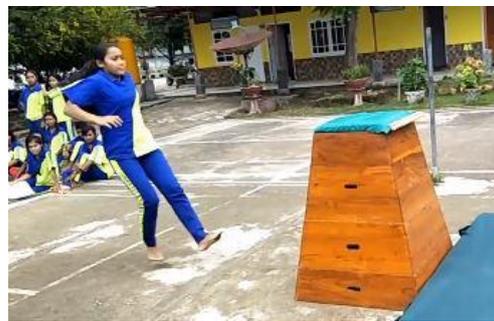
- a. Fokus pada peti tumpuan



Awalan lari dengan mempercepat langkah saat mendekati peti.

Gambar 1

- b. Sedikit jongkokkan kaki anda, supaya mendapatkan tenaga pantulan yang bagus.



Gambar 2

- c. Lakukan loncatan dengan menggunakan kaki, dengan tangan bersiap untuk menopang badan untuk memberikan lecutan ke depan.



Gambar 3

- d. Saat dalam kondisi melayang antara tolakan kaki dan akan menumpukan tangan pada box tumpuan, condongkan sedikit badan anda dan kemudian julurkan tangan kedepan supaya tangan dapat meraih tumpuan untuk melakukan tolakan.



Gambar 4

- e. Setelah anda melakukan tolakan dengan tangan pada peti tumpuan, pindahkan beban dari berat badan ke depan, dengan cara mengayunkan pinggul dan tungkai ke depan.
- f. Ketika pinggul dalam keadaan terdorong ke depan, kedua tungkai masih dalam posisi lurus di samping.
- g. Setelah kaki melewati peti tumpuan, segera majukan kaki ke depan dengan rapat dan lurus.
- h. Jangkauan kaki kedepan menuju tempat tumpuan dengan memberikan tenaga pada tangan untuk memberikan tenaga pada tubuh agar tubuh bisa sampai depan
- i. Dan lepaskan tumpuan tangan pada peti tumpuan dan bersiap mendarat
- j. Pendaratan hampir sama dengan teknik lompat jauh yaitu dengan menggunakan dua kaki. Dan pada saat kaki sudah menyentuh tempat untuk mendarat, tekukkan lutut seperti pegas untuk mengurangi tekanan pada kaki, sehingga tidak terjadi cedera.
- k. Tempat untuk mendarat biasanya menggunakan matras ataupun pasir sebagai pengaman.

### C. Rangkuman

Loncat kangkang atau yang dapat disebut dengan *straddle vault* adalah merupakan salah satu gerakan senam ketangkasan. Loncat kangkang adalah gerakan untuk melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki yang terbuka lebar. Berikut adalah cara melakukan loncat kangkang:

1. Berdiri tegak lurus
2. Lari menuju ke peti lompat dengan badan condong ke depan
3. Ketika sudah sampai di papan tolakan, maka lakukan lompatan dengan kedua kaki menolak di atas papan tolakan
4. Saat itu juga, letakkan kedua tangan di atas peti lompat dan tegangkan untuk menopang berat badan yang telah berpindah ke kedua tangan
5. Buka kaki dengan lurus ke arah samping selebar mungkin sambil melewati peti lompat
6. Condongkan badan ke depan lalu bawa kaki turun perlahan ke bawah depan
7. Mendaratlah dengan menggunakan kedua kaki sambil terus menjaga keseimbangan
8. Fokuskan pandangan ke depan dan luruskan tangan ke arah atas

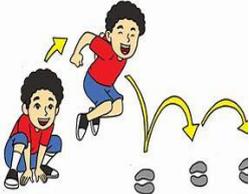
Ada 4 tahapan dalam loncat kangkang yaitu;

1. Awalan
2. Tumpuan
3. Sikap diatas peti
4. Pendaratan

## D. Penugasan Mandiri

### Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk Latihan Loncat Jongkok

- Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan Loncat kangkang secara mandiri atau dengan teman kalian
- Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya .

Bentuk Latihan	Target Latihan	keterangan	Gambar
Loncat Kelinci	Kekuatan dan kelenturan Otot kaki	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	
Lakukanlah tolakan dengan kedua kaki pada papan tolak ini sehingga panggul ke atas dan kedua tungkai dibuka.	Melatih kekuatan dan kelenturan otot kaki	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin,.	
Bentuk Latihan	Target Latihan	Keterangan	
Lompat kangkang menggunakan peti loncat	Lompat peti posisi kaki kangkang	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, secara bertahap ketinggian peti dinaikkan	

## E. Latihan Soal

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

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Tahapan apa sajakah yang terdapat dalam ketrampilan gerak loncat kangkang pada peti lompat?	
2	Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini...  	
3	Perhatikan gambar di bawah ini !    Merupakan salah satu tahapan dalam loncat kangkang yaitu...	
4	Kesalahan yang sering terjadi dalam loncat kangkang adalah....	
5	Apakah perbedaan loncat jongkok dan loncat kangkang....	

**Kunci Jawaban :**

1. Tahapan loncat kangkang dalam senam ketangkasan :
  - Awalan Teknik Lompat Kangkang
  - Tolakan Kaki Teknik Lompat kangkang
  - Sikap disaat diatas peti tumpuan Teknik Lompat Kangkang
  - Sikap Mendarat Teknik Lompat Kangkang
2. Nama gerakan loncat kelinci, kegunaan dari latihan tersebut :
  - Melatih otot paha dan lutut.
  - Melatih kelincihan
  - Membuat kaki menjadi tangkas
3. Tahapan menolakkan kaki pada peti lompat
4. Kesalahan saat melakukan loncat kangkang :
  - Kecepatan lari yang kurang maksimal sehingga lompatan tidak maksimal.
  - Ketika melakukan tolakan, tungkai kaki kurang terangkat.
  - Kepala dan badan tidak terangkat ketika tangan menyentuh peti lompat.
  - Tumpuan tangan ketika menyentuh peti lompat kurang kuat.
  - Panggul kurnag diangkat sehingga tidak dapat melakukan lompat kangkang dengan baik.
5. Perbedaan mendasar dalam melakukan lompat kangkang dan lompat jongkok adalah posisi kaki ketika melawati kuda-kuda ketika melompat. Ketika kita melakukan lompat kangkang, maka kaki akan dibuka lebar, sedangkan ketika kita melakukan lompat jongkok, posisi kaki ketika berada di atas kuda-kuad seperti orang berjongkok.

**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 bentuk latihan loncat kangkang			
2.	Saya dapat menjelaskan tahap awalan dalam loncat kangkang.			
3.	Saya dapat menjelaskan kesalahan yang sering terjadi dalam loncat kangkang .			
4.	Saya dapat melakukan bentuk 2 latihan loncat kangkang			
5.	Saya dapat melakukan loncat kangkang dengan baik dan benar			

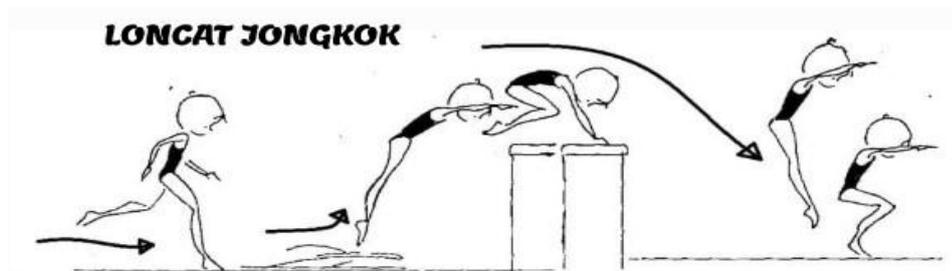
## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat jongkok) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

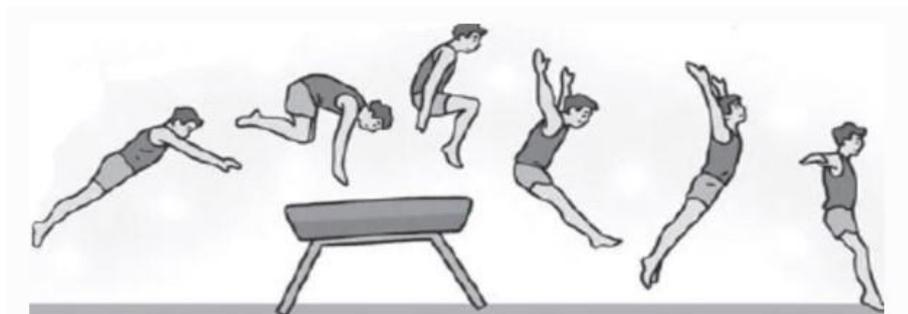
### B. Uraian Materi



Gambar 5

Loncat jongkok adalah jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat.

Cara melakukan loncat ini adalah dengan menggunakan alat bantu yang berupa box dan dengan menggunakan tumpuan tangan sebagai pelecutnya. Box atau peti yang digunakan dinamakan dengan vaulting horse



Gambar 6

## 1. Tahap awal

Sebelum memulai, tariklah nafas panjang terlebih dahulu. Lalu berlari beberapa langkah dengan cepat sambil mencondongkan tubuh ke depan, serta pandangan mata lurus mengarah ke tepi papan tolakan. Berlari cepat tujuannya untuk memberikan tenaga dorong ke depan agar bisa lompat kangkang di atas peti lompatan.



Gambar 7

Jika masih ragu lakukan tahap demi tahap seperti di bawah ini :

- Ambil beberapa langkah secara cepat (berlari cepat)
- Condongkan tubuh ke depan
- Pandangan lurus ke arah papan tolakan
- Perhitungkan langkahnya untuk menolak dengan kedua kaki pada papan tolakan
- Lakukan latihan ini secara berulang sampai mendapatkan keterampilan.

## 2. Tahap tolakan pada loncat jongkok



Gambar 8

- Berdiri dengan kaki agak rapat, badan lurus dan kedua tangan memegang tepi peti.
- Lakukanlah tolakan dengan kedua kaki
- Tahan kedua tangan diatas peti dengan kecenderungan kedua bahu maju ke depan

- d. Ketika kedua tangan menolak, kedua lutut segera ditarik ke dada sehingga posisi kaki jongkok
- e. Lakukan teknik dasar ini dengan menggunakan awalan beberapa langkah dengan cepat
- f. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang sampai mendapatkan keterampilan

### 3. Tahap melayang



Gambar 9

- a. Lakukan beberapa langkah dengan cepat untuk memulai tolakan
- b. Ayunkan kedua lengan tangan ke atas dengan posisi lurus hingga menyentuh peti tolakan
- c. Bentuk tubuh menjadi sudut 30 derajat dengan posisi lutut ditarik ke depan ke arah dada
- d. Lakukan latihan secara berulang
- e.

### 4. Tahap pendaratan



Gambar 10

- a. Lakukan beberapa langkah awalan dengan cepat hingga mencapai peti tolakan
- b. Saat berada di atas ujung peti, kedua tungkai diluruskan
- c. Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki

- d. Saat ujung kaki menyentuh tanah, lutut mengeper, dan kedua lengan diangkat atau direntangkan ke atas
- e. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai mendapatkan keterampilan

**5. Kesalahan yang sering terjadi dalam loncat jongkok**

- a. Kurang kuat dalam melakukan tolakan
- b. Tumpuan kaki dan tangan terlalu lemah
- c. Lompatan membuka kaki saat melewati papan tolakan kurang tinggi
- d. Tidak bisa menjaga keseimbangan saat mendarat hingga terjatuh dan menimbulkan cedera

**C. Rangkuman**

Berbeda dengan lompat kangkang, lompat jongkok dilakukan dengan melakukan lompatan di atas papan tolak saja. Berikut ini adalah cara melakukannya:

1. Berdiri tegak menghadap ke papan tolak
2. Larilah menuju ke papan tolak
3. Lakukan tolakan tepat di atas papan tolak dengan menggunakan kedua kaki
4. Tekukkan sedikit kedua kaki untuk mendapatkan tenaga yang pas lalu tolak kedua kaki ke atas dengan kedua tangan lurus ke atas
5. Pada saat melayang, posisikan tubuh dengan posisi jongkok
6. Julurkan kedua kaki ke depan untuk bersiap mendarat
7. Mendaratlah dengan kedua kaki agak ditekuk agar tetap seimbang dan kedua tangan masih ke atas
8. Turunkan kedua tangan sambil menegakkan kaki

**D. Penugasan Mandiri**

**Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk Latihan Loncat Jongkok**

- Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan Loncat Jongkok secara mandiri atau dengan teman kalian
- Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya .

Bentuk Latihan	Target Latihan	Keterangan	Gambar
Loncat Kelinci	Kekuatan dan kelenturan otot kaki	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

Loncat kelinci pada bangku	Melatih kekuatan dan kelenturan otot kaki	Pilihlah bangku kecil untuk alat lompat jongkok dengan melakukan lompat kelinci pada bangku yang ditempatkan sejajar berdekatan.	
<b>Bentuk Latihan</b>	<b>Target Latihan</b>	<b>Keterangan</b>	
Loncat jongkok menggunakan peti lompat	Lompat peti posisi kaki jongkok	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, secara bertahap ketinggian peti dinaikkan	

### E. Latihan Soal

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

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Tahapan apa sajakah yang terdapat dalam keterampilan gerak loncat jongkok pada peti lompat?	
2	Perhatikan gambar di bawah ini !  Merupakan salah satu tahapan dalam loncat jongkok yaitu...	

<p>3</p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan salah satu tahapan dalam loncat jongkok yaitu...</p>	
<p>4</p>	<p>Kesalahan yang sering terjadi dalam loncat jongkok adalah....</p>	
<p>5</p>	<p>Urutan pendaratan yang dilakukan dalam lompat jongkok adalah .....</p>	

**Kunci Jawaban :**

1. Tahapan loncat jongkok dalam senam ketangkasan :
  - Awalan teknik loncat jongkok
  - Tolakan kaki teknik loncat jongkok
  - Sikap disaat diatas peti tumpuan teknik loncat jongkok
  - Sikap mendarat teknik loncat jongkok
2. Tahapan awalan loncat jongkok
3. Tahapan pendaratan loncat jongkok
4. Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan loncat jongkok :
  - Kurang kuat dalam melakukan tolakan
  - Tumpuan kaki dan tangan terlalu lemah
  - Lompatan membuka kaki saat melewati papan tolakan kurang tinggi
  - Tidak bisa menjaga keseimbangan saat mendarat hinggga terjatuh dan menimbulkan cedera
5. Diawali dari ujung kaki kemudian dilanjutkan ke seluruh kaki

**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 bentuk latihan loncat jongkok			
2.	Saya dapat menjelaskan tahap awalan dalam loncat jongkok .			
3.	Saya dapat menjelaskan kesalahan yang sering terjadi dalam loncat jongkok .			
4.	Saya dapat melakukan bentuk 2 latihan loncat jongkok			
5.	Saya dapat melakukan loncat jongkok dengan baik dan benar			

## EVALUASI

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memilih salah satu dari a, b, c, d, atau e !

1. Loncat kangkang di atas peti lompat termasuk ke dalam olahraga ....
  - A. Senam ketangkasan tanpa alat
  - B. Senam aerobik
  - C. Senam akuatik
  - D. Senam ketangkasan dengan alat
  - E. Senam irama
2. Alat bantu yang biasa digunakan dalam loncat kangkang adalah ....
  - A. Kuda-kuda pelana
  - B. Kuda-kuda lompat
  - C. Palang sejajar
  - D. Palang bertingkat
  - E. Tali
3. Tiga tahap dalam melakukan loncat kangkang adalah ....
  - A. Pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan
  - B. Lari cepat, tolakan, dan gerakan saat melayang di udara
  - C. Tolakan, melewati kaki di atas peti lompat, dan pendaratan
  - D. Kuda-kuda, gerakan inti, dan gerakan penutup
  - E. Jongkok, berguling, dan jongkok kembali
4. Langkah pertama dalam melakukan tolakan pada loncat kangkang adalah ....
  - A. Mengambil awalan untuk ancang-ancang
  - B. Pandangan ke depan
  - C. Melakukan tolakan kaki
  - D. Kedua tangan menahan berat badan di peti lompat
  - E. Menekuk lutut sedikit
5. Gerakan tahap melewati kaki di atas peti lompat pada loncat kangkang adalah ....
  - A. Melakukan tolakan kaki
  - B. Kedua tangan menahan berat badan
  - C. Kedua kaki dibuka lebar-lebar
  - D. Mendarat dengan kedua kaki
  - E. Posisi badan tetap terjal
6. Kesalahan yang bisa terjadi saat melakukan loncat kangkang adalah ....
  - A. Saat membuka kaki sangat lebar
  - B. Saat melayang di udara, badan agak membungkuk
  - C. Mendarat dengan menekuk lutut sedikit
  - D. Saat menumpu di atas peti, tangan kurang melakukan tolakan
  - E. Saat mendarat, tangan direntangkan ke depan
7. Sikap badan pada saat melakukan pendaratan gerakan loncat kangkang adalah ...
  - A. Berdiri tegak
  - B. Jongkok
  - C. Condong ke depan dengan menekuk lutut
  - D. Duduk telunjur
  - E. Membungkuk

8. Berikut yang bukan merupakan teknik dasar loncat kangkang ...
  - A. Pinggul diangkat tinggi
  - B. Menekuk panggul saat tangan menyentuh peti lompat
  - C. Meluruskan pinggul setelah melewati kuda-kuda
  - D. Tolakan dengan tangan
  - E. Sikap jongkok
  
9. Jarak antara papan tolakan dengan awalan pada loncat kangkang adalah ...
  - A. 5-10 meter
  - B. 10-15 meter
  - C. 15-20 meter
  - D. 20-25 meter
  - E. 25-30 meter
  
10. Loncat kangkang dilakukan oleh pesenam dengan diawali gerakan .....
  - A. Melayang
  - B. Mendarat
  - C. Berputar
  - D. Berlari
  - E. Menolak
  
11. Keberhasilan melewati peti lompat dalam loncat kangkang sangat dipengaruhi oleh teknik ...
  - A. Keseimbangan dan kelenturan
  - B. Sikap tubuh dan berat badan
  - C. Awalan dan tolakan
  - D. Ketenangan dan keberanian
  - E. Pandangan mata dan bentuk kaki
  
12. 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
  
13. Apabila merasa awalannya 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
  
14. Teknik membuka kaki pada loncat kangkang dilakukan pada saat .....
  - A. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
  - B. Pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
  - C. Pada saat badan melayang siap mendarat
  - D. Pada saat melakukan awalan
  - E. Setelah kaki melakukan tolakan

15. Yang tidak termasuk cara belajar loncat kangkang yaitu ...
- A. Meloncati susunan kardus
  - B. Meloncati teman yang membungkuk
  - C. Meloncati peti lompat dengan ketinggian bertahap
  - D. Meloncati tali yang dibentangkan
  - E. Meloncati balok kayu dengan ketinggian bertahap
16. Sikap kaki di udara setelah melewati peti lompat adalah ...
- A. Dirapatkan kembali
  - B. Diregangangkan
  - C. Rileks
  - D. Dilebarkan
  - E. Ditekuk
17. Manfaat pandangan ke depan saat melakukan pendaratan adalah ...
- A. Menjaga konsentrasi
  - B. Menjaga keseimbangan
  - C. Untuk keselamatan
  - D. Untuk penilaian
  - E. Menjaga lompatan
18. Loncat kangkang di atas peti lompat disebut juga dengan istilah ...
- A. Neckspring
  - B. Straddle vault
  - C. Handstand
  - D. Headspring
  - E. Radslag
19. Induk organisasi senam di Indonesia adalah ....
- A. PERSANI
  - B. PERSAMI
  - C. PASERBUMI
  - D. PERBASI
  - E. PASI
20. Tempat latihan senam disebut ....
- A. Lapangan
  - B. GOR
  - C. Gymnasium
  - D. Auditorium
  - E. Sanggar

**Kunci Jawaban :**

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

**DAFTAR PUSTAKA**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017

<https://percepat.com/lompat-kangkang/>

[https://penjaskes.co.id/?post\\_type=post&s=Lompat+jongkok](https://penjaskes.co.id/?post_type=post&s=Lompat+jongkok)

<https://penjaskes.co.id/4-teknik-lompat-kangkang-yang-benar/>



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  
**XI**



**AKTIVITAS GERAK BERIRAMA**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XI**

**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 .....	7
E. Materi Pembelajaran .....	8
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	9
A. Tujuan Pembelajaran .....	9
B. Uraian Materi .....	9
C. Rangkuman .....	12
D. Penugasan Mandiri .....	12
E. Latihan Soal .....	13
F. Penilaian Diri .....	14
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	16
A. Tujuan Pembelajaran .....	16
B. Uraian Materi .....	16
C. Rangkuman .....	21
D. Penugasan Mandiri .....	21
E. Latihan Soal .....	21
F. Penilaian Diri .....	22
EVALUASI .....	24
DAFTAR PUSTAKA .....	27

## GLOSARIUM

Aktivitas gerak berirama	: aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama
Pemanasan	: merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum
Inti latihan	: dalam aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung ( <i>cardio exercise</i> )
Pendinginan	: bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan
Detak Jantung Normal <i>bpm</i>	: di atas umur 17 tahun: 60 – 100 bpm. : satuan detak jantung per menit atau <i>beats per minute (bpm)</i> .
Maksimal detak jantung	: 220-usia (kurangi konstanta 220 dengan usia)
Tempo <i>bouncing</i>	: ukuran kecepatan dalam irama lagu : gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul
<i>Leg curl</i>	: gerakan dilakukan dengan menekuk kaki ke belakang dimana tumit diarahkan ke bokong
<i>Toe touch</i>	: gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
<i>Heel touch</i>	: gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
<i>Tap side</i>	: gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
<i>Squat</i>	: gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu
<i>Double step</i>	: gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri
<i>Grapevine</i>	: gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti <i>double step</i> tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang
<i>V-step (easy walk)</i>	: gerakan kaki ini membentuk huruf (alfabet V).
<i>Jumping jack</i>	: melompat kangkang dengan tungkai tertekuk.
<i>Kick</i>	: tungkai lurus ke atas ( <i>straight leg high kick</i> ), minimum sampai setinggi bahu kurang lebih 145 derajat.
<i>Knee Lift</i>	: lutut diangkat tinggi minimum 90° dari sendi panggul.
<i>biceps curl</i>	: variasi gerakan tangan ini dilakukan dengan cara menekuk ( <i>flexi</i> ) persendian siku ke arah depan dan meluruskannya kembali ( <i>ekstensi</i> ) ke posisi awal
<i>Triceps</i>	: gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang ( <i>triceps</i> )
<i>kickback/extension</i>	: gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada
<i>Upright row</i>	: gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada
<i>Chest press</i>	: gerakan mendorong lengan ke depan dada
<i>Butterfly</i>	: gerakan menutup dan membuka lengan bawah di depan wajah
<i>Lateral raises</i>	: gerakan mengangkat siku lengan yang dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI (Sebelas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Aktivitas Gerak Berirama

### B. Kompetensi Dasar

- 3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

### C. Deskripsi Singkat Materi

Aktivitas gerak berirama adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, yang bertujuan untuk pemeliharaan kebugaran tubuh, dan tujuan lain yang relevan, serta penggalan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.



Gambar: Ilustrasi aktivitas gerak berirama  
Sumber: <https://resaja.com/pengertian-senam-aerobik/>

Beberapa manfaat melakukan aktivitas gerak berirama bagi tubuh antara lain:

- membakar timbunan lemak yang ada di dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan berat badan atau menjaga kestabilan berat badan;
- mengkondisikan posisi otot yang tidak tepat pada posisi semestinya akibat gerakan latihan yang berulang;
- memberikan keseimbangan bagi organ-organ tubuh dalam sistem kerja organ;

- membuat tubuh menjadi lebih bugar, karena meningkatnya kemampuan dalam mengikat oksigen;
- menjaga kesehatan dan stamina tubuh akibat latihan yang mengoptimalkan kerja paru dan jantung;
- menyehatkan mental dimana setelah melakukan aktivitas gerak berirama kita merasa lebih segar;
- meningkatkan kerja jantung sebagai akibat meningkatnya detak jantung selama latihan;
- melenturkan dan menguatkan otot-otot tubuh, karena gerakan yang dilakukan secara benar akan berdampak secara maksimal pada otot dan persendian;
- memperbaiki bentuk otot lengan, otot paha, otot perut dan otot dada, karena membesarnya otot lurik pada seluruh anggota tubuh.

## 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 : Analisis gerak pemanasan, inti latihan, pendinginan, dan tempo irama/lagu.

Kedua : Variasi gerakan kaki dan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat:

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 aktivitas gerak berirama.
3. Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

### B. Uraian Materi

1. Pemanasan (*warm up*) dalam aktivitas gerak berirama.

Pemanasan (*warm up*) merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum. Pemanasan bertujuan untuk:

- Mempersiapkan otot yang akan digunakan saat latihan
- Meningkatkan detak jantung
- Meningkatkan suhu tubuh
- Meningkatkan sirkulasi darah
- Mempersiapkan sendi untuk melakukan aktivitas latihan
- Mengurangi risiko cedera
- Meningkatkan performa latihan

Sumber: <https://apki.or.id/manfaat-pemanasan-sebelum-latihan/>,

Pemanasan dilakukan selama 5-10 dengan mengkombinasikan gerakan-gerakan ringan secara statis (di tempat/diam) atau dinamis (berpindah tempat/digerakkan). Gerakan kaki untuk pemanasan dapat berupa gerak jalan di tempat, melangkah ke kanan/kiri satu langkah atau maju/mundur satu langkah. Gerakan tangan bisa berupa gerakan peregangan (*stretching*) baik statis maupun dinamis.

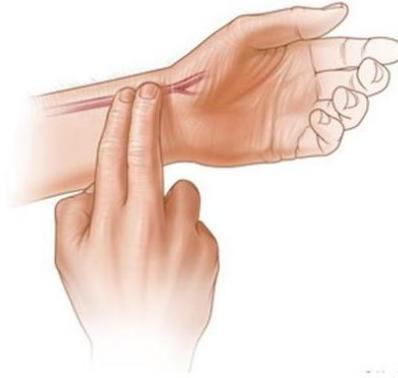
Perhatikan tujuan pemanasan poin kedua (meningkatkan detak jantung), berarti kalian menaikkan detak jantung normal menjadi detak jantung pemanasan 120 bpm. Detak jantung dihitung dalam satuan detak per menit atau *beats per minute* (bpm). Berikut ini kisaran angka detak jantung normal menurut *American Heart Association* (AHA). Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/detak-jantung-normal-dan-cara-menghitungnya-hlt/>

- Detak Jantung Normal Dewasa (diatas umur 17 tahun): 60 – 100 bpm.
- Detak Jantung Normal Anak: 70-100 bpm.

Setelah membaca penjelasan di atas, maka kita harus paham terlebih dahulu bagaimana menghitung detak jantung. Cara menghitung detak jantung adalah sebagai berikut:

- Tempatkan ujung telunjuk dan jari tengah tangan kanan di sisi telapak pergelangan tangan kiri (atau sebaliknya), tepat di bawah pangkal jempol (ibu jari).
- Tekan lembut jari kalian sampai kalian merasakan denyut nadi di bawah jari kalian.
- Hitung denyut nadi kalian dalam 15 detik, kemudian kalikan 4 (empat) agar perhitungan genap menjadi 60 detik (1 menit).

Sumber: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/cara-hitung-detak-jantung/>



Gambar: Cara mengukur detak jantung

Sumber: <https://caraharian.com/menghitung-denyut-nadi.html>

2. Inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.

Tujuan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung (*cardio exercise*). Kecukupan akan latihan ini berbeda di setiap usia. Untuk itu kita perlu memahami target latihan dalam aktivitas gerak berirama. Lama latihan keseluruhan dalam berlatih olahraga secara umum adalah minimal 30 menit. Jika demikian maka inti latihan dalam aktivitas gerak berirama cukup 15 menit hingga 22 menit saja.

Untuk mengukur kecukupan atau target latihan aktivitas dengan irama, terdapat tahapan atau cara menghitungnya.

Tahapan/cara menghitungnya dalah sebagai berikut:

- **Hitung maksimal denyut jantung (*maximal heart rate*)**

220-usia (kurangi konstanta 220 dengan usia)

Contoh usia kalian 17 tahun, maka  $220-17 = 203$  bpm.

- **Hitung target latihan (*target detak jantung*).**

*The American Heart Association and Centers for Disease Control and Prevention* merekomendasikan target detak jantung secara umum:

Intensitas latihan sedang: 50 hingga sekitar 70 persen dari denyut jantung maksimal. Intensitas latihan yang kuat: 70 hingga 85 persen dari denyut jantung maksimal (sumber:

<https://www.anlene.com/id/ms/ini-cara-mudah-mengukur-intensitas-olahraga.html#:~:text=The%20American%20Heart%20Association%20dan,persen%20dari%20denyut%20jantung%20maksimal.>)

Contoh  $70\% \times 203 = 142$  bpm dan  $85\% \times 203 = 172$  bpm

Maka target latihan untuk seseorang berusia 17 tahun adalah minimal 142 bpm dan maksimal 172 bpm atau dengan kata lain target latihan seseorang berusia 17 tahun adalah 142 s/d 172 bpm.

Inti latihan dalam aktivitas gerak berirama berisikan gerakan-gerakan yang lebih dinamis, namun gerakan tersebut pada dasarnya merupakan pengembangan dari gerakan-gerakan yang juga dilakukan dalam saat pemanasan. Contoh; saat pemanasan kalian melakukan gerakan jalan di tempat dengan tempo sedang dan saat inti latihan menggunakan tempo cepat.

3. Pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.

Pendinginan merupakan fase dalam berolahraga yang bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan. Fase ini biasanya dilakukan selama 3-5 menit setelah inti latihan. Umumnya latihan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama melakukan gerakan yang hampir

sama dengan latihan pemanasan, yaitu mengkombinasikan gerakan-gerakan ringan secara statis dan peregangan (*stretching*).

4. Tempo/irama lagu dalam aktivitas gerak berirama.

Tempo adalah ukuran kecepatan dalam irama lagu. Ukuran kecepatan bisa diukur dengan alat bernama metronom dan alat bernama kibor. Di dalam *keyboard* terdapat digital *metronome* yang bisa berfungsi sebagai pengukur kecepatan dalam irama, misalnya  $3/4$  atau  $4/4$ . (Sumber: [https://id.wikipedia.org/wiki/Tempo\\_\(musik\)#:~:text=Tempo%20adalah%20ukuran%20kecepatan%20dalam,34%20atau%2044.](https://id.wikipedia.org/wiki/Tempo_(musik)#:~:text=Tempo%20adalah%20ukuran%20kecepatan%20dalam,34%20atau%2044.))

Aktivitas gerak berirama memerlukan tempo dalam melakukannya. Tempo ini bisa saja menggunakan tepukan tangan sebagai pengganti metronom atau kibor. Tempo yang dipakai dalam aktivitas gerak berirama berbeda antara pemanasan, inti latihan, dan pendinginan.

- Untuk pemanasan biasa dipakai tempo sedang, contoh lagunya: Apuse (Papua), Ampar-Ampar Pisang (Kalimantan Selatan), Tokecang (Jawa Barat), Potong Bebek Angsa (NTT), dsb.
- Inti latihan menggunakan tempo cepat, contoh lagunya: Berkibarlah Benderaku (Kar. Ibu Sud), Halo-halo Bandung (Kar. Ismail Marzuki), Hari Merdeka (Kar. Husein Mutahar), Bangun Pemuda Pemuda (Kar. Alfred Simanjuntak) dsb.
- Sedangkan untuk pendinginan biasanya digunakan tempo lambat, contoh lagunya: Tanah Airku (Kar. Ibu Sud), Rayuan Pulau Kelapa (Kar. Ismail Marzuki), dsb.

Baik untuk lebih jelasnya, coba kalian nyanyikan lagu “Berkibarlah Benderaku” karya Ibu Sud di bawah ini sambil bertepuk tangan.

Berkibarlah benderaku  
Lambang suci gagah perwira  
Di seluruh pantai Indonesia  
Kau tetap pujaan bangsa } 32 kali ketukan = 4 x 8

Siapa berani menurunkan engkau  
Serentak rakyatmu membela  
Sang merah putih yang perwira  
Berkibarlah Slama-lamanya } 32 kali ketukan = 4 x 8

Kami rakyat Indonesia  
Bersedia setiap masa  
Mencurahkan segenap tenaga  
Supaya kau tetap cemerlang } 32 kali ketukan = 4 x 8

Tak goyang jiwaku menahan rintangan  
Tak gentar rakyatmu berkorban  
Sang merah putih yang perwira  
Berkibarkah Slama-lamanya } 32 kali ketukan = 4 x 8

Sumber: <https://lirik.kapanlagi.com/artis/lagu-wajib-nasional/berkibarlah-benderaku/>, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020.

Sekarang kalian lakukan jalan di tempat sambil menyanyikan lagu “Berkibarlah Benderaku” dan bertepuk tangan! Langkah kaki saat jalan di tempat mengikuti ketukan irama lagu. Seperti itulah gambaran aktivitas gerak berirama dalam pembelajaran kali ini.

Saya yakin kalian mampu melakukannya dengan baik. Jika kalian merasa belum sesuai antara irama dan gerakan, maka kalian coba lagi hingga kalian merasa ada kesesuaian. Selamat mencoba. Satu lagi yang harus kalian lakukan saat melakukan aktivitas gerak berirama, kalian harus gembira. Ingat bahwa menurut *Heather C. Plamer*, senam irama adalah olahraga yang membawa kesenangan dan kegembiraan dalam bergerak dengan alat bantu berupa irama musik tertentu.



Sumber: (Sugito Adi: 2018)

### C. Rangkuman

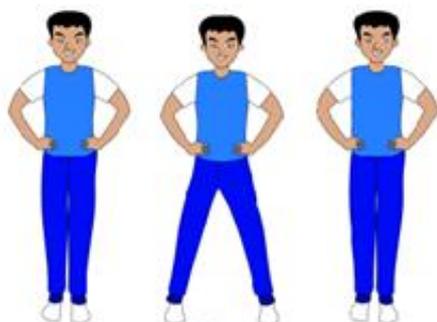
Menganalisis gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama memerlukan pemahaman akan pengertian, cara melakukannya, kecukupan akan aktivitas gerakan, dsb. Oleh karenanya dalam menganalisis gerakan-gerakan tersebut dibutuhkan pemahaman yang baik.

Aktivitas gerak berirama memerlukan tempo dalam gerakannya. Tempo sebagai ukuran kecepatan dalam irama lagu harus dimengerti, dipahami, dan diikuti dalam melakukan aktivitas gerak berirama. Kesalahan dalam menentukan tempo dalam aktivitas gerak berirama akan berakibat ketidaksesuaian antara gerakan, tujuan serta manfaat latihan.

### D. Penugasan Mandiri

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

Perhatikan gambar melangkah satu kali ke samping kanan dan satu kali ke samping kiri (*single step*) berikut ini!



Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola kaki, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan. Tangan diletakkan di pinggang.

Sumber: (Sugito Adi: 2018)

Lakukanlah gerakan ini dengan tempo sedang (pemanasan), cepat (inti latihan), dan lambat (pendinginan) masing-masing selama 3-5 menit. Pilihlah lagu yang kalian sukai dengan tempo yang sesuai. Jika tidak tersedia alat pemutar musik, kalian bisa melakukan aktivitas tersebut sambil bernyanyi sesuai tempo diiringi tepukan tangan. Baca penjelasan materi terkait jika kalian menemui kesulitan!

## 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. Yang bukan manfaat aktivitas gerak berirama adalah ... .
  - A. menyehatkan badan
  - B. menambah kalori
  - C. tidur lebih nyenyak
  - D. *refreshing*
  - E. mengisi waktu luang
2. Lagu “Hari Merdeka” cocok digunakan saat aktivitas gerak berirama pada tahap ... .
  - A. *cooling down*
  - B. pendinginan
  - C. peregangan
  - D. inti latihan
  - E. *stretching*
3. Budi berusia 18 tahun. Berapakah target denyut jantung Budi saat inti latihan aktivitas gerak berirama dengan intensitas sedang?
  - A. 1,41 bpm
  - B. 14,1 bpm
  - C. 141 bps
  - D. 141 bph
  - E. 141 bpm
4. Jika kalian tidak memiliki alat pemutar lagu/musik saat melakukan aktivitas gerak berirama, kalian dapat melakukan mengatur tempo dengan cara ... .
  - A. bersiul
  - B. bereriak
  - C. bertepuk
  - D. berbicara
  - E. tertawa
5. Aktivitas gerak berirama lebih dikenal dengan sebutan ... .
  - A. Senam aerobik
  - B. Senam anaerobik
  - C. Senam kebugaran jasmani
  - D. Senam si buyung
  - E. Senam si upik

## 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 tempo irama lagu untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
6.	Saya dapat memilih lagu yang cocok digunakan saat pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas berirama		
7.	Saya dapat membedakan intensitas/beban gerakan jalan di tempat untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
8.	Saya dapat menghitung dan merasakan denyut jantung saat menghitung target denyut jantung pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan baik dan benar.		
9.	Saya dapat membuat pembagian waktu yang proporsional untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
10.	Saya merasa segar dan bugar setelah melakukan kegiatan aktivitas gerak berirama.		

**Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1**

No	Kunci Jawaban	Pembahasan
1.	B	Menambah kalori disebabkan oleh mengkonsumsi makanan. Aktivitas gerak berirama justru membakar kalori dalam tubuh.
2.	D	Karena lagu "Hari Merdeka" memiliki tempo cepat/mars
3.	E	Target denyut nadi inti latihan dengan intensitas sedang adalah 50-70% dari denyut jantung maksimal. Menghitung denyut jantung maksimal adalah $220-18=202$ . $70\% \times 220=114$
4.	C	Karena dengan bertepuk, kita dapat mengetahui tempo atau ketukan sebagai patokan melakukan aktivitas gerak berirama.
5.	A	Senam aerobik adalah senam untuk jantung. Aktivitas gerak berirama melatih jantung

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

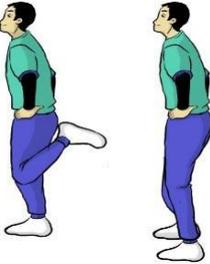
### A. Tujuan Pembelajaran

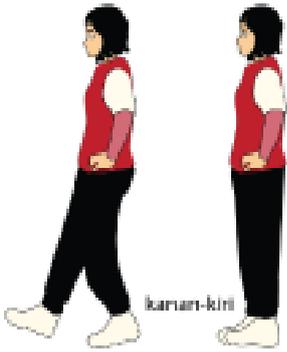
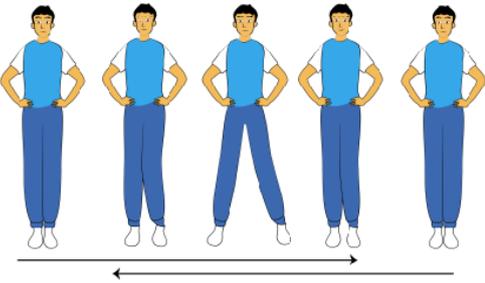
Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

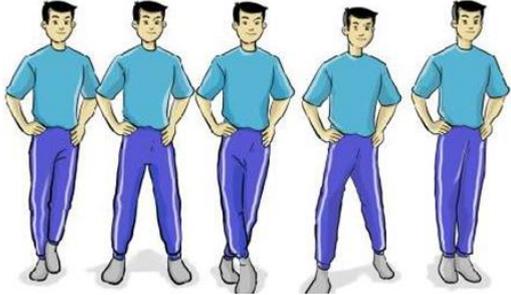
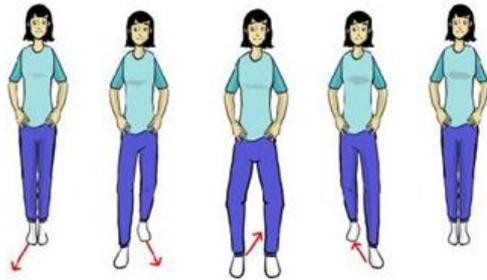
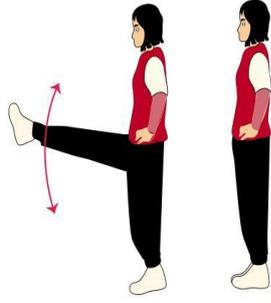
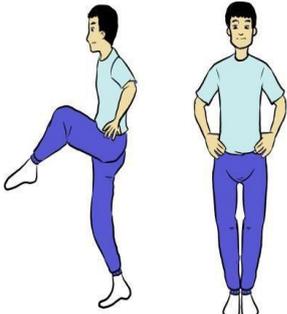
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mempresentasikan aktivitas gerak berirama.
3. Mempraktikan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

### B. Uraian Materi

1. Variasi gerakan kaki dalam aktivitas gerak berirama.  
Berikut beberapa variasi gerakan kaki dalam aktivitas gerak berirama. Setelah selesai membaca petunjuk setiap gerakan di bawah ini, kalian harus mencoba sesuai petunjuk yang ada!

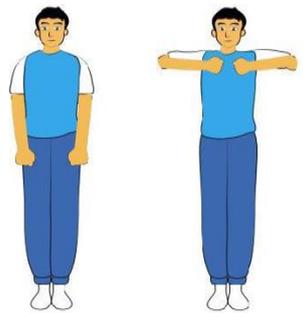
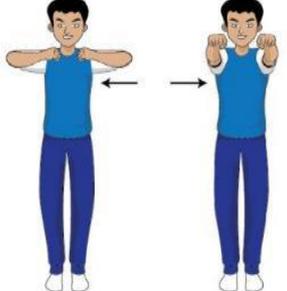
<p>a) Memantul (<i>bouncing</i>) Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul. Posisi awal kaki adalah dibuka selebar bahu. Saat lutut ditekuk badan ikut diturunkan. Gambarnya gerakan ini seperti badan memantul di tempat.</p>	 <p style="text-align: center;">Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>b) Menekuk kaki (<i>leg curl</i>) Gerakan dilakukan dengan menekuk kaki ke belakang dimana tumit diarahkan ke bokong. Perhatikan gambar dimana lutut berfungsi sebagai titik pusat tekukan kaki. Saat melakukan gerakan ini posisi kaki dibuka selebar bahu.</p>	 <p style="text-align: center;">Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>c) Menyentuhkan telapak kaki depan (<i>toe touch</i>) Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu. Sentuhkan bola kaki kanan ke depan kembali ke posisi awal dan begitu pula untuk kaki kiri. Gerakan dapat dilakukan satu kali sentuhan (<i>single toe touch</i>) atau dua kali (<i>double toe touch</i>).</p>	 <p style="text-align: center;">Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>

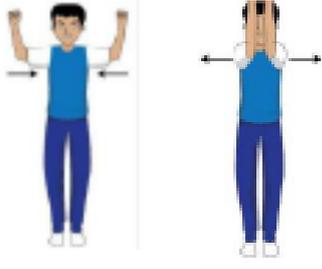
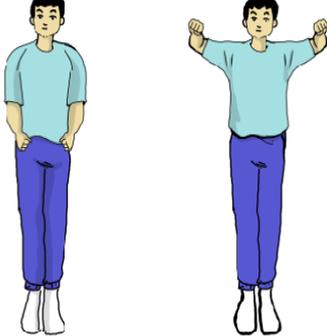
<p>d) Menyentuhkan ujung kaki belakang/tumit (<i>heel touch</i>) Gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu. Sentuhkan bola kaki kanan ke depan kembali ke posisi awal dan begitu pula untuk kaki kiri. Gerakan dapat dilakukan satu kali sentuhan (<i>single heel touch</i>) atau dua kali (<i>double heel touch</i>).</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>e) Menyentuhkan bola kaki ke samping (<i>tap side</i>) Gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu. Posisi kaki saat awal melakukan adalah rapat. Perhatikan gambar, gerakan ini membuka kaki ke kanan/kiri kemudian kembali ke posisi semula, yaitu kaki rapat.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>f) <i>Squat</i> Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu, kemudian menekuk kedua lutut (<i>half squat</i> atau <i>full squat</i>) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki. Posisi awal kaki rapat, kemudian saat melakukan kaki dibuka lebar melewati bahu (satu setengah lebar bahu)</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>g) Melangkah 2 kali ke kanan dan ke kiri (<i>double step</i>) Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>

<p>h) Langkah mengait 2 kali ke kanan dan ke kiri (<i>grapevine</i>) Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti <i>double step</i> tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang. Jika melangkah ke kanan, maka kaki kiri yang disilangkan dan sebaliknya.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>i) <i>V-step (easy walk)</i> Gerakan kaki ini membentuk huruf (alfabet V). Gerakannya juga seperti membentuk segitiga ke depan atau ke belakang (maju-mundur). Saat melakukan gerakan ini lutut agak ditekuk. Posisi awl saat melakukan kaki merapat.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>j) <i>Jumping jack</i> Melompat kangkang dengan tungkai tertekuk. Mendarat dengan kaki selebar bahu, lutut dan kaki mengarah sedikit keluar. Saat melompat tutup: kedua kaki/tumit bersamaan, ujung kaki menghadap ke depan dan membuka. Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>k) <i>Kick</i> Tungkai lurus ke atas (<i>straight leg high kick</i>), minimum sampai setinggi bahu kurang lebih 145 derajat. Pergerakan hanya pada sendi panggul. Tungkai lurus dan persendian lutut tidak menunjukkan pergerakan. Sendi kaki harus selalu terkunci</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>l) <i>Knee Lift</i> Lutut diangkat tinggi minimum 90° dari sendi panggul. Ketika tungkai atas terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki. Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol. Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10°. Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus alami.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>

2. Variasi gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama

Berikut beberapa variasi gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Setelah selesai membaca petunjuk setiap gerakan di bawah ini, kalian harus mencoba sesuai petunjuk yang ada!

<p>1) Menekuk tangan (<i>biceps curl</i>)                  Variasi gerakan tangan ini dilakukan dengan cara menekuk (<i>flexi</i>) persendian siku ke arah depan dan meluruskannya kembali (<i>ekstensi</i>) ke posisi awal. Posisi awal gerakan ini lengan lurus dengan tangan dikepal dan keduanya berada samping badan. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (<i>bicep</i>)</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>2) <i>Triceps kickback/extension</i>                  Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (<i>triceps</i>). Posisi awal gerakan ini adalah lengan bawah ditekuk ke depan bandan, siku lengan agak didorong ke belakang dan terkunci. Saat gerakan dilakukan, lengan atas tetap diam disamping badan dan siku lengan terkunci.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>3) Mengangkat tangan dari perut bawah ke depan dada (<i>upright row</i>)                  Posisi awal gerakan ini adalah tangan dikepal berada di depan perut bawah dan sejajar bahu. Gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada. Saat tangan diangkat ke depan dada, siku juga terangkat hingga sejajar bahu. Gerakan <i>upright row</i> dominan melatih otot bahu dan pundak (<i>deltoids</i> dan <i>trapezius</i>).</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>4) Mendorong lengan ke depan dada (<i>chest press</i>)                  Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (<i>pectoral</i>). Posisi awal gerakan ini sama dengan posisi akhir dari gerakan <i>upright row</i> (perhatikan gambar). Lengan didorong ke depan dan sejajar ada dengan tangan dikepal.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>

<p>5) <i>Butterfly</i>                  Gerakan menutup dan membuka lengan bawah di depan wajah. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (<i>pectoral</i>). Posisi awal lengan ditekuk membentuk huruf (alfabet U), dimana lengan atas lurus sejajar bahu dan lengan bawah membentuk sudut 90° (lihat gambar). Saat gerakan dilakukan, siku kanan dan kiri bertemu di depan dada.</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>
<p>6) <i>Lateral raises</i>                  Gerakan mengangkat siku lengan yang dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu. Posisi awal gerakan ini adalah siku lengan menempel di samping badan. Lengan bawah membentuk sudut 90° dari lengan atas yang menempel di samping badan. Gerakan ini berguna melatih otot bahu (<i>deltoids</i>).</p>	 <p>Sumber: (Sugito Adi: 2018)</p>

1. Mempraktikkan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

Setelah kalian mencoba mempraktikkan berbagai variasi gerakan kaki dan lengan di atas, sekarang kalian coba untuk mempraktikkan hasil analisis sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama sesuai panduan di bawah ini.

Sistematika latihan	Gerakan kaki	Gerakan lengan	Tempo lagu	Durasi
Pemanasan	<i>Marching</i>	<i>Bicep curl</i>	Sedang. Lagu daerah seperti Apuse, Tokecang, Ampar-ampar Pisang, Potong Bebek Angsa, dll	3-5 menit
	<i>Single step</i>	<i>Triceps kick back</i>		
	<i>Bouncing</i>	<i>Lateral raises</i>		
Inti latihan	<i>Leg curl</i>	<i>Upright row</i>	Cepat. Lagu mars perjuangan seperti Halo-halo Bandung, Maju Tak Gentar, Hari Merdeka, dll	20-24 menit
	<i>Knee lift</i>	<i>Butterfly</i>		
	<i>Jumping jack</i>	<i>Chest press</i>		
Pendinginan	<i>Toe touch</i>	Peregangan tangan ke segala arah	Sedang cenderung lambat. Lagu seperti Soleram, Ande-ande Lumut, Kicir-kicir, dll	3-5 menit
	<i>Heel Touch</i>	Peregangan kepala ke segala arah		

\*) catatan:

Kalian dapat menambah gerakan sesuai keinginan kalian di luar gerakan dalam panduan di atas. Lagu dapat diputar/dimainkan menggunakan alat pemutar lagu yang dimiliki oleh kalian. Durasi latihan bisa dikurangi sesuai kemampuan kalian.

## C. Rangkuman

Mempraktikkan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama memerlukan analisis yang baik dalam memilih dan memadukan gerakan kaki dan lengan. Selain itu pemilihan tempo lagu juga amat penting. Hal ini terkait dengan target detak jantung sebagai penanda kecukupan dalam setiap sistematika latihan.

Jumlah denyut jantung saat pemanasan, inti latihan, dan pendinginan berbeda jumlah detak per menitnya (*beats per minute*) sesuai usia. Untuk menaikkan dan menurunkan detak jantung, maka pemilihan gerakan serta tempo lagu memegang peranan penting. Semakin cepat tempo lagu yang dipakai, maka semakin cepat jantung berdetak.

## D. Penugasan Mandiri

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

No	Gerakan tangan/kaki	Hitungan			Keterangan
		1 x 4	1 x 8	2 x 8	
1.	<i>Arm curl</i>				Lakukan secara berurutan masing-masing gerakan tangan dan kaki dari No.1 s/d No.10 dengan hitungan ketukan 1 x 4. Setelah itu lanjutkan dengan hitungan ketukan 1 x 8, kemudian 2 x 8. Jika kalian merasa lelah boleh beristirahat secukupnya
2.	<i>Upright row</i>				
3.	<i>Chest press</i>				
4.	<i>Lateral raises</i>				
5.	<i>Toe touch</i>				
6.	<i>Bouncing</i>				
7.	<i>Leg curl</i>				
8.	<i>Double step</i>				
9.	<i>Grapevine</i>				
10.	<i>V-step</i>				

## 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!

- Gerakan *arm curl* melatih otot ... .
  - pectoral*
  - deltoids*
  - triceps*
  - biceps*
  - trapezius*
- Gerakan kick back melatih otot ... .
  - pectoral*
  - deltoids*
  - triceps*
  - biceps*
  - trapezius*

3. Gerakan *butterfly* melatih otot ... .
  - A. *pectoral*
  - B. *deltoids*
  - C. *triceps*
  - D. *biceps*
  - E. *trapezius*
  
4. Gerakan kaki *kicking* paling sulit jika dipadukan dengan gerakan lengan ... .
  - A. *arm curl*
  - B. *kick back*
  - C. *chest press*
  - D. *butterfly*
  - E. *lateral raises*
  
5. Gerakan lengan yang paling mudah dipadukan dengan gerakan kaki adalah ... .
  - A. *arm curl*
  - B. *kick back*
  - C. *chest press*
  - D. *butterfly*
  - E. *lateral raises*

## 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 dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat menemukan perbedaan gerakan <i>toe touch</i> dan <i>heel touch</i> .		
6.	Saya dapat menemukan perbedaan gerakan <i>double step</i> dan <i>grapevine</i> .		
7.	Saya dapat membedakan gerakan kaki untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
8.	Saya dapat mempraktikkan seluruh gerakan kaki pada kegiatan pembelajaran 2 di modul ini.		
9.	Saya dapat mempraktikkan seluruh gerakan lengan pada kegiatan pembelajaran 2 di modul ini.		
10.	Saya dapat melakukan gerakan kaki dan lengan dalam aktivitas gerak berirama dalam hitungan 1 x 4, 1x 8, dan 2 x 8.		

**Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2**

No	Kunci Jawaban	Pembahasan
1.	D	Gerakan <i>arm curl</i> mengkontraksikan otot <i>biceps</i> , karena gerakannya menekuk tangan.
2.	C	Gerakan <i>kick back</i> adalah meluruskan tangan. Fungsi otot <i>triceps</i> adalah meluruskan tangan.
3.	A	Gerakan <i>butterfly</i> mengkontraksikan otot <i>pectoral</i>
4.	B	<i>Kick back</i> , karena gerakan keduanya memiliki arah yang berlawanan sehingga sulit untuk dilakukan bersamaan
5.	A	<i>Arm curl</i> , karena gerakan ini mudah dilakukan dan sinkron dengan gerak kaki manapun

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## EVALUASI

### I. Soal Pilihan Ganda

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

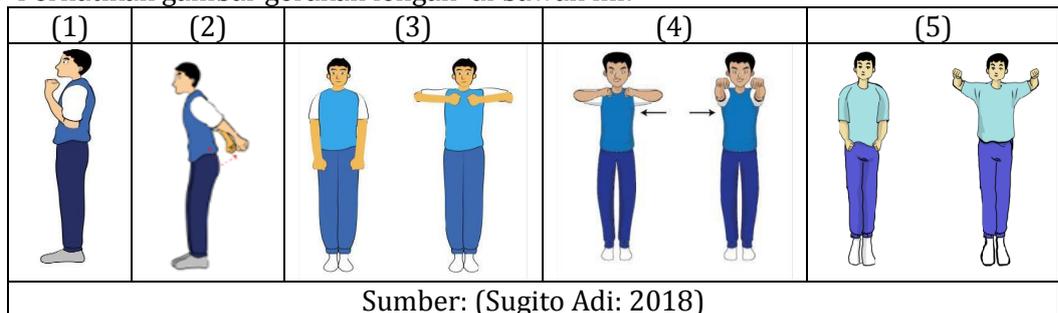
1. Perhatikan nama-nama gerakan di bawah ini!

- (1) *Toe touch*
- (2) *Kicking*
- (3) *Marching*
- (4) *Single step*
- (5) *Grapevine*
- (6) *Knee lift*
- (7) *V-step*

Dari nama-nama gerakan dalam aktivitas gerak berirama, manakah yang sesuai digunakan dalam pemanasan?

- A. (1), (2), dan (3)
- B. (2), (3), dan (4)
- C. (3), (4), dan (5)
- D. (4), (5), dan (6)
- E. (5), (6), dan (7)

2. Perhatikan gambar gerakan lengan di bawah ini!

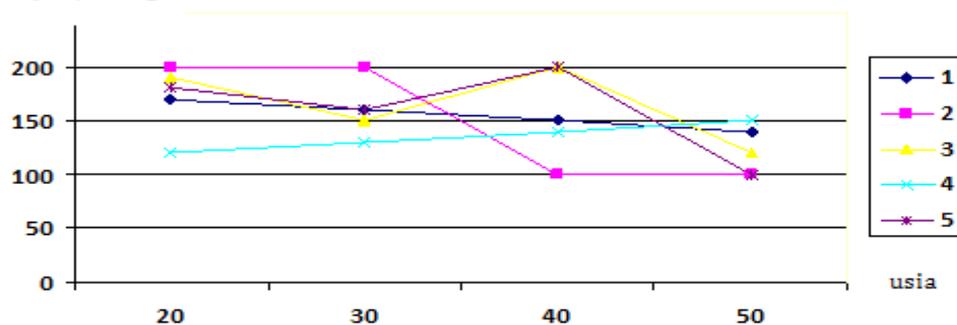


Jika kalian melakukan gerakan kaki *knee lift*, gerakan lengan mana yang sulit dipadukan ... .

- A. (1)
- B. (2)
- C. (3)
- D. (4)
- E. (5)

3. Perhatikan gambar grafik di bawah ini!

Denyut jantung



Dari grafik di atas, manakah garis yang paling tepat menggambarkan hubungan detak jantung dengan target inti latihan dalam aktivitas gerak berirama?

- A. 1
  - B. 2
  - C. 3
  - D. 4
  - E. 5
4. Mengapa tempo lagu mempengaruhi denyut jantung saat melakukan aktivitas gerak berirama?
- A. Karena denyut jantung mengikuti tempo lagu.
  - B. Tempo lagu mengikuti gerakan.
  - C. Tempo lagu mengikuti denyut jantung.
  - D. Karena gerakan mengikuti tempo lagu.
  - E. Gerakan dan tempo lagu saling bekerja.
5. Andi berusia 18 tahun dan senang sekali melakukan aktivitas gerak berirama. Untuk kecukupan latihan yang dilakukan, maka berapakah denyut jantung per menit saat melakukan inti latihan (intensity tinggi)?
- A. 141-171 bpm
  - B. 14,1-17,1 bpm
  - C. 141-171 bps
  - D. 141-171 bph
  - E. 141-171 bpm

**II. Soal Esai/Uraian**

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

1. Risa belum mampu membagi waktu latihan secara tepat dan proporsional dalam aktivitas gerak berirama (pemanasan, inti latihan dan pendinginan). Terkadang dia melakukan pemanasan atau pendinginan dengan waktu yang lebih lama dari inti latihan. Berikan 2 (dua) buah rencana pembagian waktu yang baik sebagai saranmu untuk Risa dalam mengatur hal tersebut!

Jawaban:

Rencana 1	
Fase Latihan	Durasi waktu
Pemanasan	..... menit
Inti Latihan	..... menit
Pendinginan	..... menit

Rencana 2	
Fase Latihan	Durasi waktu
Pemanasan	..... menit
Inti Latihan	..... menit
Pendinginan	..... menit

## Pembahasan Soal-soal Evaluasi

### I. Pilihan ganda

No.	Kunci Jawaban
1.	C
2.	B
3.	A
4.	D
5.	E

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

### II. Esai/Uraian

Rencana 1			Rencana 2		
Fase Latihan	Durasi waktu	Skor	Fase Latihan	Durasi waktu	Skor
Pemanasan	5 menit (5-10)	1	Pemanasan	10 menit (5-10)	1
Inti Latihan	22 menit (15-22)	1	Inti Latihan	15 menit (15-22)	1
Pendinginan	3 menit (3-5)	1	Pendinginan	5 menit (3-5)	1
Total waktu	5+22+3=30		Total waktu	10+15+5=30	
Jumlah skor		3	Jumlah skor		3

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = skor pilihan ganda + skor esai/uraian=11
- 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  $\geq 70$

## DAFTAR PUSTAKA

Irani Trisnanda, Pengembangan Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis *Audiovisual* untuk Anak Usia 7-11 Tahun, Tugas Akhir Skripsi, Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 2018

Sugito Adi Warsito, Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama , Modul Pelatihan Mata Pelajaran Ganda Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Atas (SMA), Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan 2018

<https://apki.or.id/manfaat-pemanasan-sebelum-latihan/>, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

<https://caraharian.com/menghitung-denyut-nadi.html>, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/cara-hitung-detak-jantung/>, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

[https://id.wikipedia.org/wiki/Tempo\\_\(musik\)#:~:text=Tempo%20adalah%20ukuran%20kecepatan%20dalam,34%20atau%2044](https://id.wikipedia.org/wiki/Tempo_(musik)#:~:text=Tempo%20adalah%20ukuran%20kecepatan%20dalam,34%20atau%2044), diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

<https://lirik.kapanlagi.com/artis/lagu-wajib-nasional/berkibarlah-benderaku/>, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

[https://www.anlene.com/id/ms/ini-cara-mudah-mengukur-intensitas\\_olahraga./](https://www.anlene.com/id/ms/ini-cara-mudah-mengukur-intensitas_olahraga./), diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

<https://www.tokopedia.com/blog/detak-jantung-normal-dan-cara-menghitungnya-ht/>, diunduh pada tanggal 22 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  
XI



**RENANG**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XI**

**PENYUSUN**  
**ANGGA KARLIVIANTO, M.Pd**  
**SMA Negeri 1 Cimahi**

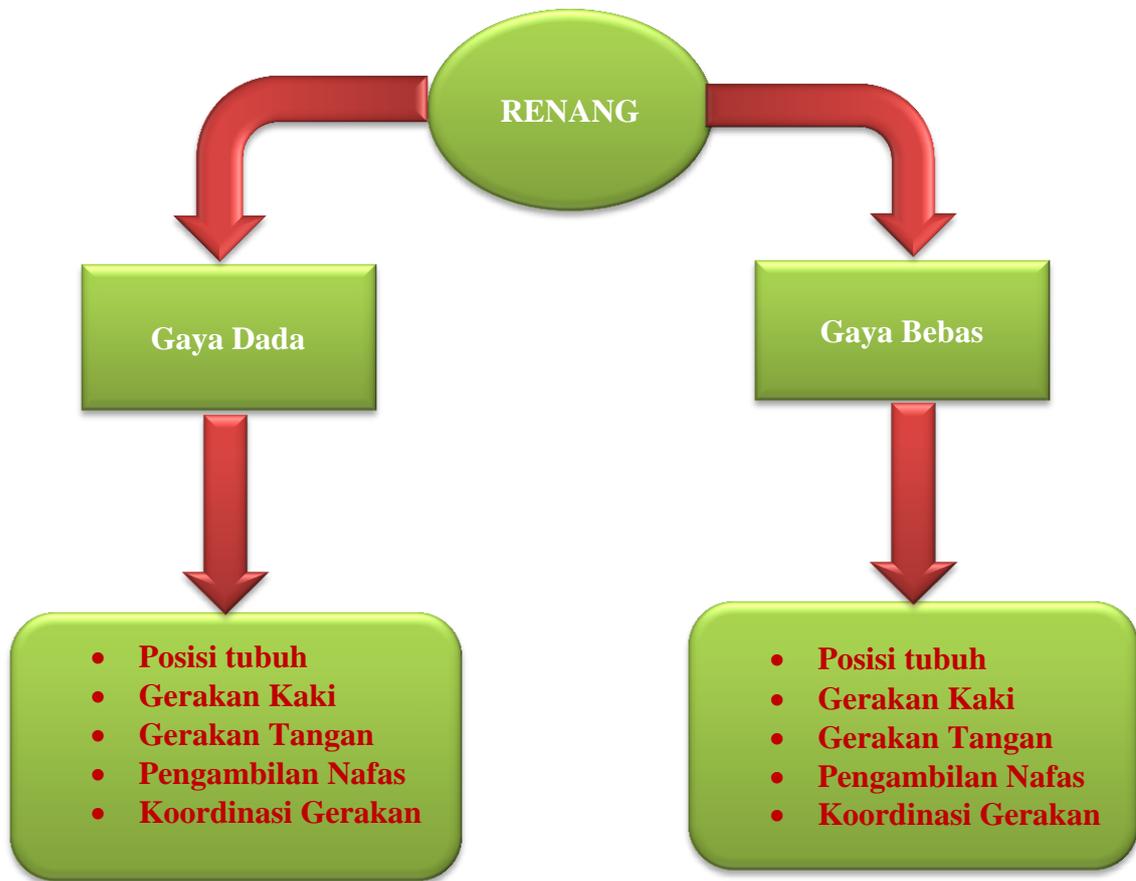
## DAFTAR ISI

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 .....	12
D. Penugasan Mandiri .....	13
E. Latihan Soal .....	14
F. Penilaian Diri .....	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	16
A. Tujuan Pembelajaran .....	16
B. Uraian Materi .....	16
C. Rangkuman .....	22
D. Penugasan Mandiri .....	23
E. Latihan Soal .....	24
F. Penilaian Diri .....	26
EVALUASI .....	27
DAFTAR PUSTAKA .....	31

## GLOSARIUM

<b><i>Breast Stroke</i></b>	: Renang gaya dada
<b><i>speed</i></b>	: Kecepatan
<b><i>Streamline</i></b>	: Posisi badan di atas air harus sejajar dengan permukaan air
<b><i>Psikologi</i></b>	: Kejiwaan
<b><i>free style/crawl</i></b>	: Renang gaya bebas
<b><i>Schoolsiag</i></b>	: Renang yang diajarkan di sekolah
<b><i>front crawl</i></b>	: Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
Judul Modul	: Renang

### B. Kompetensi Dasar

- 3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang
- 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang

### C. Deskripsi Singkat Materi

Renang merupakan salah satu cabang olah raga yang banyak digemari baik di daerah maupun diperkotaan. Untuk dapat menguasai berbagai macam gaya renang, terlebih dahulu perlu mempelajari dasar-dasar renang, yaitu bagaimana mengatur cara bernafas di dalam air, cara mengapung di air dan meluncur. Beberapa kemampuan dan gerakan teknik dasar yang perlu diperhatikan bagi perenang antara lain ialah: 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan tangan, 4) pengambilan nafas, dan 5) koordinasi gerakan. Renang gaya bebas (*free style/crawl*) merupakan gaya yang paling populer di dunia dan gaya yang paling cepat dari gaya renang yang lainnya sedangkan renang gaya dada (*breast stroke*) atau gaya katak gaya ini memang tidak secepat gaya bebas tetapi gaya ini yang sering digunakan orang-orang dalam renang rekreasi dikarenakan sangat nyaman dilakukan. Adapun manfaat dari materi ini bukan hanya dapat mempraktikkan dan menganalisis gerakannya saja akan tetapi dapat pula menganalisis kesalahan gerakannya juga sehingga dapat memperbaiki gerakan/teknik yang masih kurang baik agar menjadi sempurna gerakannya. Renang juga sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik yaitu dapat meningkatkan fungsi peredaran darah, pernafasan dan memperkuat otot serta bermanfaat terhadap psikologis (kejiwaan) seperti dapat meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri. Karena itu melalui renang dapat menghilangkan kejenuhan, kejemuhan dan dapat melepas tekanan kejiwaan yang biasanya terikat dengan tugas-tugas sekolah yang menumpuk.

## 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

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

Teknik renang gaya dada dan gaya bebas

1. Posisi badan
2. Gerakan kaki
3. Gerakan tangan
4. Pengambilan nafas
5. Koordinasi gerakan

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui renang gaya dada dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam renang gaya dada;
3. Dapat menganalisis teknik renang gaya dada ;
4. Dapat mempraktikkan teknik renang gaya dada

### B. Uraian Materi

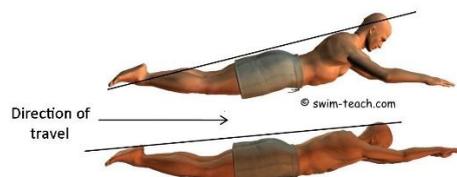
Renang gaya dada disebut juga gaya katak. Karena berenanginya meniru gerakan katak. Perbedaannya, pada manusia sewaktu sikap meluncur kedua kaki dan lengan lurus, sedang pada gerakan katak sikap seperti ini tidak dijumpai. Dalam abad ke-19, yang diajarkan di sekolah-sekolah termasuk di kalangan militer juga yang dilombakan hanya gaya katak saja, sehingga pada waktu itu gaya tersebut disebut *schoolsiag* (renang yang diajarkan di sekolah) yang diambil dari bahasa Belanda. Bagi seseorang yang menguasai gaya ini dia dapat berenang dalam jarak jauh atau pada waktu lama. Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah: - a) posisi badan, - b) gerakan kaki, - c) gerakan lengan, - d) pengambilan nafas, dan - e) koordinasi gerakan.

Lakukan latihan gerak renang gaya dada sesuai tahapannya, dari mulai posisi badan saat meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan terakhir koordinasi gerakan. Perhatikan juga kesalahan-kesalahan yang sering terjadi disetiap tahapan lalu perbaiki kesalahannya dengan saling mengoreksi bersama teman latihannya.

Anak-anak berikut tahapan latihan renang gaya dada yang akan dipelajari, pahami dan praktikan dengan penuh semangat :

#### 1. Posisi badan

Anak -anak pahami posisi badan saat melakukan renang gaya dada, posisi badan datar dan sederhana dengan kemiringan kepala lebih tinggi dari pada kaki sehingga gerakan tendangan kaki akan terjadi di dalam air serta bahu harus tetap sejajar selama gerakan tangan mengayun.



Gambar 1.1 posisi saat meluncur

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-body-position.html>

Berikut cara latihan posisi badan dan meluncur saat berenang:

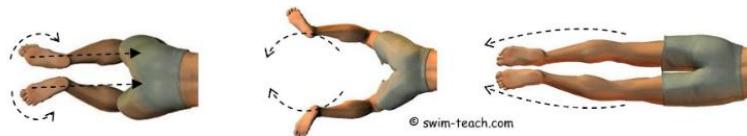
- a. Berdiri menempel pada pinggiran kolam renang dengan satu kaki menempel pada dinding kolam
- b. Posisi badan membungkuk sejajar dengan permukaan air seperti ketika rukuk dan posisi tangan lurus kedepan menggapit kedua daun telinga.
- c. Dorong badan kuat-kuat dengan kaki yang menempel pada dinding kolam, lalu tubuh anda akan meluncur ke depan.
- d. Posisi kan tangan, kaki dan tubuh lurus kedepan sejajar dengan permukaan air lalu jaga keseimbangan badan.

Kesalahan yang sering terjadi pada posisi badan saat meluncur :

- a. Keseimbangan tubuh labil
- b. Kepala terlalu naik keatas permukaan air
- c. Sikap badan kaku
- d. Badan tidak streamline

## 2. Gerakan kaki

Anaka-anak pahami gerakan tendangan kaki gaya dada dilakukan di dalam air dan di mulai dengan kaki dalam seperti menginjak, lalu kaki di rapatkan dan lutut menekuk untuk membawa tumit mendekati arah pantat dan bagian kaki menekuk ke posisi luar pada saat yang bersamaan. Perhatikan gambar dibawah ini.



Gambar 2.1 gerakan kaki gaya dada

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Untuk dapat melatih gerak kaki pada renang gaya dada, kalian dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini dengan baik dan benar:

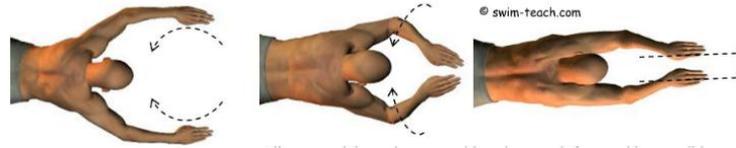
- 1) Badan dalam posisi menelungkup
- 2) Kedua tangan berpegangan pada bagian dinding
- 3) Kaki ditekuk (lutut di bengkokkan ke dalam/ditekuk)
- 4) Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan).
- 5) Masih dalam posisi kaki lurus, kemudian kaki dirapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan, ini akan menambah daya dorong).
- 6) Ulangi langkah di atas dengan urutan tekuk, tendang, rapatkan, tekuk, tendang, rapatkan. Jadi urutan gerakan kaki gaya dada ini : tekuk, tendang, rapatkan.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki gaya dada :

- a. Kaki tidak rileks
- b. Kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air
- c. Kaki tidak menekuk/melipat secara baik
- d. Gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutan

### 3. Gerakan Tangan

Anak-anak dalam gerakan tangan gaya dada, luruskan tangan ke atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan. Gerakan gabungan tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala muncul naik keatas sambil mengambil nafas.



Gambar 3.1 gerakan tangan gaya dada

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Untuk dapat melatih gerak tangan pada renang gaya dada, kalian dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini:

- 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel).
- 2) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
- 3) Luruskan tangan kembali.
- 4) Ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan,
- 5) Jadi urutan gerakan tangan gaya dada ini : luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan.
- 6) Gerakan kombinasi tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak keatas sambil mengambil nafas.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan tangan gaya dada :

- a. Tarikan tangan terlalu kebawah
- b. Tarikan tangan kurang pas
- c. Jari-jari tangan terbuka/tidak rapat

### 4. Pengambilan nafas

Anak-anak setelah cukup lancar, maka mulailah belajar mengambil nafas. Ketika tangan bergerak ke samping, maka naikan kepala sedikit ke atas permukaan air dan langsung ambil nafas. Lakukan sampai lancar. Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian. Kemudian berlatihlah lebih ke tengah dan berenang untuk mencapai pinggir kolam. Lakukan terus sampai bisa selebar kolam renang. Setelah lancar, mulailah perbaiki renang gaya dada kalian. Gerakan kaki dan tangan bergantian yaitu 1 kali gerakan kaki, 1 kali gerakan tangan dan ambil nafas. Gerakan tangan jangan terlalu lebar, melainkan agak ke bawah (hal ini akan memberikan dorongan yang lebih kuat sekaligus memudahkan pengambilan nafas).



Gambar 4.1 pengambilan nafas renang gaya dada  
<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan pengambil nafas gaya dada : Terlalu cepat mengambil nafas

## 5. Koordinasi Gerakan

Anaka anak terakhir latihan koordinasi gerakan renang gaya dada. Pada teknik ini kalian harus mengkombinasikan teknik-teknik sebelumnya secara terpadu. Awalnya dengan gerakan meluncur kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki, lalu gerakan tangan yang diimbangi dengan pernapasan yang baik dan benar.



Gambar 5.1 koordinasi gerak renang gaya dada  
<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan tangan gaya dada :

- Gerakan tangan dan kaki tidak seirama
- Gerakan tangan dan kaki terlalu cepat

### Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menambah kecepatan pada renang gaya dada

Untuk menambah *speed* atau kecepatan dalam renang gaya dada, beberapa hal yang dapat kalian perhatikan adalah seperti berikut ini.

- Gerakan tangan jangan terlalu ke samping, melainkan cukup selebar bahu dan ditarik ke bawah. Setelah siku tangan sampai sekitar tulang rusuk, kedua tangan langsung diluruskan kembali ke depan dengan posisi telapak tangan kanan dan kiri menempel.
- Gerakan kaki ketika menendang cukup lebar dan ketika kaki diluruskan, usahakan telapak kaki kanan dan kiri agak menyatu atau menempel.
- Yang juga tidak kalah penting adalah gerakan tangan dan kaki harus bergantian. Ketika tangan bergerak mendayung ke bawah, telapak kaki kanan dan kiri dalam kondisi diam sejenak (lurus). Demikian juga ketika kaki ditekuk dan ditendangkan, kedua tangan lurus ke depan (dengan posisi telapak kanan dan kiri menyatu).
- Yang sangat berpengaruh dalam *speed* atau kecepatan dalam renang gaya dada adalah:
  - Ketepatan gerakan kaki.
  - Koordinasi gerakan kaki dan tangan yang harus saling bergantian

### **AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA**

Anak-anak silahkan praktikan renang gaya dada sesuai dengan tahapan diatas secara berulang-ulang dan boleh memakai alat bantu seperti pelampung, bola, ban dalam mobil yang sudah dipompa atau alat lainya yang bisa digunakan, jika kalian mempraktikanya sendiri. Jika kalian mempraktikanya dengan teman kalian, boleh saling bergantian dibantu dan saling mengkoreksi kesalahanya lalu langsung diperbaiki kesalahan gerakanya. Selamat mencoba dengan penuh tanggung jawab dan semangat kerja keras.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang dapat kalian jadikan acuan dalam melakukan renang gaya dada

- a. Ketika memulai belajar renang gaya dada, tangan berpegangan pada pinggir kolam, kemudian gerakan kaki seperti penjelasan di atas. Lakukan sampai lancar.
- b. Kemudian kita bisa meminta seorang teman untuk memegangi tangan kita, sehingga bisa menyeberangi kolam dengan menggerakkan kaki dan tangan tetap dipegangi.
- c. Hal ini sering terjadi dimana kaki seringkali tidak mengapung di atas permukaan air, melainkan terlalu ke bawah, ini dikarenakan kepala tidak masuk ke dalam air. Oleh karena itu saat berlatih kaki ini sekaligus dijadikan sebagai sarana untuk berlatih gerakan kepala untuk mengambil nafas nantinya. Hal ini dilakukan dengan cara memasukkan kepala ke dalam air selama belajar gerakan kaki dan menaikkan kepala hanya bila mau mengambil nafas.
- d. Setelah lancar, maka sekarang kita dapat berlatih ke tengah kolam. Kemudian kita mengapungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakan kaki gaya dada lakukan sampai lancar.
- e. Setelah itu sekarang mulai belajar menggerakkan tangan. Lakukan 2 sampai 3 kali gerakan kaki, kemudian baru gerakan tangan gaya dada. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar.

### **C. Rangkuman**

Renang gaya dada atau *Breast stroke* biasa disebut juga dengan nama renang gaya katak. Disebut demikian karena gaya renang ini mirip sekali dengan cara katak berenang. Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah: posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan renang gaya dada : keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, kaki tidak rileks, kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air, kaki tidak menekuk/melipat secara baik, gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutan, tarikan tangan terlalu kebawah, tarikan tangan kurang pas, jari-jari tangan terbuka/tidak rapat, terlalu cepat mengambil nafas.

### D. Penugasan Mandiri

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

<b>LEMBAR KERJA SISWA KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA DADA</b>			Nama Pelaku: Kelas : Pengamat :
<b>PERINTAH</b>			
Pelaku		: Lakukan berbagai bentuk latihan renang gaya dada secara mandiri atau dengan teman kalian	
Pengamat		: Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat kesalahan yang terjadi serta perbaikan gerakannya.	
Bentuk Latihan	Kegiatan	Kesalahan Yang Terjadi	Perbaikan Gerakan
Posisi Badan saat meluncur	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Gerakan kaki	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Gerakan tangan	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Gerakan pengambilan nafas	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Koordinasi Renang Gaya dada	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		

## 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. Nama lain renang gaya dada adalah ...
  - A. renang kodok
  - B. gaya katak
  - C. renang bebas
  - D. gaya punggung
  - E. gaya lumba-lumba
2. Ketika tangan bergerak ke samping, maka naikan kepala sedikit ke atas permukaan air. Ini merupakan ciri dari gerakan renang gaya dada pada tahapan ...
  - A. posisi badan
  - B. gerak kaki
  - C. gerak tangan
  - D. pengambilan nafas
  - E. koordinasi gerak
3. Renang sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Berpengaruh kuat terhadap kesehatan tubuh apakah?...
  - A. kehatan fungsi mata dan telinga
  - B. fungsi pernafasan dan memperkuat otot
  - C. menambah kecepatan dan kelincahan
  - D. ,kekuatan perut dan tangan
  - E. menambah percaya diri dan keberanian
4. Perhatikan ciri-ciri urutan latihan belajar gerak tangan gaya dada di bawah ini!
  - 1) Gerakan kombinasi tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak keatas sambil mengambil nafas.
  - 2) Ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan,
  - 3) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
  - 4) kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel).
  - 5) Luruskan tangan kembali.Urutan tahapan latihan belajar gerak tangan renang gaya dada yang benar yaitu ...
  - A. 5-3-1-3-4
  - B. 4-3-5-2-1
  - C. 4-3-2-1-5
  - D. 4-3-5-1-2
  - E. 3-4-5-1-2
5. Di bawah ini adalah kesalahan-kesalahan gerakan dalam melakukan teknik renang gaya dada
  - 1) Kaki tidak rileks
  - 2) Kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air
  - 3) Kaki tidak menekuk/melipat secara baik
  - 4) Gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutanKesalahan pada tahap gerak apakah keterangan diatas ...
  - A. posisi badan
  - B. gerak kaki
  - C. gerak tangan
  - D. pengambilan nafas
  - E. koordinasi gerak

**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	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini		
2	Saya membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir		
3	Saya memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Saya bisa menganalisis kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya dada		
5	Saya dapat mempraktikkan renang gaya dada dengan baik dan benar		

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui renang gaya dada dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam renang gaya dada;
3. Dapat menganalisis teknik renang gaya dada ;
4. Dapat mempraktikkan teknik renang gaya dada

### B. Uraian Materi

Anak-anak pada pembahasan modul kegiatan pembelajaran kedua ini, akan di bahas mengenai renang gaya bebas / *Free style*. 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.

Gaya bebas atau *crawl*, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula sangat efisien. Gerakan atau pukulannya berada satu garis dengan as memanjang tubuh, dan gerakan kedua tangan pun pemulihannya atau *recoverynya* di atas permukaan air, sehingga sedikit sekali hambatan yang timbul sewaktu pemulihan. Dengan kata lain gerakan yang merugikan sedikit sekali. Gaya *crawl*, karena cepatnya, juga berguna untuk menolong korban tenggelam yang segera memerlukan pertolongan. Secara umum gaya bebas itu diartikan orang bebas memilih macam gaya apa yang disukai dalam berenang. Dalam pertandingan-pertandingan, untuk nomor gaya bebas orang selalu memilih gaya *crawl*, karena kenyataannya gaya *crawl* lah yang tercepat di banding dengan gaya-gaya lainnya. Dengan demikian gaya bebas berarti gaya *crawl*. Ada lima hal yang perlu diperhatikan, dalam gaya *crawl* (gaya bebas) yakni: 1). posisi badan di air dan meluncur, 2). gerakan kaki, 3). gerakan tangan, 4). pengambilan nafas dan 5). koordinasi gerakan.

Anak-anak ada beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas yang harus kalian pahami dan kuasai yaitu:

#### 1. Posisi Badan di air dan meluncur

Anak-anak pada posisi kepala dan pandangan mata kalian saat berenang gaya bebas fokuskan melihat kedasar kolam. Leher dan kepala kalian tepat diatas bahu kalian dan tidak mengangkat kepala atau mata kedepan serta mata kalian selalu fokus pada dasar kolam agar kaki kalian tetap lebih tinggi di dalam air dan pinggul kalianpun akan secara alami terangkat.

Posisi badan di atas air harus sejajar dengan permukaan air (*streamline*), yaitu keadaan tubuh rileks



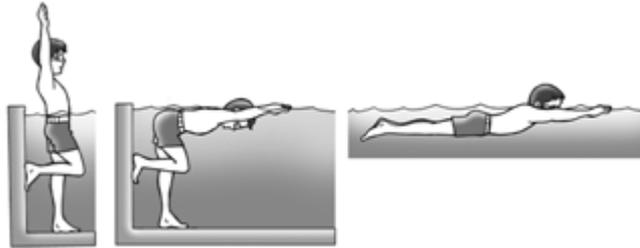
Gambar 1.1 posisi badan di air

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=X5hL9GRT52c&app=desktop>

Kesalahan yang sering dilakukan ketika posisi badan di air pada gaya bebas :

- a. Badan kaku
- b. Posisi tubuh tidak *streamline*

Anak-anak berikut cara meluncur saat berenang:



Gambar 1.2 posisi saat meluncur

<https://narmadi.com/id/teknik-dasar-dalam-berenang/>

- a. Berdiri menempel pada pinggir kolam renang dengan satu kaki menempel pada dinding kolam
- b. Posisi badan membungkuk sejajar dengan permukaan air seperti ketika rukuk dan posisi tangan lurus kedepan mengagap kedua daun telinga.
- c. Dorong badan kuat-kuat dengan kaki yang menempel pada dinding kolam, lalu tubuh anda akan meluncur ke depan.
- d. Posisi kan tangan, kaki dan tubuh lurus kedepan sejajar dengan permukaan air lalu jaga keseimbangan badan.
- e. Lakukan berulang –ulang samapi memiliki kecepatan dan jauh ke depan

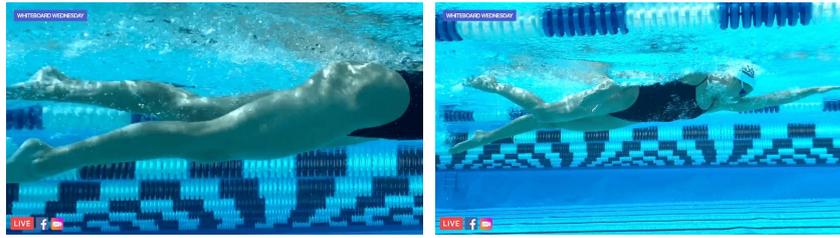
Kesalahan yang sering terjadi pada posisi badan saat meluncur :

- a. Keseimbangan tubuh labil
- b. Kepala terlalu naik keatas permukaan air
- c. Sikap badan kaku
- d. Badan tidak *streamline*

## 2. Gerakan Kaki

Dalam melakukan gerakan kaki gaya bebas, usahakan agar kaki kalian tetap lurus dan gunakan tendangan mengepak dengan tendangan ringan yang hanya bergerak dari lutut ke jari kaki. Kekuatan berasal dari pinggul kalian dan menendang dengan gerakan pendek dan cepat serta gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki karena ini berfungsi untuk tenaga pendorong dan pengatur keseimbangan tubuh Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan sambil berpegangan dipinggir kolam, berpasangan bersama teman, dan memakai alat bantu pelampung.

Berikut latihan gerakan kaki gaya bebas :



Gambar 2.1 gerakan kaki gaya bebas

<https://myswimpro.com/blog/2019/06/06/how-to-swim-freestyle-with-perfect-technique/>

Tungkai kiri bergerak ke atas dengan rileks tanpa menekuk lutut, dan kaki kanan melakukan pukulan ke bawah.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki gaya bebas :

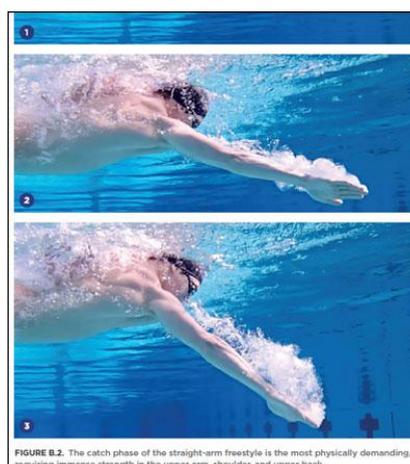
- a. Lutut menekuk seperti mengayuh sepeda
- b. Kaki terlalu naik ke permukaan air
- c. Gerakan kaki terlalu kebawah

### 3. Gerakan Tangan

Anaka-anak terdapat terdapat dua teknik gerakan lengan , yaitu gerakan *recovery* dan gerakan mendayung. Pada gerakan *recovery*, adalah gerakan selama berada di luar air, dimana memindahkan telapak tangan saat ke luar dari dalam air yang fungsinya untuk mengangkat kepala untuk keluar dan masuk ke dalam air. Sedangkan gerakan mendayung gerakanya seperti mendorong dan diawali dari ujung jari tengah yang pertama kali menyentuh air dan di ikuti pergelangan sampai lengan atas dan di lanjut dengan gerakan menarik tangan lurus di samping badan sampai keluar kembali dari air dengan posisi tangan lurus.

Berikut latihan langkah-langkah gerakan tangan gaya bebas :

- Gerakan menarik (*pull*)



Gambar 3.1 gerakan menarik (*pull*)

VladimirMorozov\_straight-arm\_freestyle\_swimming\_technique

Untuk memulai gerakan menarik, tangan dimasukkan kedalam air. Gerakan menarik (*pull*) dilakukan setelah siku masuk di dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal.

- Gerakan mendorong (*push*)



Gambar gerakan mendorong (*push*)  
<https://www.youtube.com/watch?v=-UzYFyaeGEY>

Gerakan tangan mendorong (*pull*) harus dilakukan dengan kuat dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan di bawah dada.

- Gerakan istirahat (*recovery*)



Gambar gerakan istirahat/ *recovery*  
<https://www.triathlete.com/training/4-phases-freestyle-swim-stroke/>

Yakni gerakan mengangkat siku dalam air setelah gerakan mendorong, gerakan ini dapat dilakukan dengan mengangkat siku tinggi atau sedang.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan lengan gaya bebas :

- a. Kayuhan lengan tidak pas
- b. Bagian lengan tidak keluar dari permukaan air
- c. Gerakan dorongan tangan kurang kuat

#### 4. Gerakan Pengambilan Nafas

Hal terpenting dalam melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas adalah menjaga posisi kepala agar tetap netral. Saat melakukan teknik bernafas, lakukan pukulan dengan satu tangan

Berikut latihan bernafas renang gaya bebas :



Gambar 4.1 tahap bernafas

<https://www.myactivesg.com/Sports/Swimming/Training-Method/Swimming-for-Beginners/How-to-swim-front-crawl>

- a. Palingkan muka kesamping sebagian atau seluruhnya dengan mulut keluar dari permukaan air.
- b. Kemudian, ambillah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut atau hidung dan keluarkan napas secara perlahan-lahan setelah muka masuk ke dalam air.

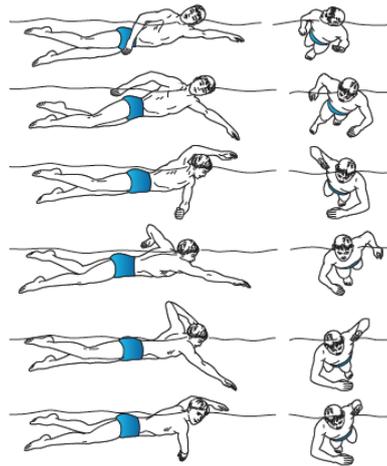
Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan bernafas gaya bebas :

- a. Kepala terangkat
- b. Mengambil nafas pada dua sisi samping/kiri dan kanan
- c. Gerakan dorongan tangan kurang kuat

#### 5. Koordinasi gerakan

Berikut ini bisa disimak dan dipraktikkan akan latihan teknik dasar yang dimaksud:

- Ambil posisi awal yang benar untuk meluncur.
- Lakukanlah gerakan kaki dengan secara bergantian dipukulkan naik-turun.
- Lengan juga perlu digerakkan dengan melemparnya ke arah depan dan dilakukan secara bergantian.
- Saat lengan bekerja mendayung, miringkan kepala ke satu arah seperti yang sebelumnya sudah dijelaskan agar dapat mengambil napas. Lalu muka bisa kembali menghadap ke bawah atau ke dalam air untuk bisa mengembuskan napas yang baru saja diambil.



Gambar koordinasi 5.1 gerakan renang gaya bebas  
<https://troopleader.scouting.org/basic-swimming-strokes/>

### **Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menambah kecepatan pada renang gaya bebas**

Untuk menambah speed atau kecepatan dalam renang gaya bebas, beberapa hal yang dapat kalian perhatikan adalah seperti berikut ini.

- Teknik pernapasan dengan cara mengambil napas di setiap kayuhan ketiga, kelima, atau ketujuh, jika kalian memiliki paru-paru yang kuat. Namun bernapas dengan sisi yang bergantian juga akan menghasilkan kayuhan renang yang lebih simetris.
- Untuk menghasilkan efisiensi gerak yang baik, diperlukan gerakan memutar badan. Gerakan memutar badan memungkinkan otot punggung kalian memulai kayuhan dan putaran yang baik.
- Usahakan gerakan tangan kalian mengayun hingga ke bawah poros tubuh kalian di air dan percepat dayungan serta jari tangan kalian rapatkan.
- Posisi tubuh diatur sedemikian rupa supaya tenaga pada otot dapat meningkat sambil meminimalisir tekanan dan gesekan. Lurus dan sejajar dengan air adalah kunci posisi renang yang baik untuk membuat berenang kita lebih cepat sekaligus efisien.
- Tangan dan lengan harus dalam posisi benar dan tak akan menjadi efisien apabila yang digunakan hanyalah tangan.

### **AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENGAMBILAN NAFAS**

Anak-anak praktikan ditahap ini sesuai dengan tahapan diatas secara berulang-ulang dan boleh memakai alat bantu seperti pelampung, bola, ban dalam mobil yang sudah dipompa atau alat lainya yang bisa digunakan, jika kalian mempraktikanya sendiri. Jika kalian mempraktikanya dengan teman kalian, boleh saling bergantian dibantu dan saling mengkoreksi kesalahanya lalu langsung diperbaiki kesalahan gerakanya. Selamat mencoba dengan penuh tanggung jawab dan semangat kerja keras.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang dapat kalian jadikan acuan dalam melakukan renang gaya bebas :

- Ketika memulai belajar renang gaya bebas, tangan berpegangan pada pinggir kolam, kemudian gerakan kaki seperti penjelasan di atas. Lakukan sampai lancar.
- Kemudian kita bisa meminta seorang teman untuk memegangi tangan kita atau menggunakan alat bantu pelampung, sehingga bisa menyeberangi kolam

- dengan menggerakkan kaki dan tangan tetap dipegangi/memegang pelampung.
- c. Setelah itu, sekarang bagian tangan yang kalian harus latih dengan bantuan teman atau sendiri dengan cara di pegang kedua kaki kalian oleh teman kalian atau di sangkutkan ke pinggiran kolam lalu kalian lakukan teknik gerakan tangan gaya bebas.
  - d. Setelah lancar, maka sekarang kita dapat berlatih ke tengah kolam. Kemudian kita mengapungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakan kaki gaya bebas lakukan sampai lancar.
  - e. Setelah itu sekarang mulai belajar menggerakkan tangan. Lakukan gerakan kaki, tangan dan di tambah pengambilan nafas. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar.

### C. Rangkuman

Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Gaya bebas, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula sangat efisien. Ada lima hal yang perlu diperhatikan, dalam gaya krol (gaya bebas) yakni: 1). posisi badan, 2). gerakan kaki, 3). gerakan tangan, 4). pengambilan nafas dan 5). koordinasi gerakan.

Kesalahan- kesalahan dalam melakukan gerakan renang gaya bebas : Keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, badan kaku, posisi tubuh tidak streamline, lutut menekuk seperti mengayuh sepedah, kaki terlalu naik kepermukaan air, gerakan kaki terlalu kebawah, kayuhan lengan tidak pas, bagian lengan tidak keluar dari permukaan air, gerakan dorongan tangan kurang kuat, kepala terangkat, mengambil nafas pada dua sisi samping/kiri dan kanan, gerakan dorongan tangan kurang kuat

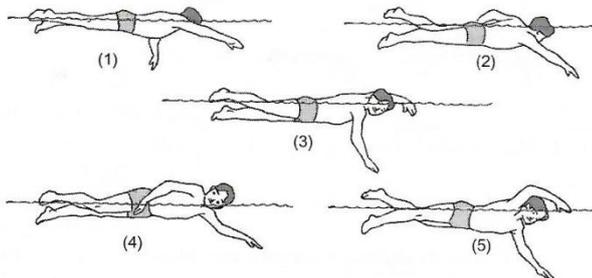
## D. Penugasan Mandiri

<b>LEMBAR LATIHAN</b> <b>KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA</b> <b>BEBAS</b>		Nama : Kelas : Pengamat :	
<b>PERINTAH</b>			
Pelaku		: Lakukan berbagai bentuk latihan renang gaya dada secara mandiri atau dengan teman kalian	
Pengamat		: Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat kesalahan yang terjadi serta perbaiki gerakannya.	
<b>Nama dan Jenis Keterampilan Gerak</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Kesalahan Yang Terjadi</b>	<b>Perbaikan Gerak</b>
Posisi badan dan meluncur	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Gerakan kaki	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Gerakan tangan	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Pengambilan nafas	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Koordinasi (Renang Gaya Bebas )	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		

## E. Latihan Soal

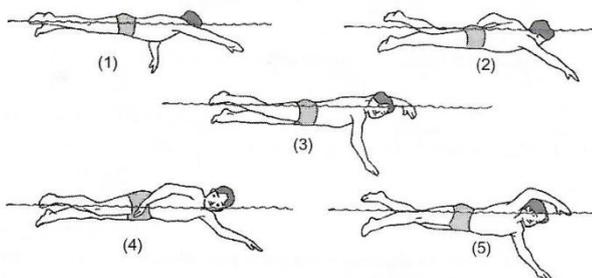
- Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari ....
  - fisiologis
  - biologis
  - psikologis
  - anatomi
  - jasmani
- Pada tahap posisi badan renang gaya bebas, posisi kepala dan pandangan mata kalian saat berenang gaya bebas fokus melihat ke ...
  - dasar kolam
  - permukaan kolam
  - samping kiri kolam
  - samping kanan kolam
  - depan kolam
- Dalam renang gaya bebas gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Fungsi dari gerakan kaki dalam renang gaya bebas, yaitu ...
  - mempermudah dalam pengambilan napas
  - mendorong agar badan dapat melaju ke depan
  - tenaga pendorong dan pengatur keseimbangan tubuh
  - mempercepat gerakan sehingga badan terdorong ke depan
  - membantu lengan dalam mempercepat badan bergerak ke depan

- Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan...



Dalam gambar tersebut merupakan salah satu gerakan dalam renang gaya bebas, yaitu teknik gerakan *recovery* yang ditunjukkan pada gambar nomor ...

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- Perhatikan gambar berikut ini!



Dalam gambar tersebut merupakan salah satu gerakan dalam renang gaya bebas, yaitu teknik gerakan pengambilan napas yang ditunjukkan pada gambar nomor ...

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

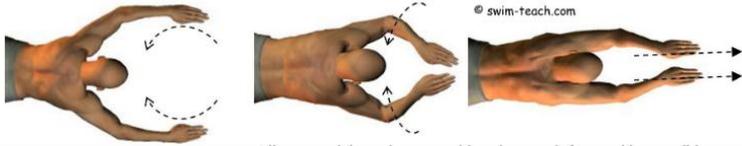
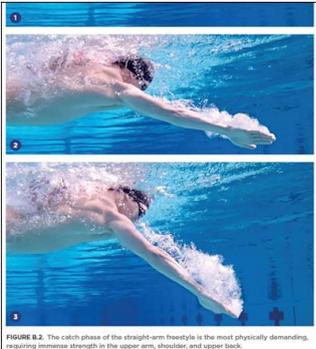
## F. Penilaian Diri

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

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini		
2	Saya membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir		
3	Saya memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Saya bisa menganalisis kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya bebas		
5	Saya dapat mempraktikkan renang gaya bebas dengan baik dan benar		

## EVALUASI

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

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sebutkan tahapan apa sajakah yang terdapat dalam ketrampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas?	
2	Coba jelaskan langkah-langkah renang gaya dada di bawah ini... 	
3	Jelaskan langkah-langkah gerak tangan renang gaya bebas di bawah ini! Gambar 1  Gambar 2  Gambar 3 	
4	Kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya dada adalah....	
5.	Kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya dada adalah....	

## KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

### Pembelajaran 1

NO	Kunci Jawaban	Pembahasan soal
1	B	Hal 8
2	C	Hal 10
3	B	Hal 6
4	D	Hal 10
5	B	Hal 9

### Pembelajaran 2

NO	Kunci Jawaban	Pembahasan soal
1	C	Hal 6
2	A	Hal 16
3	C	Hal 17
4	E	Hal 20
5	D	Hal 19

### Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

### KUNCI JAWABAN SOAL EVALUASI

1. Gaya Dada : Posisi badan, Gerakan kaki, Gerakan, tangan, Pengambilan nafas, Koordinasi gerak  
Gaya Bebas : Posisi badan, Gerakan kaki, Gerakan, tangan, Pengambilan nafas, Koordinasi gerak
2. Untuk dapat melatih gerak tangan pada renang gaya dada, kalian dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini:
  - 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel).
  - 2) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
  - 3) Luruskan tangan kembali.
  - 4) Ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan,
  - 5) Jadi urutan gerakan tangan gaya dada ini : luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan.
  - 6) Gerakan kombinasi tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak keatas sambil mengambil nafas.
3. Gambar 1 :  
Untuk memulai gerakan menarik, tangan dimasukkan kedalam air. Gerakan menarik (*pull*) dilakukan setelah siku masuk di dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal.  
Gambar 2 :  
Gerakan tangan mendorong (*pull*) harus dilakukan dengan kuat dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan di bawah dada.  
Gambar 3 :  
Yakni gerakan mengangkat sikut dalam air setelah gerakan mendorong, gerakan ini dapat dilakukan dengan mengangkat sikut tinggi atau sedang.
4. Keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, kaki tidak rileks, kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air, kaki tidak menekuk/melipat secara baik, gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutan, tarikan tangan terlalu kebawah, tarikan tangan kurang pas, jari-jari tangan terbuka/tidak rapat, terlalu cepat mengambil nafas.
5. Keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, badan kaku, posisi tubuh tidak streamline, lutut menekuk seperti mengayuh sepedah, kaki terlalu naik kepermukaan air, gerakan kaki terlalu kebawah, kayuhan lengan tidak pas, bagian lengan tidak keluar dari permukaan air, gerakan dorongan tangan kurang kuat, kepala terangkat, mengambil nafas pada dua sisi samping/kiri dan kanan, gerakan dorongan tangan kurang kuat

### 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 50

N	Skor perole han	X
	<hr/>	
	Total skor	0

## DAFTAR PUSTAKA

Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*, Puskur, Balitbang, Kemendikbud

<https://segalaserbaserbi.blogspot.com/2019/10/analisis-keterampilan-gerak-renang-gaya-80.html>

<https://www.materiolahraga.com/2019/05/teknik-renang-gaya-dada.html>

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-body-position.html>

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

<https://olahragapedia.com/teknik-renang-gaya-bebas>

<https://www.youtube.com/watch?v=X5hL9GRT52c&app=desktop>

<https://narmadi.com/id/teknik-dasar-dalam-berenang/>

<https://www.materiolahraga.com/2018/08/renang-gaya-bebas.html>

<https://edukaloka.com/2020/01/07/latihan-menambah-kecepatan-renang/>

<https://www.kompasiana.com/setunggal/5c4e8425677ffb7faa1b3735/tahapan-belajar-berenang-gaya-bebas-free-style?page=all>

<https://troopleader.scouting.org/basic-swimming-strokes/>

VladimirMorozov\_straight-arm\_freestyle\_swimming\_technique

<https://myswimpro.com/blog/2019/06/06/how-to-swim-freestyle-with-perfect-technique/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-UzYfyaGEY>

<https://www.triathlete.com/training/4-phases-freestyle-swim-stroke/>

<https://www.myactivesg.com/Sports/Swimming/Training-Method/Swimming-for-Beginners/How-to-swim-front-crawl>

<https://troopleader.scouting.org/basic-swimming-strokes/>



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  
**XI**



**MANFAAT JANGKA PANJANG DARI  
PARTISIPASI DALAM AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
KELAS XI**

**PENYUSUN  
SYAHRIAD  
SMA Negeri 9 Depok**

## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	3
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
E. Latihan Soal .....	14
F. Penilaian Diri .....	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	17
A. Tujuan Pembelajaran .....	17
B. Uraian Materi .....	17
C. Rangkuman .....	26
D. Penugasan Mandiri .....	27
E. Latihan Soal .....	28
F. Penilaian Diri .....	29
EVALUASI .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	34

## GLOSARIUM

Aktivitas fisik	: merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi
Aktivitas ringan	: kegiatan keseharian yang tidak teralalu menguras tenaga.
Aktivitas sedang	: kegiatan yang membutuhkan tenaga terus menerus, gerakanotot yang berirama atau kelenturan ( <i>flexibility</i> ).
Aktivitas berat	: biasanya berhubungan dengan olahraga yang membutuhkankekuatan ( <i>strength</i> ), dan membuat tubuh kita banyak berkeringat.
Contoh aktivitas ringan	: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencucikendaraan, berdandan, duduk, les/kursus, mengasuhadik, nonton <i>TV</i> , aktivitas bermain <i>playstation</i> , bermain komputer, belajardi rumah, dan duduk santai.
Contoh aktivitas sedang	: berlari kecil, bermain tenismeja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat, dsb.
Contoh aktivitas berat	: berlari, bermainsepakbola, senam <i>aerobik</i> , beladiri (misalnya: <i>karate</i> , <i>taekwondo</i> , pencaksilat), dan aktifitas fisik berat lainnya.
Pertumbuhan fisik	: peningkatan ukuran tubuh.
Perkembangan fisik	: peningkatan kapasitas fungsi atau kinerja organ-organ tubuh, jaringan, alat reproduksi, dsb
Contoh pertumbuhan fisik	: melebarnya bahu, memanjang kaki, meninggi postur badan, melebarnya panggul, dll.
Contoh perkembangan fisik	: peningkatan fungsi jantung- paru, syaraf, otak, otot, dsb.
Perkembangan jaringan tubuh	: bertambah jaringan otot, lemak, dsb
Perkembangan seksual	: kematangan fungsi alat reproduksi; mimpi basah, menstruasi pertama, dsb
Ectomorph	: tipe tubuh manusia yang kecil/kurus
Mesomorph	: tipe tubuh manusia yang sedang
Endomorph	: tipe tubuh manusia yang besar/gemuk
Aerobik	: latihan dengan sumber energi oksigen dari kinerja jantung-paru dan berlangsung lebih dari 3 menit
Anaerobik	: latihan dengan sumber energi tanpa oksigen dari kinerja otot dan berlangsung kurang dari 3 menit
F.I.T.T	: Singkatan dari <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>frequency</i> atau banyaknya latihan dalam satu minggu</li> <li>• <i>intensity</i> adalah kecukupan beban latihan</li> <li>• <i>time</i> adalah lama waktu latihan</li> <li>• <i>type</i> adalah bentuk atau jenis olahraga</li> </ul>

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas	: XI (sebelas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
Judul Modul	: Manfaat Jangka Panjang dari Partisipasi dalam Aktivitas Fisik secara Teratur

### B. Kompetensi Dasar

- 3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur
- 4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur

### C. Deskripsi Singkat Materi

Kesehatan merupakan hal yang utama dari kehidupan kita, karena itu kita harus menjaga/memelihara sebaik-baiknya. Kesehatan pribadi adalah kesehatan yang berhubungan dengan diri kita sendiri, dan lingkungan sekitar kita. Oleh sebab itu kesehatan pribadi perlu kita pelajari, karena hal ini sangat penting dalam meningkatkan kesehatan individu/pribadi. Hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadi antara lain adalah aktivitas fisik/olahraga, pola makan (gizi), istirahat, dan penyakit.

Secara umum WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Pada modul ini kita akan lebih banyak membahas upaya-upaya yang bisa dilakukan dalam memperoleh manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. Terkait hal lain sesuai definisi sehat dari WHO, tidak kita bahas.

### 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**

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

- Pertama : aktivitas fisik dan peranannya dalam kehidupan sehari-hari, pertumbuhan dan perkembangan fisik
- Kedua : menjaga kebugaran tubuh dan program aktivitas fisik

## 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 membedakan dan mempresentasikan jenis-jenis aktivitas fisik dengan benar.
4. Kalian mampu menganalisis dan mempresentasikan pertumbuhan dan perkembangan fisik dengan baik dan benar.

### B. Uraian Materi

#### 1. Aktivitas Fisik dan Peranannya dalam Kehidupan Sehari-hari

##### a. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi. Sebagai gerakan anggota tubuh yang menyebabkan keluarnya tenaga, aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari yaitu: belajar, berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naikturun tangga, dan lainnya. Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi 3 kategori; ringan, sedang, dan berat.

Aktivitas ringan adalah kegiatan keseharian yang tidak terlalu menguras tenaga. Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencucikendaraan, berdandan, duduk, les/kursus, mengasuhadik, nonton *TV*, aktivitas bermain *playstation*, bermain komputer, belajar di rumah, dan duduk santai.

Aktivitas sedang adalah kegiatan yang membutuhkan tenaga terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, bermain tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat, dsb.

Sedangkan aktivitas berat biasanya berhubungan dengan olahraga yang membutuhkan kekuatan (*strength*), dan membuat tubuh kita banyak berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepakbola, senam *aerobik*, beladiri (misalnya: *karate*, *taekwondo*, pencak silat), dan aktifitas fisik berat lainnya.

##### b. Peran aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari

Aktivitas fisik baik ringan, sedang maupun berat diperlukan oleh tubuh kalian. Melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat bermanfaat untuk:

###### (1) Mengontrol berat badan

Aktivitas fisik penting dalam mengontrol berat badan. Selama aktivitas fisik seimbang dengan makanan yang dikonsumsi, maka berat badan akan stabil. Jika jumlah kalori dalam makanan berlebih dari yang dikeluarkan aktivitas fisik sehari-hari, maka akan terjadi penambahan berat badan.

- (2) Menjaga kesehatan dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit  
Melakukan kombinasi aktivitas fisik baik ringan, sedang dan berat secara rutin dan teratur dapat menekan risiko terkena penyakit. Aktivitas fisik tersebut mampu meningkatkan kadar kolesterol HDL (yang disebut sebagai “kolesterol baik”), dan menurunkan tingkat trigliserida yang berbahaya bagi tubuh. Selanjutnya, aktivitas fisik secara teratur mampu meningkatkan aliran darah dalam pembuluh darah. Sehingga dapat mengurangi kekhawatiran kita akan stroke, penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, diabetes tipe 2, depresi, berbagai jenis kanker dan arthritis.
- (3) *Mood booster* (pendorong/peningkat suasana hati)  
Aktivitas fisik dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu baik sendiri ataupun bersama-sama. Jalan santai 30 menit di pagi atau sore hari dapat mengurangi stres dan menurunkan emosi kita. Aktivitas fisik juga dapat membantu terhubung dengan keluarga atau teman dalam pengaturan sosial yang menyenangkan. Manfaatkan setiap kesempatan di rumah untuk mengingatkan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, misalnya jalan pagi bersama, membersihkan rumah bersama, dll.
- (4) Meningkatkan energi dan kebugaran  
Aktivitas fisik secara teratur memperkuat otot dan meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan hingga meningkatkan energi dalam tubuh. Sistem kardiovaskular akan bekerja lebih efisien, ketika jantung dan paru-paru bekerja maksimal dari potensi mereka. Kelelahan yang diakibatkan aktivitas fisik dengan sendirinya tidak terlalu mengganggu hingga berkurang secara signifikan dan kebugaran kita didapatkan.
- (5) Memperbaiki kualitas tidur  
Aktivitas fisik secara teratur akan membantu kita untuk tidur lebih mudah atau lebih cepat. Perlu diingat bahwa aktivitas berat (olahraga) saat larut malam atau dekat dengan waktu tidur bisa mengakibatkan ketegangan yang dapat menyebabkan hasil yang justru berlawanan.
- (6) Meningkatkan kesehatan mental dan otak  
Olahraga teratur juga telah dilaporkan efektif untuk mengurangi stres, kecemasan dan depresi. Studi juga menunjukkan bahwa kesehatan otak dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik, dan hasil dari aktivitas fisik dapat diwujudkan pada tahap kehidupan yang mempengaruhi kesehatan otak. Sedangkan untuk aktivitas fisik yang dilakukan sejak usia dini, memiliki manfaat seperti perbaikan pembelajaran dan kinerja mental.

## 2. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik

### a. Pengertian

Pertumbuhan adalah peningkatan ukuran tubuh. Pertumbuhan merupakan hasil dari proses penyempurnaan bagian-bagiabn tubuh, msalnya: lebar bahu, panjang kaki, tinggi badan, lebar panggul, dll. Sedangkan perkembangan adalah peningkatan kapasitas fungsi atau kinerja organ-organ tubuh. Peningkatan dapat berbentuk koordinasi, kontrol tubuh, dan daya fisik, misalnya: peningkatan fungsi jantung- paru, syaraf, otak, otot, dsb. Perkembangan dimulai sejak dalam kandungan hingga dilahirkan. Perkembangan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal perkembangan antara lain kondisi ibu saat mengandung janin hingga dilahirkan. Yang termasuk dalam faktor internal perkembangan saat ibu hamil, antara lain: gizi makanan, aktivitas fisik, kondisi emosional, penyakit yang diidap, obat-obat yang dikonsumsi, dll.

Setelah janin dilahirkan, maka faktor eksternal yang berpengaruh, antara lain: keturunan, gizi makanan, aktivitas fisik, sistem kelenjar hormon pertumbuhan, penyakit yang diderita, suku bangsa, kondisi sosial-ekonomi, kondisi psiko-sosial, dsb.

b. Pertumbuhan fisik masa remaja

Masa pertumbuhan yang pesat dialami oleh remaja yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks.

(1) Pertumbuhan ukuran tubuh

Tubuh laki-laki mengalami pertumbuhan lebih cepat dibandingkan pertumbuhan kaki dan tangan. Urutan tingkat pertumbuhan tubuh laki-laki diawali dengan postur memanjang, bahu melebar, dan terakhir dada menebal. Pertumbuhan pesat pada remaja laki-laki terjadi pada usia 13-15,5 tahun.

Sedangkan pada perempuan pertumbuhan diawali pelebaran panggul, kemudian menebal, kemudian dada semakin membesar. Pertumbuhan pesat pada remaja perempuan terjadi pada usia 11-13,5 tahun.

(2) Perkembangan jaringan tubuh

Laki-laki pada masa remaja semakin berotot, sedangkan perempuan semakin berlemak. Hal ini yang akan membedakan karakter jaringan otot, tulang dan lemak pada laki-laki dan perempuan.

(3) Perkembangan seksual

Awal masa puber remaja perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dibandingkan laki-laki. Berikut tanda-tanda perkembangan seksual remaja:

- a) Laki-laki: mimpi basah (keluar sperma), tumbuh jakun, kumis, rambut di ketiak dan sekitar alat vital, pelebaran *larynx* (membesarnya pita suara).
- b) Perempuan: mulai menstruasi, bertumbuhnya buah dada, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat vital.

(4) Perubahan fisiologis

Baik laki-laki dan perempuan mengalami perubahan sebagai berikut:

- a) Penurunan denyut nadi dan temperatur basal.
- b) Peningkatan tekanan darah sistolik.
- c) Peningkatan volume pernapasan, kapasitas vital, dan pernapasan maksimum.

c. Perkembangan kemampuan fisik pada remaja

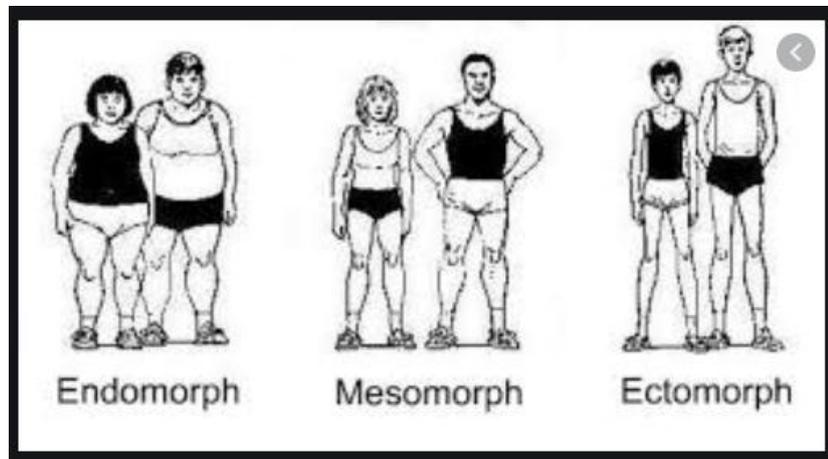
Perkembangan kemampuan fisik pada masa remaja yang paling menonjol, yaitu dalam hal kecepatan, kekuatan, dan daya tahan jantung-paru (pernapasan). Kecepatan dan kekuatan dipengaruhi oleh meningkatnya jaringan otot-otot dan memanjangnya tulang-tulang rangka sebagai alat penggerak tubuh. Semakin meningkatnya kekuatan otot, maka meningkat pula kecepatan gerak yang dihasilkan. Sedangkan daya tahan jantung-paru berkembang seiring dengan membesarnya rongga dada. Membesarnya rongga dada juga disertai berkembangnya volume jantung dan paru.

Perkembangan kemampuan fisik pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda satu sama lain. Hal ini dipicu oleh perbedaan perkembangan jaringan tubuh keduanya.

(1) Perkembangan kemampuan gerak

Dengan perbedaan perkembangan fisik, maka berbeda pula kemampuan gerak yang terjadi pada laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung lebih meningkat kemampuan geraknya dibandingkan perempuan. Perbedaan kemampuan gerak antara laki-laki dan perempuan memiliki

masa kritis saat fase perkembangan seksual terjadi. Laki-laki meningkat setelah fase tersebut, sedangkan perempuan cenderung statis. Hal lain yang membedakan terjadinya perbedaan kemampuan gerak adalah pertumbuhan fisik ke arah tipe tubuh tertentu. Setiap tipe tubuh memiliki kecenderungan tertentu dalam menguasai macam-macam gerak yang berbeda



Gambar 1: Tipe tubuh manusia

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

Karakter dari ketiga tipe tubuh manusia adalah sebagai berikut:

- a) Ectomorph
  - Sulit untuk menaikkan berat badan
  - Secara natural kurus, lemak di tubuh sedikit
  - Kurang bertenaga pada saat berolahraga
  - Metabolisme tinggi (mudah membakar apa saja yang mereka makan)
  - Cenderung tetap memiliki tubuh yang kurus walaupun kurang berolahraga dan banyak makan
- b) Mesomorph
  - Metabolisme tinggi (mudah membakar apa saja yang mereka makan)
  - Secara alami kuat
  - Berenergi tinggi
  - Mudah membentuk otot
  - Mudah menambah tenaga
  - Stamina yang tinggi
- c) Endomorph
  - Metabolisme yang rendah
  - Sulit untuk menurunkan berat badan
  - Mudah menaikkan berat badan
  - Mudah tertidur
  - Kurang berenergi dan cepat lelah
  - Sangat mudah menambah lemak di tubuh saat berhenti berolahraga

(2) Aktivitas fisik yang diperlukan

Masa remaja merupakan masa yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik, ukuran tubuh, dan menyempurnakan keterampilan gerak melalui aktivitas fisik (olahraga). Olahraga yang dilakukan bisa dalam bentuk olahraga prestasi baik perorangan/berpasangan/beregu, maupun ditujukan untuk pembinaan kebugaran jasmani.

Adapun prinsip yang harus digunakan adalah:

- a) Latihan harus seimbang untuk seluruh sistem-sistem organ tubuh (aerobik/anaerobik, otot, persendian, tulang, dll)
- b) Melatih seluruh otot tubuh baik tubuh bagian atas dan bawah. Jangan melakukan hanya untuk salah satu bagian saja. Latihan dapat dilakukan menggunakan beban tubuh atau alat yang tersedia.
- c) Hindari impact (pantulan) secara berlebihan dengan gerakan meloncat-loncat tanpa alas kaki yang baik untuk meredam pantulan guna menghindari cedera lutut dan ruas tulang belakang. Selain alas kaki (sepatu) yang kurang baik, cedera dapat terjadi karena permukaan lapangan/lantai yang tidak didesain khusus untuk berolahraga dengan intensitas pantulan yang tinggi.

### C. Rangkuman

Aktivitas fisik baik ringan, sedang maupun berat diperlukan manusia untuk menjaga keberlangsungan hidup. Sejatinya tubuh manusia adalah sebuah mesin dengan sebuah sistem yang tersusun dari banyak sub sistem dalam tubuh. Kita tentu mengenal sistem pernafasan, sistem peredaran darah, sistem hormonal, dsb.

Sebagai sebuah mesin tubuh harus digerakan, namun kadang manusia tidak menyadari bahwa mesin dapat terganggu kinerjanya jika tidak digerakkan. Kesadaran akan kebutuhan aktivitas fisik secara teratur tentunya harus dipupuk sedari awal. Remaja membutuhkan pengetahuan untuk memunculkan kesadaran betapa pentingnya hal ini.

Informasi terkait pertumbuhan dan perkembangan fisik amatlah penting bagi remaja dan mereka harus memahami hal-hal yang diperlukan untuk mengoptimalkan hal tersebut. Melakukan aktivitas tanpa batas atau melampaui batas akan menjadikan pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka terhambat. Pola makan tanpa arahan yang jelas, menjadikan mereka tidak memahami fungsi makanan bagi mereka. Gizi berlebih ataupun kurang diawali dari pemahaman yang kurang akan hal ini. Kurangnya waktu istirahat yang sering mereka abaikan, akan berdampak pada fisik mereka secara keseluruhan. Kondisi kesehatan yang diidamkan akan jauh untuk diperoleh mereka. Hal yang paling buruk terjadi adalah akan adanya generasi yang hilang dari rentetan kejadian ini.

Aktivitas fisik secara teratur membutuhkan pembiasaan hidup yang baik, pada akhirnya membentuk sikap disiplin bagi pelakunya. Bangsa ini memerlukan kedisiplinan yang tinggi pada remaja, karena merekalah yang akan memimpin negeri ini. Tanpa kebugaran fisik yang memadai mereka akan kalah dalam persaingan ke depan.

### D. Penugasan Mandiri

Kerjakan dan jawablah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu dan tanggung jawab yang tinggi dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran!

1. Untuk melihat kemampuan kalian dalam membedakan aktivitas fisik dan materi pada pembahasan ini, lengkapi tabel berikut!

.....	Sedang	.....
Berjalan	.....	.....
.....	<i>jogging</i>	.....
.....	.....	berlatih pencak silat

2. Lakukan pengamatan sederhana berikut ini!
  - a. Kalian saat ini duduk di kelas XI sekolah menengah. Apakah kalian masih ingat perkembangan dan perubahan pada diri kalian?
  - b. Tuliskan tanda-tanda perubahan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang kalian alami pada kolom berikut!

Nama/Kelas: ...../..... (L/P)

Tingkatan /Perubahan	SD	SMP	SMA
Pertumbuhan ukuran tubuh			
Perkembangan jaringan tubuh			
Perkembangan seksual			



## 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 berjalan kaki untuk jarak tempuh sampai dengan meter 200 meter		
6.	Saya membantu orang tua memebersihkan rumah		
7.	Saya menyukai kegiatan olah raga		
8.	Saya mampu membedakan pertumbuhan fisik		
9.	Saya mampu membedakan perkembangan fisik		
10	Saya mampu membedakan pertumbuhan dan perkembangan fisik		

## Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 1

1.

Ringan	Sedang	Berat
Berjalan	Bermain tenis meja	Main sepak bola
<u>Menyapu lantai</u>	<u>jogging</u>	<u>Senam aerobik</u>
<u>Mencuci piring</u>	<u>Bersepeda</u>	berlatih pencak silat

2.

Tingkatan /Perubahan	SD	SMP	SMA
Pertumbuhan ukuran tubuh	Lk= pendek Pr= meninggi	Lk= Postur memanjang Pr= Pinggul membesar	Lk= Dada menebal Pr= Dada membesar
Perkembangan jaringan tubuh	Lk=Belum berotot Pr=Belumberlemak	Lk=Mulai berotot Pr= Mulai berlemak	Lk=Semakin berotot Pr= semakin berlemak
Perkembangan seksual	Lk=Tumbuh jakun Pr=Tumbuh buah dada	Lk=Tumbuh kumis Pr=Menstruasi	Lk=Tumbuh rambut ketiak Pr=Tumbuh rambut ketiak

## Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

Jawaban	Skor
Saran untuk tipe tubuh endomorph:	
➤ Lakukan banyak latihan stamina	1
➤ Kurangi makan berlemak dan tinggi karbohidrat	1
➤ Perbanyak makan sayur dan buah-buahan	1
Saran untuk tipe tubuh ectomorph	
➤ Perbanyak makan bergizi dan tambahkan porsi makan	1
➤ Kurangi aktivitas fisik yang kurang perlu	1
➤ Istirahat yang cukup untuk regenerasi tubuh	1
Total skor	6

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 6
- 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  $\geq 70$

## 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 dan mempresentasikan cara menjaga kebugaran tubuh.
4. Kalian mampu menganalisis dan mempresentasikan program aktivitas fisik.

### B. Uraian Materi

“Menjaga lebih baik dari pada mengobati!”, demikian slogan kesehatan atau semboyan, jargon, atau apapun istilah kalimat tersebut, sering kita lihat dan baca. Pertanyaannya? Bagaimana cara menjaga kesehatan? Sehat menurut WHO, sebagaimana uraian materi pembelajaran sebelumnya adalah, “Suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan”.

Kesehatan merupakan sebuah kondisi abstrak dan tidak dapat diukur, beda halnya dengan kebugaran yang dapat diukur. Memiliki kebugaran tubuh yang baik menjadikan seseorang memperoleh kondisi kesehatan yang diinginkan.

Kebugaran tubuh didapat dengan cara melakukan aktivitas fisik yang terprogram. Program aktivitas fisik (olahraga) yang baik itu terencana, terlaksana, dan terpantau perkembangannya. Untuk itu marilah kita bahas hal tersebut di atas agar kalian mampu menganalisis dan mempresentasikan cara menjaga kebugaran tubuh dan membuat program aktivitas fisik.

#### 1. Menjaga Kebugaran Tubuh

Kebugaran didapat jika seseorang memiliki kondisi yang baik pada: daya tahan jantung-paru (*stamina*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*supleness*), serta memiliki berat badan seimbang (*body composition*). Marilah kita bahas keempat hal terkait kebugaran satu persatu.

##### a. Daya tahan jantung-paru (*stamina*)

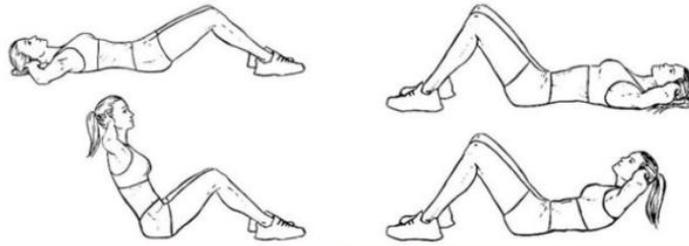
Berlatih *stamina* disarankan menggunakan prinsip F.I.T.T (*frequency, intensity, time, dan type*). Uraianya seperti di bawah ini:

- a) Frekuensi (*frequency*) latihan 3 kali seminggu (sebaiknya ada jeda istirahat 1 hari).
- b) Intensitas latihan sedang: 50 hingga sekitar 70 persen dari denyut jantung maksimal. Intensitas latihan yang kuat: 70 hingga 85 persen dari denyut jantung maksimal
- c) Waktu (*time*) selama 20-30 menit.
- d) Tipe (*type*) latihan; lari pelan (*jogging*); bersepeda; berenang; dsb.

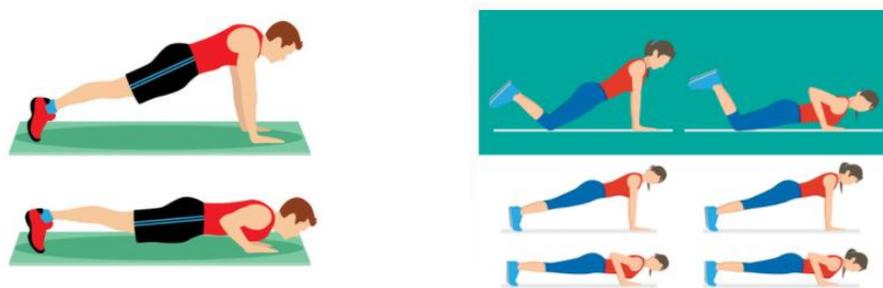
##### b. Kekuatan (*strength*)

Seperti dijelaskan sebelumnya bahwa melakukan latihan kekuatan bisa menggunakan beban tubuh atau alat yang tersedia. Namun untuk remaja seperti kalian, cukup menggunakan beban tubuh seperti; *sit up, push up, back up, dan jongkok berdiri (squat)*. Berlatih kekuatan menggunakan alat hanya diperuntukkan bagi seseorang dengan pengawasan ahli/pelatih yang berpengalaman dalam hal itu. Perlu diingat bahwa berlatih kekuatan tidak

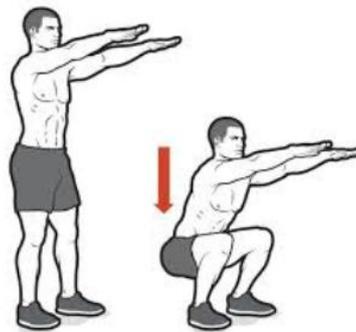
boleh dilakukan setiap hari! Jika kita sudah melakukan latihan pada hari ini, maka keesokan harinya harus beristirahat dan boleh berlatih pada hari kedua setelah latihan.



Gambar 2: Gerakan *Sit up* dan *crunch*  
Sumber: <https://kelaspjok.com/olahraga-sit-up/>



Gambar 3: Gerakan *push up* untuk laki-laki dan perempuan  
Sumber: <https://www.vecteezy.com/free-vector/push-up>

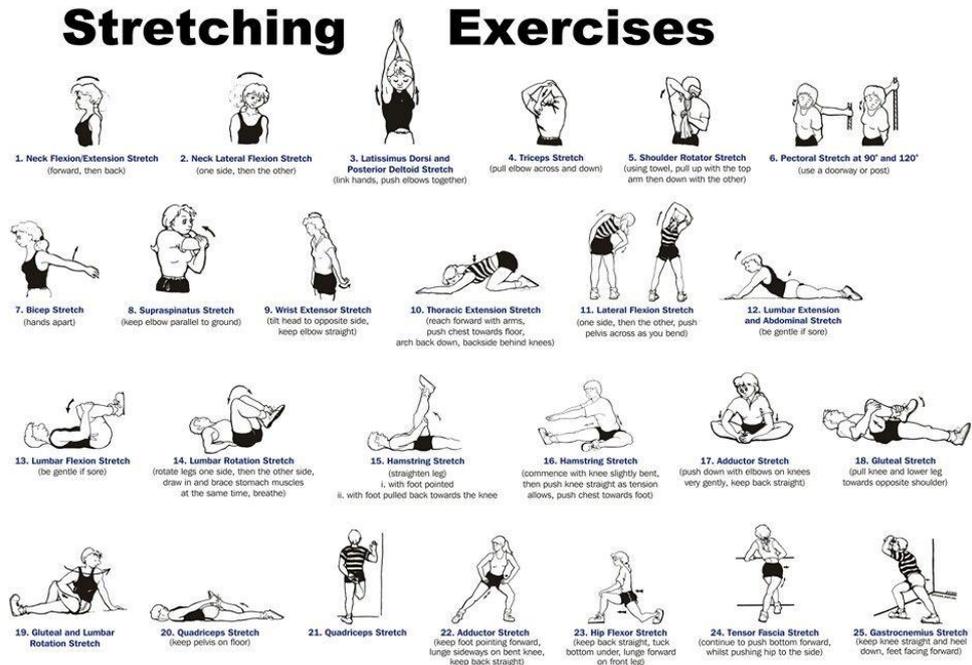


Gambar 4: Gerakan *squat*  
Sumber : <https://sporteducationhighschool.blogspot.com/2018/01/>



Gambar 5: Gerakan *Back up*  
Sumber: <https://sehatanda99.blogspot.com/2017/01/latihan-otot-punggung-back-up.html>

- c. Kelenturan (*supleness*)  
Prinsip dari latihan ini adalah R.O.M (*range of motion*) atau dapat dikatakan bahwa latihan ini merupakan latihan untuk meregangkan otot atau persendian (*stretching*) secara maksimal. Gerakan ini dilakukan saat pemanasan (*warm up*) dan pendinginan (*cool down*).



Gambar 6: Gerakan-gerakan latihan *stretching*  
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/303711568594478199/>

- d. Berat badan seimbang  
Ada 2 cara yang dapat digunakan dalam menentukan berat badan seimbang;  
a) Menggunakan rumus IMT (indeks massa tubuh); membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m).

$$IMT = \text{Berat badan (kg)} / \text{Tinggi badan (m)}^2$$

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.

- b) 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>

Penggunaan rumus menghitung berat badan ideal harus dipahami dengan bijak, bahwa hal tersebut hanyalah salah satu penanda. Kalian mungkin saja tidak berada dalam kondisi berat yang ideal, namun memiliki kebugaran tubuh yang baik. Ada kalanya seseorang sulit untuk mendapatkan berat ideal seperti cara penghitungan di atas dikarenakan tipe tubuh sebagai pembawaan genetik.

## 2. Program Aktivitas Fisik

Program aktivitas fisik merupakan sebuah rangkaian yang disusun berdasarkan kebutuhan (hak) dan kewajiban yang harus dilakukan. Kalian butuh makan, istirahat, tidur, bermain, bersosialisasi, dll. Kalian juga memiliki kewajiban belajar, menjaga kebugaran tubuh, membantu orang tua, dll.

Program aktivitas fisik itu memiliki hubungan segitiga yang saling terkait dengan 2 (dua) program lainnya, yaitu: pola makan dan istirahat. Ketiga komponen tersebut harus berjalan seimbang antara aktivitas fisik, pola makan dan istirahat. Ketidakseimbangan diantara ketiganya akan nampak pada berat badan kita. Perhatikan gambar dan ulasan di bawah ini!



Gambar7: Komponen Program Aktivitas Fisik

Mengapa bisa dikatakan bahwa berat badan sebagai penanda kecukupan dari ketiga komponen di atas? Berikut ulasannya:

1. Apabila aktivitas berlebihan, pola makan cukup, dan istirahat kurang; maka akan terjadi penurunan berat badan,
2. Apabila pola makan berlebihan, istirahat cukup, dan aktivitas kurang; maka akan terjadi penambahan berat badan
3. Apabila istirahat berlebihan, pola makan cukup, dan aktivitas kurang; maka akan terjadi penambahan berat badan

### a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik baik ringan, sedang maupun berat diperlukan oleh tubuh kalian. Kali ini kita tidak akan membahas semua aktivitas fisik yang ada, baik ringan, sedang, maupun berat. Namun kita akan membahas aktivitas fisik terkait latihan fisik/olahraga. Latihan fisik yang akan coba kita bahas bermula dari materi menjaga kebugaran tubuh di atas. Kita akan coba mengembangkan latihan fisik yang terbagi menjadi 3 tingkatan; latihan awal, lanjutan 1 dan 2.

Latihan ini bukan sebuah ketetapan atau hal yang mutlak harus diikuti, namun kalian dapat melakukan perbaikan sesuai kekuatan dan kebutuhan.

### 1) Latihan awal

Jenis Program	Aktivitas Fisik	Keterangan
Latihan <i>stamina</i>	gunakan aktivitas ringan atau sedang (jalan santai, <i>jogging</i> , bersepeda, dsb)	5-10 menit, target 60% dari denyut nadi maksimal
Latihan <i>strength</i>	Hari 1: <i>sit ups</i> dan <i>back up</i> Hari 2: <i>push up</i> dan <i>squat</i>	Masing-masing 1 set dengan pengulangan 5-10 kali melakukan
Latihan <i>supleness</i>	Gerakan-gerakan <i>stretching</i> sambil berdiri	Saat pemanasan dan pendinginan dengan lama melakukan 8 hitungan

Tabel 2: Latihan fisik awal

Lakukan aktivitas ini 2 (dua) kali dalam satu minggu, jangan terburu-buru dalam waktu atau jumlah latihan yang dilakukan. Mulailah dengan waktu dan jumlah minimal latihan.

Latihan awal ditujukan sebagai adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik yang baru. Hal ini untuk menghindari cedera atau reaksi yang tidak diinginkan. Terkadang melakukan aktivitas fisik berlebihan di saat awal program menjadikan kalian cedera atau jera. Lakukan latihan awal ini selama 1-2 bulan, bergantung kemajuan yang kamu peroleh dan rasakan. Jika masuk pada bulan kedua kalian tidak lagi terasa kekelelahan yang berarti, maka kalian dapat melangkah pada latihan lanjutan 1.

### 2) Latihan lanjutan 1

Jenis Program	Aktivitas Fisik	Keterangan
Latihan <i>stamina</i>	gunakan aktivitas ringan atau sedang (jalan santai, <i>jogging</i> , bersepeda, dsb)	15-20 menit, target 70% dari denyut nadi maksimal
Latihan <i>strength</i>	Tipe A: <i>sit ups</i> dan <i>back up</i> Tipe B: <i>push up</i> dan <i>squat</i>	Masing-masing 2 set dengan pengulangan 8-12 kali melakukan
Latihan <i>supleness</i>	Gerakan-gerakan <i>stretching</i> sambil berdiri	Pemanasan, dengan lama melakukan 10 hitungan
	Gerakan-gerakan <i>stretching</i> sambil duduk	Pendinginan, dengan lama melakukan 10 hitungan

Tabel 3: Latihan lanjutan 1

Lakukan aktivitas ini 3 (tiga) kali dalam satu minggu. Mulailah dengan waktu dan jumlah minimal latihan. Saat melakukan latihan *strength* (minggu I) pada hari pertama gunakan tipe A, hari kedua tipe B, dan hari ketiga kembali ke tipe A. Untuk latihan *strength* (minggu kedua) hari pertama dimulai dengan tipe B dan seterusnya.

Aktivitas lanjutan 1 ditujukan sebagai adaptasi tubuh terhadap prinsip *overload*, bertambahnya beban latihan guna meningkatnya kondisi kebugaran. Aktivitas ini dilakukan selama 2-3 bulan.

### 3) Latihan lanjutan 2

Jenis Program	Aktivitas Fisik	Keterangan
Latihan <i>stamina</i>	* Ringan * Sedang * Berat	45 menit 30 menit 20 menit Target 80% dari denyut nadi maksimal
Latihan <i>strength</i>	* Ringan: <i>sit ups, back up, push up</i> dan <i>squat</i> * Sedang: <i>sit ups, back up, push up</i> dan <i>squat</i> * Berat: <i>sit ups, back up, push up</i> dan <i>squat</i>	5-10 kali melakukan 8-12 kali melakukan 15-20 kali melakukan
Latihan <i>supleness</i>	Gerakan-gerakan <i>stretching</i> sambil berdiri Gerakan-gerakan <i>stretching</i> sambil duduk	Pemanasan, dengan lama melakukan 12 hitungan Pendinginan, dengan lama melakukan 12 hitungan

Tabel 4: Latihan lanjutan 2

Lakukan aktivitas ini 3-4 kali dalam satu minggu. Jika kalian melakukan latihan stamina ringan, maka pasangannya adalah latihan strength berat, begitupun sebaliknya latihan stamina berat maka pasangannya latihan strength ringan. Latihan stamina sedang pasangannya latihannya boleh ringan/sedang/berat, bergantung kondisi kelelahan yang kamu alami setelah latihan stamina. Desain latihan ini bisa bergilir tiap kali latihan, mingguan, dua mingguan atau bulanan.

Aktivitas lanjutan 2 ditujukan sebagai adaptasi tubuh terhadap prinsip *reversibility*, beban yang berubah-ubah guna meningkatnya kondisi kebugaran terhadap perubahan pembebanan. Aktivitas ini dapat terus dilakukan setelah kalian melewati tahapan awal dan lanjutan 1. Penambahan waktu dan jumlah latihan secara periodik, juga diperbolehkan pada tahap ini.

#### b. Pola Makan

Pola dan kebiasaan makan memiliki pemahaman yang berbeda. Pola makan bersifat umum dan memiliki tiga komponen penting yaitu: jenis, frekuensi, dan jumlah. Jenis di Indonesia dikenal pola Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati, Sayur dan Buah. Frekuensi, sangat tergantung kelompok umur, untuk umur di atas 1 tahun, pola frekuensi makan adalah 3 kali makan utama, dan 2 kali makan selingan. Pola makan berdasarkan jumlah menggunakan acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Sedangkan kebiasaan makan bersifat khusus/perorangan, contohnya kalian sarapan pagi jam 05.00 dan teman kalian jam 06.00. Contoh lainnya kalian makan ikan laut, sedangkan teman kalian memakan ikan air tawar.

Pola makan yang baik adalah pengaturan makan yang sesuai dengan kebutuhantubuh kita. Pola makan yang harus memperhatikan tiga komponen penting yaitu: jenis, frekuensi, dan jumlah.

### 1) Jenis Makanan

Jenis makanan berhubungan dengan zat gizi yang terkandung dalam makanantersebut. Berikut penjelasannya:

- Karbohidrat/hidrat arang; berfungsi sebagai sumber tenaga utama dan pembawa zat gizi lainnya. Sumber karbohidrat antara lain: nasi, jagung, singkong, sagu, dll.
- Lemak; berfungsi sebagai sumber tenaga juga penting untuk kesehatan kulit. Lemak banyak terkandung dalam minyak, mentega, margarin, lemak hewan, dll
- Protein, berfungsi membentuk jaringan dan membantu regenerasi jaringan tubuh yang rusak. Sumber protein ada pada daging, ikan, susu, unggas, tahu, tempe serat kacang-kacangan.
- Vitamin, secara umum terkandung pada makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Vitamin B dan C banyak terkandung pada buah-buahan, sayur-sayuran serta biji-bijian. Sedangkan vitamin A, D, E, dan K terkandung pada hewan, baik pada daging, lemak maupun organ lainnya seperti hati, dsb. Fungsi vitamin antara lain menjaga kesehatan kulit, menambah nafsu makan, mencegah kurang darah, dll.
- Mineral; berfungsi membentuk tulang/gigi, pembekuan darah, mencegah kelelahan otot, dll. Sumber mineral antara lain: daging, ikan, susu, keju, telur, sayuran hijau, dll.
- Air; menjaga keseimbangan tubuh, melarutkan dan membuang zat-zat kotoran, dll.

### 2) Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika di rata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam. Bila kalian cermati, pada bagian di atas telah dibahas bahwa ada 3 makan utama dan 2 makan selingan. Jika rata-rata lambung kosong setelah 3-4 jam, maka frekuensi makan dapat dibuat seperti contoh di bawah ini:

Frekuensi makan	Waktu	Jenis makanan
Makan utama 1 (sarapan pagi)	05.00- 06.00	Karbohidrat, lemak, protein dan sayur-sayuran
Makan selingan 1	09.00- 10.00	Buah-buahan atau makanan ringan
Makan utama 2 (makan siang)	12.00- 13.00	Karbohidrat, lemak, protein dan sayur-sayuran
Makan selingan 2	15.00- 16.00	Buah-buahan atau makanan ringan
Makan utama 3 (makan malam)	18.00- 19.00	Karbohidrat, lemak, protein dan sayur-sayuran

\*)makanlah sesuai kebiasaan kalian, pola di atas hanya sebagai contoh

Tabel 5: Contoh frekuensi makan

## 3) Jumlah Makanan

Jumlah makanan sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh kita. Kalori adalah satuan unit yang digunakan untuk mengukur nilai energi yang diperoleh tubuh ketika mengonsumsi makanan/minuman. Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan pedoman jumlah kalori yang kalian butuhkan.

Berikut adalah Tabel Angka Kecukupan Gizi:

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	n-6	n-3			
<b>Bayi/Anak</b>										
0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
7 – 11	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
<b>Laki-laki</b>										
10-12	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
13-15	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
16-18	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
19-29	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
30-49	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
50-64	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
65-80	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
80+ tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
<b>Perempuan</b>										
10-12	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
13-15	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
16-18	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
19-29	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
30-49	55	159	2150	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
50-64	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
65-80	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	252	22	1600
80+ tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
<b>Hamil (+an)</b>										
Trimester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
<b>Menyusui</b>										
6 bin			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
6 bin kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650

Tabel 6: Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari)

Sumber: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/GIZI-DALAM-DAUR-KEHIDUPAN-FINAL-SC.pdf>

Untuk memastikan agar kebutuhan nilai gizi tercukupi dengan baik, sebaiknya kalian melihat kadar kalori pada makanan/minuman yang dikonsumsi. Kandungan Kalori di dalam makanan dapat ditentukan oleh kandungan-kandungan gizi seperti lemak, karbohidrat, dan protein yang terkandung di dalam makanan itu sendiri. Lemak menghasilkan kalori paling banyak, yaitu 9 kalori/gram. Sedangkan, karbohidrat dan protein mengandung 4 kalori setiap gramnya. Makanan yang mengandung banyak lemak adalah makanan yang mengandung tinggi kalori. Sebaliknya, yang

memiliki kalorigendah adalah buah-buahan dan sayur-sayuran karena mengandung banyakserat dan kadar airnya tinggi.

c. Istirahat

Istirahat yang baik akan membuat tubuh kalian menjadi bugar dan kembali pulih setelah melakukan aktivitas keseharian. Istirahat ada berbagaimacam, antara lain tidur dan bersantai sejenak.Faktor terpenting dalam istirahat adalah tidur.

Studi menunjukkan bahwa setelah tidur yangcukup, otak kita kembali berfungsi dengan sangat baik. Salah satu hormon yangpenting dalam aktivitas istirahat kita adalah kortisol, dimana waktu produksitertingginya adalah saat waktu tengah malam hingga pagi (pagi-pagisekali). Kortisol memainkan peranan yang besar dalam membantu kitamenghadapi tekanan yang kita hadapi setiap hari, mengurangi rasa penat danperadangan.

Pada saat tidur, semua otot beristirahat dan sistem saraf dibebaskan dari segalaketegangan dari beban yang dialami. Inilah saatnya dimanatubuh memperbaiki dirinya. Tidur adalah suatu pemulih, hingga dapat memulihkan sel-sel otot,hati, ginjal, tulang sumsum, perut dan otak. Tidur juga dapat meningkatkankonsentrasi. Pada saat seseorang tidur sel kulitterbagi, membuat sel-sel baru dua kali lebih cepat pada saat seseorang terjaga,sehingga membuat seseorang dapat terlihat muda lebih lama.

Durasi tidur pada malam hari di banyak buku kesehatan adalah selama 6-8 jam. Kalian sebagai remaja tentunya sangat memerlukan tidur yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini harus kalian ingat, karena kurang tidur pada malam hari akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh kalian.

Bersantai sejenak juga termasuk bagian dari istirahat. Bersantai sejenak 15-30 menit dapat menurunkan ketegangan akibat aktivitas yang tinggi. Duduk di bawah pohon rindang sambil berkelakar dengan teman atau berjalan santai untuk mendapatkan udara segar menjadikan menurunnya ketegangan otak dan otot.

d. Penyakit dan kebiasaan buruk lainnya

Penyakit adalah suatu keadaan tidak normal dari tubuh atau pikiran yangmenyebabkan ketidaknyamanan, disfungsi atau kesukaran terhadap orang yangdipengaruhinya. Penyakit dibedakan padapenyakit menular, penyakit tidak menular,dan penyakit kronis.

Penyakit menularadalah penyakit yang disebabkan olehkuman yang menyerang tubuh manusia.Penyakit tidakmenular adalah penyakit yang tidak disebabkan oleh kuman, tetapi disebabkan karena adanya problem fisiologis atau metabolisme pada jaringan tubuh manusia.Penyakit kronis adalah penyakit yang berlangsung sangat lama.

Ada beberapa kebiasaan buruk yang dapat berpengaruh terhadap kesehatanatau dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan pribadi. Kebiasaan itu antara lain: merokok (aktif/pasif), kurang tidur, mengkonsumsi alkohol, malas untuk berolahraga, memiliki teman dengan kebiasaan yang buruk, bekerja ketika sakit, stres, dan depresi

Setelah kalian membaca uraian terkait program aktivitas fisik dan hal-hal yang mempengaruhinya, berikut kita perhatikan program aktivitas fisik yang bisa kalian jadian contoh dalam program kalian. Yang perlu kalian perhatikan dalam menyusun program aktivitas fisik, bahwa masing-masing dari kalian memiliki kekhasan dan ciri yang berbeda satu dengan lainnya. Perbedaan itu bisa dilihat

dari banyak hal. Baca dan pahami materi dengan seksama agar kalian mampu membuatnya dengan baik.

Hari ...	
Pukul	Keterangan
21.00 – 04.30	Tidur malam hingga bangun pagi
04.30 – 05.00	Membantu menyiapkan sarapan
05.00 – 05.15	Ibadah pagi
05.15 – 05.30	Mandi
05.30 – 06.00	Sarapan
06.00 – 06.30	Membantu merapikan meja makan
06.30 – 07.00	Berangkat ke sekolah
07.00 – 10.00	Belajar di kelas
10.00 – 10.15	Istirahat dan makan ringan
10.15 – 12.30	Belajar di kelas
12.30 – 13.15	Istirahat, ibadah siang dan makan
13.15 – 15.30	Belajar di kelas
15.30 – 16.30	Mengerjakan tugas bersama
16.30 – 17.00	Kembali ke rumah
17.00 – 18.00	Membantu menyiapkan makan malam
18.00 – 18.30	Mandi dan ibadah malam
18.30 – 19.00	Makan malam
19.00 – 20.00	Membantu merapikan meja makan
20.00 – 21.00	Belajar dan menyiapkan buku

Tabel 7 : Contoh program aktivitas fisik secara teratur

### C. Rangkuman

Menjaga kebugaran fisik memerlukan upaya yang terstruktur. Kondisi ideal dari kebugaran dicapai melalui upaya yang konsisten. Selama manusia hidup, mereka harus berupaya menjaga kebugaran fisik. Hal itu tidak dapat dicapai sesaat dan bersifat menetap (abadi). Kebugaran fisik dapat naik dan turun atau terjaga kondisinya.

Semenjak kanak-kanak, remaja dan dewasa kita harus terus menjaga kebugaran fisik. Kebugaran fisik secara teori akan terus meningkat hingga usia 30 tahun. Setelah itu akan menurun sebagai sebuah keniscayaan. Membiasakan diri kita menjaga kebugaran dengan aktivitas fisik yang baik sedari remaja adalah sebuah upaya yang perlu ditanamkan. Apabila kebiasaan itu sudah melekat pada diri kita sebagai sebuah budaya, maka kita akan senantiasa melakukannya.

Janganlah kita memulai kebiasaan ini terlambat, karena akan berpengaruh pada kondisi kesehatan kita. Bedisiplinlah dalam menjalankan kehidupan dengan beraktivitas yang baik dan seimbang. Keseimbangan aktivitas fisik, pola makan dan istirahat diperlukan untuk menjaga kehidupan kita sekarang, besok, atau nanti di masa tua. Ingatlah bahwa menjaga kesehatan lebih baik dari pada mengobati.

### D. Penugasan Mandiri

Lakukan dan jawablah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu dan tanggung jawab yang tinggi dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran!

Cobalah kalian lakukan berjalan kaki selama 10 menit. Sebelum melakukannya, hitung denyut nadi kalian (hitung selama 15 detik). Cara menghitung denyut nadi adalah dengan menekan area sisi bawah leher atau pergelangan tangan.

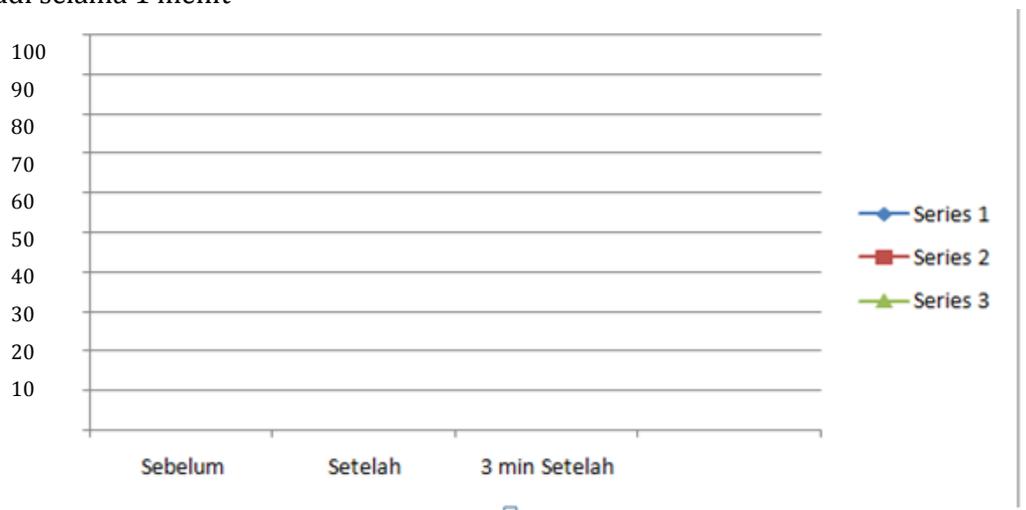


Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

Isi dan lengkapi tabel ini!

Denyut Nadi	Jumlah denyut nadi selama 15 detik	Jumlah denyut nadi selama 1 menit
	(a)	(a x 4)
Sebelum berjalan kaki		
Sesaat setelah berjalan kaki		
3 menit setelah berjalan kaki		

Gambarkan dalam bentuk diagram di bawah dengan memasukan data jumlah denyut nadi selama 1 menit



Apa kesimpulan dari data denyut nadi di atas?

---



---



---



---



---



---



---



---

## E. Latihan Soal

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

Pertanyaan:

Aa suka sekali main bola. Hampir setiap hari dia bermain bola sepulang sekolah pukul 15.30. Kadang dia bermain hingga sesaat sebelum maghrib. Pada malam hari karena lelah dia terkadang tidak nafsu makan, hanya beberapa suap kemudian tertidur hingga shubuh.

Berbeda dengan Bb, dia tidak suka aktivitas fisik. “Aku tidak suka berkeringat”, katanya. Sepulang sekolah, dia langsung pulang dan menonton sinetron kegemarannya. Sambil menonton sinetron, mulutnya tidak berhenti mengunyah makanan. Setelah semua sinetron a tonton hingga pukul 20.00, ia pun bergegas masuk kamar lalu tidur hingga jam 6 pagi.

Lain lagi dengan Cc, remaja ini suka sekali main gitar hingga larut malam. Impiannya menjadi seorang musisi. Sudah banyak hasil rekamannya diunggah pada media sosial. Meskipun pola makannya baik, namun terkadang dia tidur larut malam.

Dari cerita di atas, buatlah keterkaitan antara kegiatan mereka dan dampaknya terhadap kebugaran!

Jawaban:

Nama	Aktivitas*)	Pola makan*)	Istirahat*)	Dampak terhadap kebugaran
Aa				
Bb				
Cc				

\*) Aktivitas = rendah/sedang/tinggi  
 Pola makan = kurang/cukup/berlebih  
 Istirahat = kurang/cukup/berlebih

## 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 mampu menghitung denyut nadi dengan baik dan benar		
6.	Saya mampu menganalisis keterkaitan denyut nadi dengan aktivitas fisik		
7.	Saya memahami penjabaran prinsip F.I.T.T pada latihan fisik (olahraga)		
8.	Saya dapat merasakan latihan kekuatan otot yang saya lakukan bermanfaat pada bagian otot tubuh saya		
9.	Saya memahami kebermanfaatan latihan <i>stamina</i> dalam menunjang kebugaran fisik sehari-hari		
10.	Saya memahami kebermanfaatan tidur sebagai kebutuhan tubuh saya		

## Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 2

Jawaban
<p>Apa kesimpulan dari data denyut nadi di atas?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Denyut nadi sebelum latihan antara 60-100/menit</li> <li>2. Denyut nadi setelah latihan antara 120-140/menit</li> <li>3. Denyut nadi 3 menit setelah latihan 80-100/menit</li> <li>4. Aktivitas fisik meningkatkan kinerja jantung paru dengan penanda;             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Naiknya denyut nadi</li> <li>b. Keluarnya keringat sebagai cairan untuk menstabilkan suhu tubuh, akibat pembakaran energi</li> </ol> </li> </ol>

## Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

Nama	Aktivitas*)	Pola makan*)	Istirahat*)	Dampak terhadap kebugaran	Skor
Aa	tinggi	kurang	cukup	Turun berat badan	0-4
Bb	rendah	berlebih	berlebih	Tambah berat badan	0-4
Cc	tinggi	cukup	kurang	Turun berat badan	0-4
Total skor					12

Pedoman penskoran:

- Skor 4; Jika terdapat 4 jawaban dan relevan
- Skor 3; Jika terdapat 3 jawaban dan relevan
- Skor 2; Jika terdapat 2 jawaban dan relevan
- Skor 1; Jika terdapat 1 jawaban dan relevan
- Skor; jika tidak ada jawaban sama sekali

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 12
- 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  $\geq 70$

## EVALUASI

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. Seseorang dengan berat badan yang berlebih sebaiknya melakukan aktivitas ... .
  - A. ringan
  - B. sedang
  - C. berat
  - D. moderat
  - E. keras
2. Untuk melatih otot dada, saya melakukan latihan ... .
  - A. *sit up*
  - B. *crunch*
  - C. *back up*
  - D. *push up*
  - E. *squat*
3. Latihan kelenturan kadang diabaikan oleh banyak orang. Di keseharian kelenturan diterapkan saat melakukan aktivitas ... .
  - A. makan malam
  - B. minum kopi
  - C. mandi pagi
  - D. menyiram tanaman
  - E. memungut barang
4. Latihan stamina adalah aktivitas yang bermanfaat untuk jantung paru atau sistem kardio respirasi. Mengapa hal ini dapat terjadi?
  - A. Latihan stamina berlangsung singkat kurang dari 3 menit, hingga memompakan darah ke seluruh tubuh secara terus menerus.
  - B. Latihan stamina berlangsung lama hingga 30 menit, hingga memompakan darah ke seluruh tubuh secara terus menerus.
  - C. Latihan stamina berlangsung singkat kurang dari 3 menit, hingga memompakan darah ke seluruh otot tubuh secara terus menerus.
  - D. Latihan stamina berlangsung singkat kurang dari 3 menit, hingga memompakan darah ke seluruh otot hingga jantung paru bekerja maksimal.
  - E. Latihan stamina berlangsung lama hingga 30 menit, hingga memompakan darah ke seluruh otot hingga kerja jantung paru bekerja mendekati maksimal.
5. Seseorang dengan pola makan yang berlebihan pada jenis makanan tertentu akan menyebabkan ...
  - A. kekurangan gizi
  - B. ketidakseimbangan gizi
  - C. kelebihan gizi
  - D. gizi cukup
  - E. gizi buruk
6. Teman sekelasmu terbiasa makan sayur dan tidak suka daging. Menurutnya sesuatu yang bernyawa tidak layak untuk dibunuh untuk dikonsumsi. Apa saranmu untuk temanmu tadi?
  - A. Memakan daging.
  - B. Konsumsi *sea food*.
  - C. Minum susu.
  - D. Konsumsi ikan.
  - E. Banyak makan karbohidrat.

7. Dalam 6 bulan terakhir kalian kurang melakukan aktivitas fisik, akibat pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar akibat pandemi sebuah penyakit. Waktu istirahat kalian bertambah dan pola makan tetap seperti biasa. Apa yang akan terjadi?
- Berkurangnya berat badan.
  - Bertambahnya berat badan.
  - Berat badan stabil.
  - Berat badan stagnan.
  - Berat badan cukup.

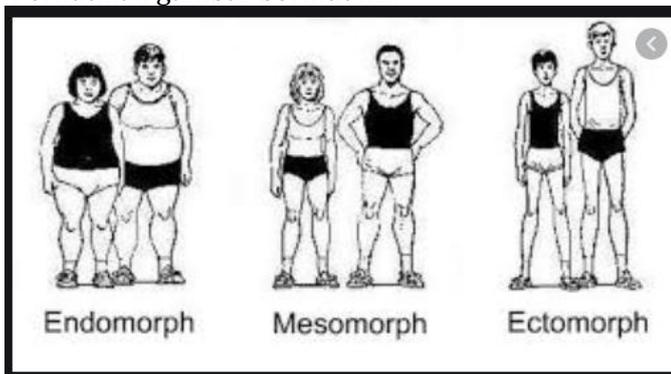
8. Perhatikan tabel di bawah ini!

Nama	Kalori masuk	Kalori keluar
A	2700	2500
B	2500	2700
C	2700	2700

Manakah pernyataan yang benar terkait tabel di atas?

- A berat badan berkurang, B berat badan naik, dan C berat badan stabil.
  - A berat badan naik, B berat badan stabil, dan C berat badan berkurang.
  - A berat badan stabil, B berat badan berkurang, dan C berat badan naik.
  - A berat badan naik, B berat badan berkurang, dan C berat badan stabil.
  - A berat badan berkurang, B berat badan naik, dan C berat badan naik.
9. Untuk meregenerasi tubuh setelah berlatih keras, sebaiknya kita banyak mengonsumsi jenis makanan ... .
- protein
  - mineral
  - karbohidrat
  - vitamin
  - lemak

10. Perhatikan gambar berikut ini!



Dari ketiga tipe tubuh di atas, manakah diantara mereka yang sulit dan yang mudah untuk bertambah berat badannya?

- Endomorph mudah dan mesomorph sulit.
- Endomorph sulit dan mesomorph mudah.
- Mesomorph mudah dan ectomorph sulit.
- Mesomorph sulit dan ectomorph mudah.
- Endomorph mudah dan ectomorph sulit.

### Kunci jawaban Evaluasi

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

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## DAFTAR PUSTAKA

<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/GIZI-DALAM-DAUR-KEHIDUPAN-FINAL-SC.pdf>

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

<https://id.pinterest.com/pin/303711568594478199/>

<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

<https://kelaspjok.com/olahraga-sit-up/>

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

<https://sporteducationhighschool.blogspot.com/2018/01/>

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

<https://www.anlene.com/id/ms/ini-cara-mudah-mengukur-intensitas-olahraga.html#:~:text=The%20American%20Heart%20Association%20dan,perse n%20dari%20denyut%20jantung%20maksimal.>

<https://www.vecteezy.com/free-vector/push-up>

Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI, Erlangga 2016

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan

Kesehatan Kelas XI/ Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.



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  
**XI**



**HIV DAN AIDS**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XI**

**PENYUSUN**  
**MOCHAMAD ROHIMAN, S.Pd.**  
**SMA Negeri 3 Subang**

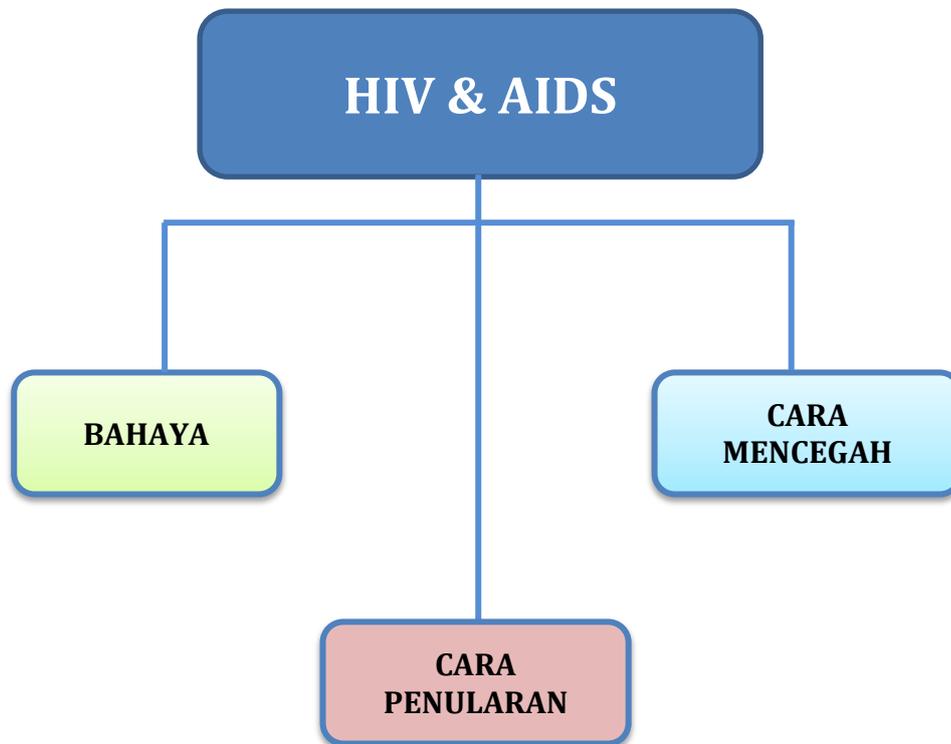
## DAFTAR ISI

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 .....	8
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	9
A. Tujuan Pembelajaran .....	9
B. Uraian Materi .....	9
C. Rangkuman .....	11
D. Penugasan Mandiri .....	11
E. Latihan Soal .....	11
F. Penilaian Diri .....	12
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	13
A. Tujuan Pembelajaran .....	13
B. Uraian Materi .....	13
C. Rangkuman .....	18
D. Penugasan Mandiri .....	18
E. Latihan Soal .....	18
F. Penilaian Diri .....	19
EVALUASI .....	20
DAFTAR PUSTAKA .....	23

## GLOSARIUM

- Virus** : mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, merupakan penyebab dan penular penyakit.
- organisme** : setiap entitas individual yang mewujudkan sifat-sifat kehidupan. Organisme juga bisa disebut sebagai "bentuk kehidupan"
- Deficiency* : dalam bahasa Indonesia berarti kekurangan. *Immune* berarti kekebalan, sedangkan *Acquired* berarti diperoleh atau didapat
- Immune* : berarti kekebalan *Acquired* berarti diperoleh atau didapat
- Acquired* : berarti diperoleh atau didapat
- Jasad renik atau mikro organisme : adalah makhluk hidup yang terdiri dari satu atau beberapa kumpulan sel dengan ukuran beberapa mikron (1 mikron = 0,001 mm)

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 2 x pertemuan (2 x 3 jam pelajaran)
Judul Modul	: HIV & AIDS

### B. Kompetensi Dasar

- 3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS
- 4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS

### C. Deskripsi Singkat Materi

AIDS adalah singkatan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome* yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Penyakit ini bukan penyakit keturunan atau diwarisi. Ia menyerang kekebalan tubuh (*immunesystem*), yaitu sistem pertahanan alami tubuh terhadap serangan organisme yang merupakan musuh. Penyakit ini mengakibatkan berkurangnya kemampuan tubuh dalam memerangi infeksi. Penyakit AIDS sampai saat ini masih menjadi ancaman terbesar bagi kesehatan penduduk dunia. Proses penularan yang begitu cepat dan belum ada yang bisa menahan laju perkembangan AIDS dalam tubuh.

Lebih lengkap nya dalam modul ini akan dibahas bahaya, penularan, dan pencegahannya.

### 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

Assalamualaikum Wr. Wb. Salam sejahtera, salam olahraga semoga kita semua ada dalam lindungan dan keberkahan Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal'alamin.

Selamat berjumpa lagi lewat modul ini dalam pembelajaran tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS, walaupun berjumpa lewat modul mudah-mudahan tidak mengurangi semangat belajar demi masa depan yang gemilang dapat meraih apa yang dicita-citakan.

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

Pertama : Menganalisis bahaya penyakit HIV & AIDS

Kedua : Menganalisis cara penularan dan pencegahan penyakit HIV & AIDS

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini kalian diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar memahami penyakit HIV/AIDS.
3. Menelaah dan mempresentasikan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh dengan menunjukkan nilai kemandirian dan disiplin.

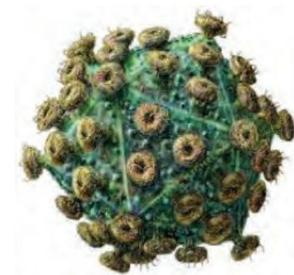
### B. Uraian Materi

Setiap pergaulan selalu ada resiko, terutama jika kita bergaul tidak pilih-pilih teman sehingga kemungkinan kita terjerumus pada pergaulan bebas. Salah satu resiko pergaulan bebas adalah terjangkit penyakit HIV dan AIDS. Supaya kita tidak terjangkit resiko tersebut maka perlu dipelajari tentang penyakit HIV & AIDS.

#### 1. Pengertian penyakit HIV/AIDS

##### a. Virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*)

HIV adalah virus atau jasad renik yang sangat kecil yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia. Bentuk HIV seperti binatang bulu babi (binatang laut) yang berbulu tegak dan tajam. Tubuh manusia mempunyai sel-sel darah putih yang berfungsi untuk melawan dan membunuh bibit-bibit atau kuman-kuman penyakit yang masuk ke dalam tubuh manusia. Dengan demikian sel-sel darah putih melindungi seseorang dari jatuh sakit. Inilah yang disebut kekebalan tubuh manusia, yang merupakan daya tahan tubuh seseorang.



sumber: <http://www.siklushivids.com>

Gambar virus HIV

Seseorang yang terinfeksi oleh HIV, maka virus ini akan menyerang sel darah putih. Selanjutnya akan merusak dinding sel darah putih untuk masuk ke dalam sel dan merusak bagian yang memegang peranan pada kekebalan tubuh. Sel darah putih yang telah dirusak tersebut menjadi lemah dan tidak lagi mampu melawan kuman-kuman penyakit. Lambat-laun sel darah putih yang sehat akan sangat berkurang. Akibatnya, kekebalan tubuh orang tersebut menjadi menurun dan akhirnya sangat mudah terserang penyakit.

Seseorang yang terinfeksi oleh HIV, berarti mengidap HIV di dalam tubuhnya, disebut "HIV+" (baca: HIV positif) atau pengidap HIV. Orang yang telah terinfeksi HIV dalam beberapa tahun pertama belum menunjukkan gejala apapun. Sehingga secara fisik kelihatan tidak berbeda dengan orang lain yang sehat. Namun dia mempunyai potensi sebagai sumber penularan, artinya dapat menularkan virus kepada orang lain. Setelah periode 7 hingga 10 tahun, atau jika kekebalan tubuhnya sudah sangat melemah karena berbagai infeksi lain, seorang pengidap HIV mulai menunjukkan gejala-gejala dan tanda-tanda bermacam-macam penyakit yang muncul karena rendahnya daya tahan tubuh.

Pada keadaan ini orang tersebut disebut sebagai penderita AIDS.

##### b. Penyakit AIDS

AIDS singkatan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome*. *Syndrome* yang bahasa Indonesia-nya adalah Sindroma, merupakan kumpulan gejala dan tanda penyakit. *Deficiency* dalam bahasa Indonesia berarti kekurangan. *Immune* berarti kekebalan, sedangkan *Acquired* berarti diperoleh atau didapat. Dalam hal ini, “diperoleh” mempunyai pengertian bahwa AIDS bukan penyakit keturunan. Seseorang menderita AIDS bukan karena keturunan dari penderita AIDS, tetapi karena terjangkit atau terinfeksi virus penyebab AIDS. Oleh karena itu, AIDS dapat diartikan sebagai kumpulan tanda dan gejala penyakit akibat hilangnya atau menurunnya sistem kekebalan tubuh seseorang. AIDS merupakan fase terminal (akhir) dari infeksi HIV.

Telah disebutkan bahwa seorang pengidap HIV daya tahan tubuhnya terganggu sehingga mudah terserang penyakit, bahkan serangan sesuatu penyakit yang untuk orang lain dapat digolongkan sebagai penyakit ringan, bagi seorang pengidap HIV atau penderita AIDS penyakit tersebut dapat menjadi berat, bahkan dapat menimbulkan kematian. Misalnya penyakit influenza, pada orang sehat penyakit ini, akan sembuh dengan sendirinya dalam waktu kurang lebih satu minggu, meskipun tidak diobati sama sekali asalkan penderita makan, tidur dan istirahat yang cukup.

Sedangkan pada pengidap HIV dan penderita AIDS, penyakit influenza ini akan menetap lebih lama bahkan semakin parah pada waktu tertentu. Seorang penderita AIDS dapat meninggal oleh penyakit infeksi lain yang menyerang dirinya akibat kekebalan tubuhnya yang terganggu (disebut infeksi oportunistik).

## 2. Bahaya Penyakit HIV/AIDS

Bahaya Besar Penyakit HIV/AIDS, yaitu:

- a. AIDS merupakan kumpulan gejala penyakit yang disebabkan oleh virus HIV yang mudah menular dan mematikan. Virus tersebut merusak system kekebalan tubuh manusia, dengan akibat turunnya/hilangnya daya tahan tubuhnya sehingga mudah terjangkit dan meninggal karena penyakit infeksi, kanker lainnya. Dan sampai saat ini belum ditemukan vaksin pencegahnya atau obat untuk penyembuhannya.
- b. Kematian. Menurut perhitungan WHO (1992) tidak kurang dari 3 orang di seluruh dunia terkena infeksi virus AIDS setiap menitnya. Dan yang mengerikan adalah jumlah penderita 70% adalah kalangan pemuda/usia produktif.
- c. Serangan bagi anak muda. Kelompok resiko tinggi terjangkitnya penyakit bahaya ini adalah homoseksual, heteroseksual, promiskuitas (Perkawinan lebih dari satu), penggunaan jarum suntik pecandu narkotik dan free sex serta orang-orang yang mengabaikan nilai-nilai moral, etik, dan agama (khususnya para remaja/generasi muda usia 13-25 tahun).
- d. Tidak bermoral. Pola dan gaya hidup barat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, telah menyebabkan perubahan-perubahan nilai kehidupan yang cenderung mengabaikan nilai-nilai moral, etik, dan agama, termasuk nilai-nilai hubungan seksual antar individu.
- e. Permasalahan lain yang berdampak sangat tinggi bagi penularan virus AIDS adalah remaja yang meninggalkan rumah tanpa izin dan menjadi anak jalanan, dan tuna susila yang melakukan seksual aktif dan pecandu narkoba secara bebas dan tidak terjaga kebersihan/kesehatannya.
- f. Bunuh Diri. Jika seseorang menderita penyakit ini, maka akan menimbulkan depresi yang mendalam, semangat hidup rendah dan hilang kepercayaan diri. Permasalahan ini telah banyak memakan korban jiwa, sebab dari merekamereka yang terjangkit penyakit ini selalu mengakhiri penyakit yang di deritanya dengan bunuh diri.

- g. Gila. Orang yang Hilang kepercayaan diri, banyak di jauhi orang karena penyakit yang dideritanya ini akan menimbulkan stress yang begitu berat, jika stress yang diderita terus dibiarkan maka akan menyebabkan kegilaan alias tidak mempunyai kesadaran normal.

### C. Rangkuman

HIV yaitu virus atau jasad renik yang sangat kecil yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia. Bentuk HIV seperti binatang bulu babi (binatang laut) yang berbulu tegak dan tajam. Dengan demikian sel-sel darah putih melindungi seseorang dari jatuh sakit. Inilah yang disebut kekebalan tubuh manusia, yang merupakan daya tahan tubuh seseorang. Jika seseorang terinfeksi oleh HIV maka virus ini akan menyerang sel darah putih. Selanjutnya ia akan merusak dinding sel darah putih untuk masuk ke dalam sel dan merusak bagian yang memegang peranan pada kekebalan tubuh. Sel darah putih yang telah dirusak tersebut menjadi lemah, dan tidak lagi mampu melawan kuman-kuman penyakit. Lambat-laun sel darah putih yang sehat akan sangat berkurang. Akibatnya, kekebalan tubuh orang tersebut menjadi menurun dan akhirnya ia sangat mudah terserang penyakit.

Bahaya penyakit HIV/AIDS adalah mudah menular dan mematikan, menyebabkan kematian, Serangan bagi anak muda, tidak bermoral, dari aktifitas seks bebas dapat menimbulkan kecanduan narkoba, bisa mendorong untuk bunuh diri, bisa menyebabkan tekanan mental dan menjadi sakit jiwa (gila).

### D. Penugasan Mandiri

- 1. Buatlah makalah atau slide power point tentang pengertian dan bahaya HIV/AIDS
- 2. Presentasikan makalah yang kamu buat kepada saudara yang ada di rumah kalian atau teman bermain di sekitarmu.

### E. Latihan Soal

- 1. Pendidikan mengenai penyakit HIV/AIDS sangatlah penting dipelajari sejak dini, maka dari itu perlu diajarkan dalam pelajaran sekolah dalam hal ini di SMA. Coba kalian telaah kemudian tuliskan mengapa penyakit HIV/AIDS sangat berbahaya.

Jawaban:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Kunci jawaban:**

1. Seseorang yang terinfeksi oleh HIV, maka virus ini akan menyerang sel darah putih. Selanjutnya akan merusak dinding sel darah putih untuk masuk ke dalam sel dan merusak bagian yang memegang peranan pada kekebalan tubuh. Sel darah putih yang telah rusak tersebut menjadi lemah dan tidak lagi mampu melawan kuman-kuman penyakit. Lambat-laun sel darah putih yang sehat akan sangat berkurang. Akibatnya, kekebalan tubuh orang tersebut menjadi menurun dan akhirnya sangat mudah terserang penyakit. Jadi ketika seseorang terinfeksi maka penyakit ringan pun akan menjadi berat. Selain itu efek yang ditimbulkan bisa menimbulkan kecanduan narkoba, bisa mendorong untuk bunuh diri, bisa menyebabkan tekanan mental dan menjadi sakit jiwa (gila)

## Rubrik Penilaian

Skor maksimal soal adalah 20

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik tepat di deskripsikan setiap langkah jawaban penyusunan kalimat mudah dipahami	20
Minus satu kriteria jawaban	15
Minus dua kriteria jawaban	10
Minus tiga kriteria jawaban	5

Pengolahan nilai= nilai akhir=  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (100)}} \times 100$

**F. Penilaian Diri**

No	Pertanyaan/pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
2	Apakah kamu memahami pemaparan dari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
3	Apakah kamu bisa menjelaskan dan mempresentasikan tentang bahaya HIV/AIDS setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini kalian diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar memahami penyakit HIV/AIDS.
3. Menelaah dan mempresentasikan cara penularan dan pencegahan HIV/AIDS terhadap tubuh dengan menunjukkan nilai kemandirian dan disiplin.

### B. Uraian Materi

HIV bertahan lebih lama di luar tubuh manusia hanya bila darah yang mengandung HIV tersebut masih dalam keadaan belum mengering. HIV juga mudah mati oleh air panas, sabun dan bahan pencuci hama lain. Karena HIV cepat mati di luar tubuh manusia, maka HIV tidak dapat menular lewat udara seperti virus lainnya, misalnya virus influenza. Virus influenza dapat hidup di udara bebas di sekeliling kita, sehingga penularan influenza dapat terjadi melalui udara.

Di dalam tubuh manusia, HIV terdapat pada cairan-cairan tubuh, yaitu: darah, air *sperma*, cairan vagina (cairan kemaluan wanita). Telah terbukti, bahwa ketiga cairan di atas inilah yang dapat menularkan HIV. Maksudnya, penularan akan terjadi jika salah satu atau lebih dari ketiga cairan itu tercemar oleh HIV, dan kemudian masuk ke aliran darah orang yang belum tertular. Selain di dalam ketiga cairan yang telah disebutkan di atas, HIV juga dapat ditemukan dalam jumlah yang sangat kecil di dalam air mata, air liur, cairan otak, keringat, dan air susu ibu (ASI). Namun sampai sekarang belum ada bukti bahwa HIV dapat ditularkan melalui cairan- cairan tersebut.

#### 1. Cara Penularan HIV/AIDS

Penularan terjadi bila ada kontak atau percampuran dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, yaitu melalui:

- a. Hubungan seksual dengan seseorang yang mengidap HIV. Hubungan seksual ini bisa homoseksual maupun heteroseksual.
- b. Alat jarum suntik atau alat tusuk lainnya (akupuntur, tindik, tato) yang tercemar oleh HIV. Oleh sebab itu pemakaian jarum suntik secara bersama sama oleh para pecandu narkotika akan mudah menularkan HIV diantara mereka bila salah satu diantaranya seorang pengidap HIV.
- c. Ibu hamil yang mengidap HIV kepada bayi yang dikandungnya.

#### 2. Gejala Penularan HIV/AIDS

Gejala penularan HIV/AIDS terjadi beberapa hari atau beberapa minggu setelah terinfeksi HIV, seseorang mungkin akan menjadi sakit dengan gejalagejala seperti flu, yaitu:

- a. Demam
- b. Rasa lemah dan lesu
- c. Sendi- sendi terasa nyeri
- d. Batuk
- e. Nyeri tenggorokan

Gejala-gejala ini hanya berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu saja, lalu hilang dengan sendirinya. Gejala Selanjutnya adalah memasuki tahap di mana

sudah mulai timbul gejala-gejala yang mirip yang dengan gejala-gejala penyakit lain, yaitu:

- a. Demam berkepanjangan
- b. Penurunan berat badan ( lebih dari 10% dalam waktu 3 hari)
- c. Kelemahan tubuh yang mengganggu/menurunkan aktivitas fisik sehari-hari
- d. Pembengkakan kelenjar di leher, lipat paha, dan ketiak
- e. Diare atau mencret terus menerus tanpa sebab yang jelas
- f. Batuk dan sesak nafas lebih dari 1 bulan secara terus menerus
- g. Kulit gatal dan bercak-bercak merah kebiruan

Gejala-gejala di atas ini memang tidak khas, karena dapat juga terjadi pada penyakit- penyakit lain. Namun gejala-gejala ini menunjukkan sudah adanya kerusakan pada sistem kekebalan tubuh.

Gejala penurunan kekebalan tubuh di tandai dengan mudahnya diserang penyakit lain, dan disebut infeksi oportunistik. Maksudnya adalah penyakit yang disebabkan baik oleh virus lain, bakteri, jamur, atau parasit (yang bisa juga hidup dalam tubuh kita), yang bila sistem kekebalan tubuh baik kuman ini dapat dikendalikan oleh tubuh. Pada tahap ini pengidap HIV telah berkembang menjadi penderita AIDS. Gejala AIDS yang timbul adalah:

- a. Radang paru
- b. Radang saluran pencernaan
- c. Radang karena jamur di mulut dan kerongkongan
- d. Kanker kulit
- e. TBC
- f. Gangguan susunan saraf

Pada umumnya penderita AIDS akan meninggal dunia sekitar 2 tahun setelah gejala AIDS ini muncul.

### 3. Perjalanan Infeksi HIV dalam Tubuh Manusia

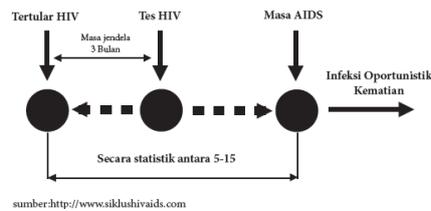
Fase perkembangan perjalanan HIV di dalam tubuh manusia secara umum dibagi dalam empat (4) fase, yaitu:

#### a. Fase Window Period (Periode Jendela)

Pada fase ini seseorang yang telah terinfeksi HIV sama sekali tidak menunjukkan gejala apapun. Beberapa kejadian yang bisa dialami seorang pengidap HIV pada fase ini antara lain adalah beberapa gejala flu (pusing, lemas, agak demam, lain lain). Hal ini biasanya terjadi antara 2-4 minggu setelah seseorang terinfeksi HIV. Pada fase periode jendela ini di dalam darah pengidap HIV belum terbentuk antibodi HIV sehingga apabila darahnya di tes dengan jenis tes yang cara kerjanya adalah mencari antibodi HIV maka hasil tes akan negatif. Fase periode jendela ini bisa berlangsung selama sekitar 3 bulan sampai 6 bulan dari saat terinfeksi HIV.

Pada infeksi atau masuknya HIV ke dalam tubuh manusia dikenal adanya periode jendela (*Window Period*). Yaitu masa di mana orang tersebut telah terinfeksi HIV, tetapi bila dilakukan pemeriksaan darahnya maka belum menunjukkan hasil apa-apa (masih negatif) yang berarti zat anti (antibodi) terhadap HIV belum dapat terdeteksi oleh pemeriksaan laboratorium. Periode jendela ini biasanya berlangsung antara 1-6 bulan dari sejak mulainya infeksi. Namun satu hal yang perlu diingat adalah bahwa sejak masuknya HIV, seseorang telah menjadi pengidap HIV dan ia dapat menularkan HIV sepanjang hidupnya.

Sehingga walaupun dalam masa periode jendela, orang tersebut sudah menjadi sumber penularan. Ia dapat menularkan virusnya kepada orang lain pada setiap kesempatan yang memungkinkan terjadinya penularan itu. Bila digambarkan maka skema perjalanan infeksi HIV adalah sebagai berikut:



sumber: <http://www.siklushivaid.com>

Pada infeksi HIV, dari mulai masuknya HIV ke dalam tubuh sampai timbulnya gejala-gejala AIDS berlangsung cukup lama yaitu seperti telah disebutkan, antara 7 sampai 10 tahun. Selama 7 sampai 10 tahun ini orang tersebut disebut pengidap HIV, yang disebut juga ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Pengidap HIV ini tampak seperti orang sehat lainnya, karena belum adanya gejala sakit apapun.

Namun walaupun demikian, ia dapat menularkan HIV kepada orang lain. Selanjutnya setelah periode 7-10 tahun ini dilalui barulah timbul gejala-gejala AIDS, dan orang tersebut disebut penderita AIDS. Gejala-gejala dan tanda-tanda sakit munculnya secara bertahap, bertambah lama bertambah berat sampai akhirnya penderita meninggal dunia.

b. Fase Asimptomatik atau Tanpa Gejala

Pada fase ini seorang pengidap HIV tidak menunjukkan gejala sama sekali. Perlahan-lahan jumlah CD4 dalam darah menurun karena diserang oleh HIV. Kadang ada keluhan berkaitan dengan pembengkakan di kelenjar getah bening, tempat dimana sel darah putih diproduksi.

c. Fase Simptomatik atau Bergejala

Pada fase ini seseorang yang mengidap HIV akan mengalami gejala-gejala ringan, namun tidak mengancam nyawanya, seperti: demam yang bertahan lebih dari sebulan, menurunnya berat badan lebih dari 10 %, diare selama sebulan (konsisten atau terputus-putus), berkeringat di malam hari, batuk lebih dari sebulan dan gejala kelelahan yang berkepanjangan (fatigue). Sering kali gejala-gejala dermatitis mulai muncul pada kulit, infeksi pada mulut dimana lidah sering terlihat dilapisi oleh lapisan putih, herpes, dan lainnya. Kehadiran satu atau lebih tanda-tanda terakhir ini menunjukkan seseorang sudah berpindah dari tahap infeksi HIV menuju AIDS. Bila hitungan CD4 turun drastis di bawah 200 sel/mm<sup>3</sup> maka pada umumnya gejala menjadi kian parah sehingga membutuhkan perawatan yang lebih intensif.

d. Fase AIDS

Pada fase ini seorang pengidap HIV telah menunjukkan gejala-gejala AIDS. Ini menyangkut tanda-tanda yang khas AIDS, yaitu adanya infeksi oportunistik (penyakit yang muncul karena kekebalan tubuh manusia sudah sangat lemah) seperti: Pneumocystis Carinii (PCP) atau radang paru-paru, Candidiasis atau jamur, Sarkoma Kaposi atau kanker kulit, Tuberkulosis (TB), berat badan menurun drastis, diare tanpa henti, dan penyakit lainnya yang berakibat fatal. Gangguan syaraf juga sering dilaporkan, diantaranya: hilangnya ketajaman daya ingat, timbulnya gejala gangguan mental (dementia), dan perubahan perilaku secara progresif. Disfungsi kognitif sering terjadi, dengan tanda awal diantaranya adalah tremor (gemetar tubuh) serta kelambanan bergerak. Hilangnya kemampuan melihat dan paraplegia (kelumpuhan kaki) juga bisa timbul di fase ini.

Perjalanan cepat atau lamanya perkembangan HIV pada seorang pengidap HIV sangatlah bersifat individual. Setiap orang sangat mungkin mengalami kejadian atau gejala yang berlainan. Secara umum, pesatnya perkembangan dari HIV positif ke arah AIDS tergantung pada berbagai faktor: riwayat medis, status kekebalan tubuh atau immunitas, adanya infeksi lain, perawatan yang diperoleh dan lain-lain. Di samping itu, gizi dan kebersihan lingkungan hidupnya juga berpengaruh pada taraf kesehatannya secara umum. Polusi

udara dan udara yang lembab tanpa ventilasi yang memadai, dapat dengan cepat menurunkan kesehatan paru-paru pengidap HIV. Pola makan yang kurang sehat dan gizi yang buruk juga dapat memperburuk kesehatan dari orang yang HIV positif.

Menurut WHO, awalnya diperkirakan hanya sebagian kecil dari mereka yang terinfeksi HIV akan menunjukkan gejala AIDS. Namun kini ditemukan bahwa sekitar 20% dari mereka yang HIV positif akan berkembang menjadi AIDS dalam waktu 10 tahun setelah terinfeksi. Sedangkan 50% lainnya, dalam waktu 15 tahun. Berdasarkan keterangan di atas, seseorang bisa saja terkena HIV dan tidak menunjukkan gejala apapun (Asymptomatic) dalam waktu yang cukup lama (3-10 tahun). Karenanya, kita tidak bisa mendeteksi apakah seseorang adalah pengidap HIV atau tidak berdasarkan penampilan fisiknya saja. Meskipun seseorang tidak menunjukkan gejala apapun, ia sudah dapat menularkan HIV pada orang lain. Seringkali orang tersebut tidak menyadari dirinya sudah terkena HIV. Lebih jauh lagi, meskipun ia sudah tahu dirinya mengidap HIV, mungkin ia tidak bisa membuka statusnya dengan mudah karena tidak yakin terhadap reaksi orang lain.

#### 4. Perilaku Berisiko Tinggi

Orang-orang yang memiliki perilaku berisiko tinggi menularkan atau tertular HIV artinya orang-orang yang mempunyai kemungkinan besar terkena infeksi HIV atau menularkan HIV dikarenakan perilakunya. Mereka yang memiliki perilaku berisiko tinggi itu adalah:

- a. Wanita dan laki-laki yang berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seksual, dan pasangannya.
- b. Wanita dan pria tuna susila, serta pelanggan mereka.
- c. Orang-orang yang melakukan hubungan seksual yang tidak wajar, seperti hubungan seks melalui dubur (anal) dan mulut misalnya pada homo seksual dan biseksual.
- d. Penyalahgunaan narkotika dengan suntikan, yang menggunakan jarum suntik secara bersama (bergantian).

#### 5. Hal-hal yang Tidak Menularkan HIV

Sebagaimana telah disebutkan, HIV mudah mati di luar tubuh manusia. Oleh sebab itu HIV tidak dapat ditularkan melalui kontak sosial sehari-hari seperti:

- a. Bersenggolan dengan pengidap HIV
- b. Berjabat tangan
- c. Penderita AIDS bersin atau batuk-batuk di depan kita
- d. Sama-sama berenang di kolam renang
- e. Menggunakan WC yang sama dengan pengidap HIV
- f. Melalui gigitan nyamuk dan serangga lainnya

#### 6. Pencegahan Penyakit HIV/AIDS

Sampai saat ini belum ada obat untuk menyembuhkan maupun vaksin untuk mencegah penyakit ini. Upaya-upaya pencegahan harus dikaitkan dengan bagaimana penularan AIDS dapat terjadi, yang telah dibicarakan sebelumnya.

##### a. Pencegahan Penularan Melalui Hubungan Seksual

Telah kita ketahui bahwa infeksi HIV terutama terjadi melalui hubungan seksual. Oleh sebab itu pencegahan penularan melalui hubungan seksual memegang peranan paling penting. Untuk itu setiap orang perlu memiliki perilaku seksual yang aman dan bertanggungjawab, yaitu:

- 1) Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah (Abstinence). Hubungan seksual hanya dilakukan melalui pernikahan yang sah.

- 2) Bila telah menikah, hanya mengadakan hubungan seksual dengan pasangan sendiri, yaitu suami atau isteri sendiri. Tidak mengadakan hubungan seksual di luar nikah.
  - 3) Bila salah satu pasangan sudah terinfeksi HIV maka dalam melakukan hubungan seksual harus menggunakan kondom secara benar dan konsisten. Ketiga konsep pencegahan di atas ini dikenal dengan istilah ABCE (Abstinence, Be faithful, Condom, Education).
  - 4) Mempertebal iman dan takwa agar tidak terjerumus ke dalam hubungan hubungan seksual diluar nikah.
- b. Pencegahan Penularan Melalui Darah
- Penularan HIV melalui darah menuntut kita untuk berhati-hati dalam berbagai tindakan yang berhubungan dengan darah maupun produk darah dan plasma.
- 1) Transfusi darah Harus dipastikan bahwa darah yang digunakan untuk transfusi tidak tercemar HIV. Perlu dianjurkan pada seseorang yang HIV (+) atau mengindap virus HIV dalam darahnya, untuk tidak menjadi donor darah. Begitu pula dengan mereka yang mempunyai perilaku berisiko tinggi, misalnya sering melakukan hubungan seks dengan berganti-ganti pasangan.
  - 2) Penggunaan produk darah dan plasma Sama halnya dengan darah yang digunakan untuk transfusi, maka terhadap produk darah dan plasma (cairan darah) harus dipastikan tidak tercemar HIV.
  - 3) Penggunaan alat suntik, dan alat lain yang dapat melukai kulit Penggunaan alat-alat seperti, jarum suntik, alat cukur, alat tusuk untuk tindik, perlu memperhatikan masalah sterilisasinya. Tindakan desinfeksi dengan pemanasan atau larutan desinfektan merupakan tindakan yang sangat penting untuk dilakukan.
- c. Pencegahan Penularan dari Ibu kepada Anak
- Seorang ibu yang terinfeksi HIV, risiko penularan terhadap janin yang dikandungnya atau bayinya cukup besar, kemungkinannya sebesar 30-40 %. Risiko itu akan semakin besar bila si ibu telah terkena atau menunjukkan gejala AIDS. Oleh karena itu, bagi seorang ibu yang sudah terinfeksi HIV dianjurkan untuk mempertimbangkan kembali tentang kehamilan. Risiko bagi bayi terinfeksi HIV melalui susu ibu sangat kecil, sehingga tetap dianjurkan bagi si ibu untuk tetap menyusukan bayi dengan ASI-nya.
- Melihat kondisi-kondisi di atas, yang bisa kita lakukan untuk pencegahan penyebaran HIV adalah berperilaku yang bertanggung jawab baik bagi diri kita sendiri maupun orang lain, dan berperilaku sesuai dengan tuntutan norma agama dan sosial yang berlaku dimasyarakat. Di samping itu, menyebarkan informasi tentang HIV / AIDS adalah cara lain untuk melindungi teman, keluarga, dan lingkungan dari penyebaran HIV/AIDS. Hal ini dapat diwujudkan dalam kegiatan sederhana:
- 1) Berikan informasi yang benar dan tepat yang sudah anda terima kepada lingkungan anda sendiri. Misalnya: keluarga, teman-teman, tetangga dan lain-lain.
  - 2) Jika dalam percakapan sehari-hari anda mendengar informasi yang salah tentang HIV/AIDS, langsung diperbaiki dengan cara yang benar.
- d. Pencegahan dalam lingkungan sekolah antar institusi pendidikan
- 1) Mengusulkan adanya diskusi dan seminar atau kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kegiatan pencegahan HIV/AIDS.

- 2) Mengadakan kegiatan lain yang berkaitan dengan masalah HIV/AIDS, misalnya lomba poster, lomba mengarang, dan lain sebagainya.

### C. Rangkuman

Cara Penularan HIV/AIDS terjadi bila ada kontak atau percampuran dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, yaitu melalui: Hubungan seksual dengan seseorang yang mengidap HIV, Alat jarum suntik atau alat tusuk lainnya, Ibu hamil yang mengidap HIV kepada bayi yang dikandungnya. Penularan dapat terjadi juga melalui transfusi darah, penggunaan produk darah dan plasma.

HIV/AIDS juga tidak dapat ditularkan melalui kontak sosial sehari-hari seperti: bersenggolan dengan pengidap HIV, berjabat tangan, penderita AIDS bersin atau batuk di depan kita, sama-sama berenang dalam kolam renang, menggunakan WC yang sama, melalui gigitan nyamuk dan serangga lainnya.

Ada beberapa pencegahan diantaranya pencegahan penularan melalui hubungan seksual, pencegahan penularan melalui darah, pencegahan dari ibu kepada anaknya, pencegahan berupa edukasi di lingkungan sekolah/institusi pendidikan.

### D. Penugasan Mandiri

1. Buatlah makalah atau slide power point tentang penularan dan pencegahan HIV/AIDS
2. Presentasikan makalah yang kamu buat kepada saudara yang ada di rumah kalian atau teman bermain di sekitarmu.

### E. Latihan Soal

1. HIV/AIDS sangat berbahaya seperti telah dibahas dalam pembelajaran 1, maka untuk menghindarinya perlu dipahami bagaimana penularan penyakit tersebut agar kita bisa terhindar dari penyakit tersebut. Coba kalian telaah dan uraikan bagaimana penularan penyakit HIV/AIDS.
2. Setelah dapat menelaah penularan HIV/AIDS, coba kalian simpulkan bagaimana cara pencegahan penyakit HIV/AIDS.

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kunci jawaban:**

1. Cara Penularan HIV/AIDS terjadi bila ada kontak atau pencampuran dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, yaitu melalui: Hubungan seksual dengan seseorang yang mengidap HIV, Alat jarum suntik atau alat tusuk lainnya, Ibu hamil yang mengidap HIV kepada bayi yang dikandungnya. Penularan dapat terjadi juga melalui transfusi darah, penggunaan produk darah dan plasma.
2. pencegahan penularan melalui hubungan seksual, pencegahan penularan melalui darah, pencegahan dari ibu kepada anaknya, pencegahan berupa edukasi di lingkungan sekolah/institusi pendidikan.

## Rubrik Penilaian

Skor maksimal soal adalah 20

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik tepat di deskripsikan setiap langkah jawaban penyusunan kalimat mudah dipahami	20
Minus satu kriteria jawaban	15
Minus dua kriteria jawaban	10
Minus tiga kriteria jawaban	5

Pengolahan nilai= nilai akhir=  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

**F. Penilaian Diri**

No	Pertanyaan/pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
2	Apakah kamu memahami pemaparan dari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
3	Apakah kamu bisa menjelaskan dan mempresentasikan tentang pencegahan dan penularan HIV/AIDS setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

## EVALUASI

1.



Kematian. Menurut perhitungan WHO (1992) tidak kurang dari 3 orang di seluruh dunia terkena infeksi virus AIDS setiap menitnya. Dan yang mengerikan adalah jumlah penderita 70% adalah kalangan pemuda/usia produktif.

Serangan bagi anak muda. Kelompok resiko tinggi terjangkitnya penyakit bahaya ini adalah homoseksual, heteroseksual, promiskuitas (Perkawinan lebih dari satu), penggunaan jarum suntik pecandu narkotik dan *free sex* serta orang-orang yang mengabaikan nilai-nilai moral, etik, dan agama (khususnya para remaja/generasi muda usia 13-25 tahun).

Saking berbahayanya HIV/AIDS maka diperlukan berbagai upaya yang sangat masif untuk memberikan penyadaran kepada masyarakat agar dapat menghindari dan mencegah penularan HIV/AIDS. Dari beragam upaya yang harus dilakukan tersebut, hal yang paling utama dalam menanggulangi dan mencegah penularan HIV/AIDS di lingkungan sekitar adalah...

- a. Mempertebal iman dan takwa agar tidak terjerumus ke dalam hubungan seksual diluar nikah
- b. Bila salah satu pasangan sudah terinfeksi HIV maka dalam melakukan hubungan seksual harus menggunakan kondom secara benar dan konsisten. Ketiga konsep pencegahan di atas ini dikenal dengan istilah ABCE (*Abstinence, Be faithful, Condom, Education*)
- c. Tidak bergaul sembarangan
- d. Setia pada pasangan
- e. Tidak menggunakan jarum suntik sembarangan, dan tidak transfusi darah dari sembarang orang

2.

Kelompok	Perilaku/pekerjaan			
	A	homoseks	pekerja lapangan	freeseks
B	<i>gamer</i>	rohaiawan	petualang	penyuka binatang
C	homoseks	<i>gamer</i>	freeseks	pekerja lapangan
D	biseks	olahragawan	pecandu narokoba	rohaiawan
E	homoseks	biseks	freeseks	pecandu narokoba

Orang-orang yang memiliki resiko tinggi menularkan atau tertular HIV dikarenakan perilakunya adalah kelompok:

- a. A
  - b. B
  - c. C
  - d. D
  - e. E
3. HIV adalah singkatan dari *Human Immunodeficiency Virus*. Virus ini menyerang sistem kekebalan tubuh dan melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Berikut ini adalah contoh cara penyebaran HIV:
- a. Udara di sekitar tempat tinggal penderita
  - b. Akibat bersentuhan dengan penderita
  - c. Memakai jarum suntik yang sudah terkontaminasi
  - d. Air liur penderita
  - e. Gigitan nyamuk
4. Gejala yang dialami apabila seseorang telah masuk fase pertama HIV adalah ...

- a. Infeksi saluran pencernaan dan gangguan pernapasan
  - b. Sistem kekebalan tubuh mengalami kerusakan parah
  - c. Berat badan akan berkurang dengan drastis
  - d. Rentan terhadap infeksi oportunistik
  - e. Sering merasakan mual, muntah, kelelahan dan demam
5. Kegiatan orang normal kepada ODHA yang dapat menyebabkan penularan HIV/AIDS adalah ...
- a. Menyentuh
  - b. Berbagi jarum suntik
  - c. Berpelukan
  - d. Berciuman
  - e. Memberikan darah
6. Pencegahan HIV/AIDS yang benar dari segi pengetahuan dapat dilakukan dengan cara ...
- a. Menghindari alkohol dan obat-obatan terlarang
  - b. Tidak berbagi jarum atau alat suntik dengan orang lain
  - c. Melakukan hubungan seks yang aman
  - d. Melakukan hubungan sosial yang baik
  - e. Mempelajari bagaimana cara HIV menyebar
7. Seseorang yang terinfeksi oleh HIV, maka virus ini akan menyerang:
- a. Sel darah merah
  - b. Sel darah putih
  - c. Sel darah merah dan putih
  - d. Aliran pembuluh darah
  - e. Dinding pembuluh darah
8. HIV bertahan lebih lama di luar tubuh manusia hanya bila darah yang mengandung HIV tersebut masih dalam keadaan belum mengering. HIV juga mudah mati oleh air panas, sabun dan bahan pencuci hama lain. Karena HIV cepat mati di luar tubuh manusia, maka HIV ...
- a. tidak dapat menular kepada siapapun
  - b. dapat menular lewat berbagai cara
  - c. dapat menular lewat udara
  - d. tidak dapat menular lewat udara
  - e. tidak dapat menular lewat berbagai cara
9. Yang bukan cara mencegah tertular penyakit HIV/AIDS adalah:
- a. Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah (Abstinence). Hubungan seksual hanya dilakukan melalui pernikahan yang sah.
  - b. Bila telah menikah, hanya mengadakan hubungan seksual dengan pasangan sendiri, yaitu suami atau isteri sendiri.
  - c. Bila salah satu pasangan sudah terinfeksi HIV maka dalam melakukan hubungan seksual harus menggunakan kondom
  - d. Mempertebal iman dan takwa agar tidak terjerumus ke dalam hubungan hubungan seksual diluar nikah.
  - e. Penyalahgunaan narkotika dengan suntikan, yang menggunakan jarum suntik secara bersama (bergantian)

**Kunci Jawaban:**

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

Rubrik penilaian

Benar skor 1

Salah skor 0

Pengolahan nilai=

nilai akhir=  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (9)}} \times 100$

## DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI. Pusurbuk, Balitbang, Kemdikbud.

<https://penjaskes.co.id/penyakit-infeksi-hiv-aids-gejala-penyebab-dan-cara-mengobatinya-di-rumah/>

<https://penjaskes.co.id/penyakit-infeksi-hiv-aids-gejala-penyebab-dan-cara-mengobatinya-di-rumah/>